

Warm Up & Cool Down





Warum aufwärmen?

Verbesserte Durchblutung der Muskulatur

=> Bessere Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen sowie besserer Abtransport von Stoffwechselschlacken

Erhöhte Elastizität der Muskulatur

=> Geringeres Risiko für Muskelfaserrisse

Schnellere Kontraktion und Entspannung der Muskulatur

=> Insgesamt schnellere Bewegungen

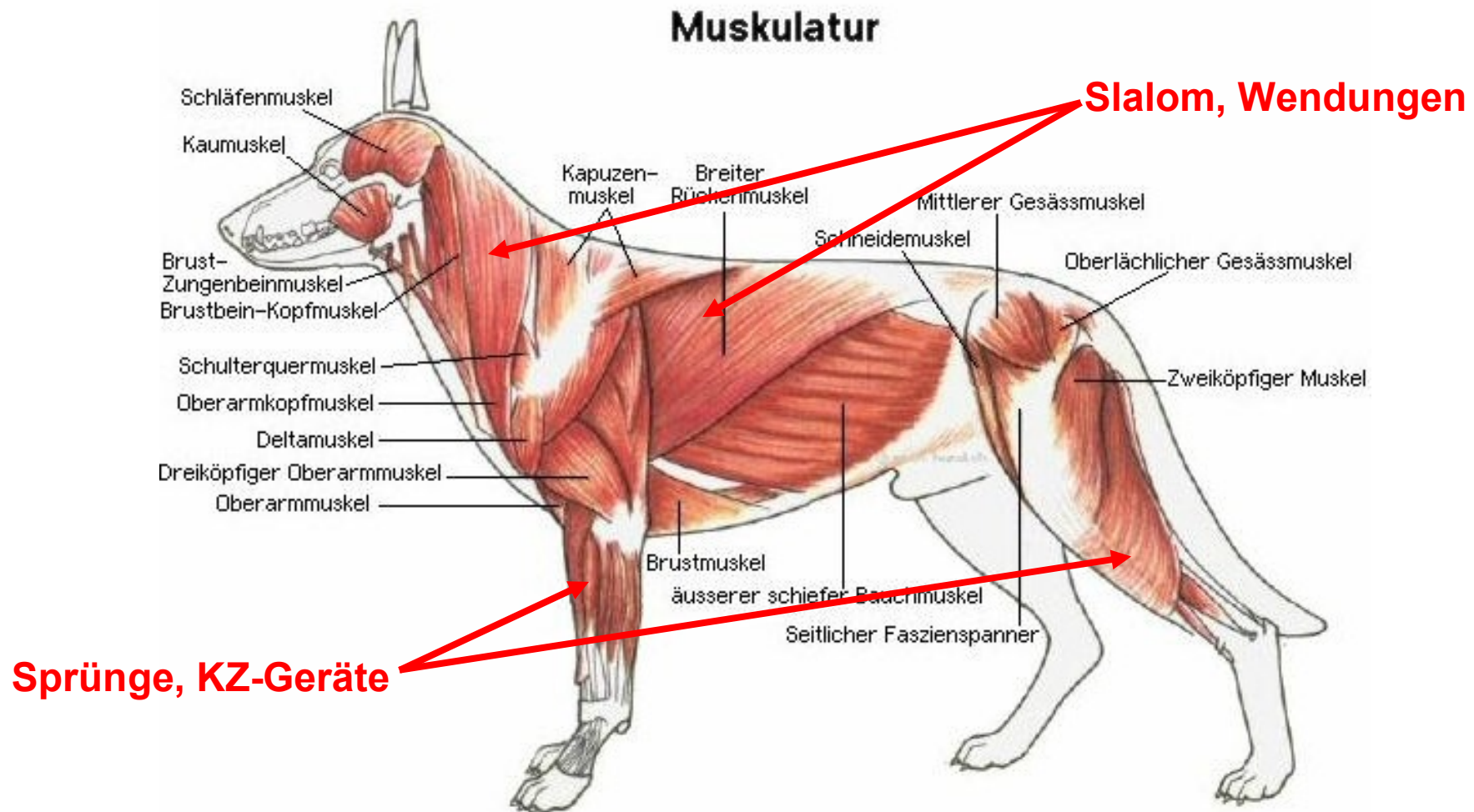
Verbesserte Dehnungseigenschaften von Sehnen und Bändern

