

WOCHE 4

Ist Ihnen schon aufgefallen, dass Sie jetzt bereits 3 Wochen gelaufen sind, ohne aufzugeben? Sie können sich jetzt eine etwas (1 km?) längere Strecke suchen. Sie sollten weiterhin versuchen, die Aufmerksamkeit Ihres Hundes beim Laufen zu halten, brauchen aber kein „Vollzeit-Entertainment“ mehr zu betreiben. Bleiben Sie während einer Laufphase nie stehen, weil Ihr Hund schnüffeln will. Sprechen Sie ihn an und nehmen Sie ihn mit, während sie weiter laufen, aber rucken und reißen Sie dabei nicht an der Leine.

Tag 1: 5 min Laufen / 1 min Gehpause

Tag 3: 8 min Laufen / 2 min Gehpause / 5 min Laufen / 1 min Gehpause im Wechsel

Tag 6: siehe Tag 1

WOCHE 5

Jetzt ist es an der Zeit, sich zu überlegen, ob Ihr Hund frei nebenher joggen oder lieber an der Leine bleiben soll - für beides gibt es Argumente.....

Soll das Training auch für den Hund sein und liegen z.B. Gelenkerkrankungen vor, bei denen schnelle Beschleunigungs-/Bremsmanöver oder Springen ungünstig ist, könnte man den Hund an der Leine lassen. Erfahrungsgemäß hat sich Ihr Hund aber bis hierher schon so ans Laufen gewöhnt, dass er das Tempo von sich aus weitgehend hält und nicht ständig stehen bleibt bzw. hinterher spurtet. Am Besten ausprobieren.....

Tag 1: 10 min Laufen / 2 min Gehpause im Wechsel

Tag 3: 15 min Laufen / 3 min Gehpause im Wechsel

Tag 6: siehe Tag 1

WOCHE 6

Die Strecke kann jetzt wieder etwas verlängert werden.

Tag 1: 20 min Laufen / 3 min Gehpause

Tag 3 u. 6: siehe Tag 1

WOCHE 7

Tag 1: Strecke wieder auf 3-4 km verkürzen, dafür jetzt 30 min am Stück laufen..... *Jubel*..... geschafft!!!

BEMERKUNGEN

Das Programm kann dann so noch weiter ausgedehnt werden.....

Auch, wenn Sie am Anfang lächeln und sich fragen mögen, was die Zwei-Minuten-Intervalle für einen Sinn haben, so kann ich nur empfehlen, dies so beizubehalten. Anfänger neigen dazu, sich zu überlasten, ohne es zu merken; die Rechnung kommt meist später in Form von Muskelkater, Gelenkschmerzen und Laufunlust..... Das Programm muss am Anfang so leicht sein, dass Sie es schaffen, ohne sich ausgelastet zu fühlen - der Trainingseffekt ist trotzdem da! Bei zu schneller Steigerung der Anstrengung werden Ihre Gelenke viel stärker belastet, denn Ihre Muskulatur hatte noch keine Chance, sich auf die neue Beanspruchung einzustellen.

Außerdem überfordern Sie möglicherweise die Konzentration Ihres Hundes, der mit Sicherheit noch nicht auf Anhieb 10 min laufen kann, ohne zwischendurch zu schnüffeln oder stehen zu bleiben - das macht für beide Seiten nur Stress - wozu also? Um eine Woche schneller zu sein???

Ist Ihr Hund > 6 Monate und < 1 Jahr alt, sollten Sie das Programm langsamer steigern und die Wochen 1,2 und 3 jeweils 3 Wochen beibehalten. Die Joggingzeit sollte insgesamt eine halbe Stunde nicht überschreiten, so lange Ihr Hund noch kein Jahr alt ist. Mit einem Hund unter 6 Monaten sollte noch gar nicht gejoggt werden.

JOG YOUR DOG

LAUFTRAINING FÜR MENSCH UND HUND



© Doro Kühnau , 2002

JOG YOUR DOG

EIN LAUFPROGRAMM FÜR ANFÄNGER

Zwei Probleme gibt es beim Laufen mit dem Hund zu bewältigen: das eine davon könnte Ihr Hund sein, das Zweite ist Ihr innerer Schweinehund.....

Um diesen beiden Problemen zu begegnen, habe ich für mich und meinen Schweinehund das folgende Programm entwickelt und festgestellt, dass es nicht nur bei mir funktioniert.....

Das Prinzip heißt schrittweise Approximation..... und das bedeutet: Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut!

PROBLEME

Es ist zwar generell schlauer, Ausführungen nicht mit den negativen Punkten anzufangen, aber ich mache hier mal eine Ausnahme, da das zum Verständnis des Programmaufbaus beiträgt (oder zumindest sollte).