=> Geringeres Risiko für Sehnenab- und Bänderrisse

Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems

=> Geringeres Risiko einer Überlastung

Welche Muskulatur wird belastet?





Aufwärmtraining- und Übungen

2. Phase: Dehnübungen (ca. 5 – 10 Minuten)


- mehrere Übungen möglich, wobei der Hund sich selbst streckt/dehnt und damit Muskelpartien beansprucht



Aufwärmtraining- und Übungen

3. Phase: Sprungübungen (ca. 5 Minuten)

- Der Betätigung angepasst (langsam, weniger intensiv)
- Kleine Sprunghöhe, auf Konzentration achten



Aufwärmtraining- und Übungen

Wichtig!

- Übungen sollten möglichst ruhig ausgeführt werden
- Zwischen den einzelnen Übungen können wieder einige Schritte gegangen werden
- Intensives Aufwärmen von ca. 20 Minuten hält einen Hund für ca. 45 Minuten warm (je nach Wetterlage)
- Vor dem Start sollte der Hund wieder eine normale Atmung haben



Cool down

- Plötzliche Beendigung einer Belastung kann dazu führen, dass Blut in der Muskulatur zurückbleibt bzw. versackt
 - ⇒ Kreislaufprobleme
- Abtransport von Schlackenstoffen (v.a. Milchsäure) aus der Muskulatur
- Nervliches Herunterfahren
 - ⇒ Spannungszustand der Muskulatur wird gesenkt
 - ⇒ Stress wird abgebaut




Cool down

- Dauer des Cool down sollte genauso lange sein wie das Aufwärmen (ca. 20 Minuten)
- Hund im Trab/Gehen führen
- Sobald die Atemfrequenz, der Kreislauf und die Muskelspannung gesenkt sind, kann das Cool down beendet werden




Zusammenfassung

- Aufwärmen ist umgänglich, wenn man die Belastung niedrig halten will
- Gesamte Aufwärmprozess dauert rund 30 Minuten
- „Warm-Up“ wird in drei Phasen unterteilt
 1. Lockeres Aufwärmen
 2. Dehnen
 3. Kraftübungen (auf die Belastung ausgerichtet)
- Das „Cool-down“ hilft dem Hund von der intensiven Belastung wieder „runterzukommen“, daher sollte es in einer ruhigen Massage des Körpers enden (Ruheposition)



Es gibt noch einen weiteren Punkt, der dafür verantwortlich ist, dass unsere Hunde hohe Leistungen erbringen können und dieser Punkt ist der Grundbaustein für alles weitere:

Die Ernährung!

- 
- Nur ein Hund, der ausgewogen ernährt wird, kann seinen Körper zu Höchstleistungen bringen
 - Ein falsch ernährter Hund wird aufgrund der Mangelercheinungen nie zu voller Leistung fähig sein
 - Gerade „Sporthunde“ müssen viel Energie durch ihre Nahrung gewinnen, denn...



Warum ist Energie so wichtig?

- Um Bewegungen ausführen zu können, ist es nötig, dass die Muskulatur kontrahiert und sich wieder entspannt
- **um Muskulatur entspannen zu können, werden große Mengen Energie benötigt**
- Der Hund gewinnt seine Energie über das Futter, d.h. dass das Futter in seiner Gesamtheit stimmig sein und dem Hund alle wichtigen Nährstoffe liefern muss



Das "Warm-Up" findet ihr auch
auf unseren Trainings-CDs!