Also: Ein häufiges Problem beim Laufen mit Hund besteht darin, dass der Hund zwar gerne läuft, aber möglicherweise nicht in Ihrem Tempo und schon gar nicht gleichmässig.....also, d.h. Sie entweder vor lauter Begeisterung ständig anspringt oder Sie gleich von den Füßen reisst bzw. wahlweise auch ständig stehen bleibt, um an irgendwelchen fremden, aber höchst interessanten Hinterlassenschaften zu schnüffeln.....

Zweites Problem: Herrchen oder Frauchen hat nicht die Kondition, kehrt die ersten Male jedes Mal mit einem ekelhaften Muskelkater heim und gibt spätestens nach dem 3. Mal entnervt auf.....

WIESO PROBLEME?

Eigentlich sind diese beiden Dinge gar keine Probleme, weil sie genau betrachtet perfekt ineinander passen! Sie

können nicht so ohne weiteres 4 km am Stück laufen und Ihr Hund kann es auch nicht (wenn auch meist aus anderen Gründen).....passt perfekt, oder?

Das sind doch gute Voraussetzungen, um gemeinsam zu laufen.....

WAS SIE BRAUCHEN...

Das übliche Equipment: vernünftige, gepolsterte Schuhe und bequeme Klamotten zum Laufen, eine 2-Meter-Leine und einen Hund (und den möglichst im Geschirr), Leckerli und/oder ein Spielzeug. Das Ganze transportieren Sie auf ein Gelände, wo Sie einen angenehmen Untergrund haben, nicht allzu viel los ist und Ihr Hund sowohl angeleint als auch abgeleint laufen kann. Später, wenn Sie regelmäßig laufen, können Sie Ihre Ausrüstung noch um einen Bauchgurt ergänzen, in den Sie die Leine Ihres Hundes einhängen können – das hat den Vorteil, dass Sie die Hände frei haben und viel rhythmischer und gleichmäßiger laufen können als mit einer Leine in der Hand.

Lesen Sie bitte die Anleitung einmal ganz bis zum Schluss durch, bevor Sie zum ersten Mal laufen.....vielleicht kommen dann ein paar Fragen gar nicht auf.

WOCHE 1

Tag 1: Planen Sie ca. 30 min Gesamtzeit ein sowie eine ca. 2 - 3 km lange Strecke. Lassen Sie sich Ihren Hund zu Beginn lösen und gehen Sie selber parallel ca. 200 Meter in schnellem Tempo, um sich ein wenig aufzuwärmen. Dann nehmen Sie Ihren Hund an die Leine und laufen los, so dass Sie und Ihr Hund locker traben. Sprechen Sie Ihren Hund an, machen ihn auf sich aufmerksam und versuchen zu verhindern, dass seine Aufmerksamkeit von Ihnen wegdreht.

Sie laufen 1 min, dann belohnen Sie Ihren Hund mit einem Leckerchen oder werfen ein Spielzeug, leinen ihn ab und wechseln in ein schnelles Gehen. Während Ihrer Gehzeit darf der Hund schnüffeln und stehen bleiben. Nach 1 min Gehen leinen Sie den Hund wieder an, versuchen seine Aufmerksamkeit wieder auf sich zu lenken und laufen erneut in lockerem Trab. Nach einer weite-

ren Minute leinen Sie Ihren Hund wieder ab und so weiter und so fort. Diesen Wechselrhythmus behalten Sie für die nächsten 30 Minuten bei. Vergessen Sie dabei die Belohnungen für ihren Hund nicht, wenn er brav mit Ihnen läuft.

Das ständige An- und Ableinen mag Ihnen zunächst ein wenig nervig erscheinen – trotzdem sollten Sie es durchhalten, damit Ihr Hund lernt, gleichmäßig mitzulaufen, ohne stehen zu bleiben. Das häufige An- und Ableinen ist ja nur in den ersten Wochen des Laufprogramms notwendig, zahlt sich aber rasch durch einen locker mittrabenden Hund aus.

Wenn Sie Ihre Runde beendet haben, sollten Sie immer ein kurzes Dehnprogramm (Oberschenkelvorderseite, Beinrückseite als Minimum) anschließen.

Tag 3: siehe Tag 1

Tag 6: siehe Tag 1

WOCHE 2

Tag 1: Nehmen Sie die gleiche Strecke wie letzte Woche, diesmal laufen Sie jedoch in einem Wechselrhythmus von 2 min Laufen / 1 min Gehen. Ansonsten bleibt alles beim Alten: Beim Laufen ist Ihr Hund angeleint, während der Gehphasen wird er abgeleint und darf schnüffeln. Versuchen Sie, beim Laufen immer die Aufmerksamkeit Ihres Hundes zu halten: mit Leckerli, einem Spielzeug etc.

Tag 3: siehe Tag 1

Tag 6: siehe Tag 1

WOCHE 3

Tag 1: Der Wechselrhythmus wird jetzt auf 3 min Laufen / 1 min Gehen ausgedehnt - ansonsten bleibt alles beim Alten.

Tag 3: siehe Tag 1

Tag 6: siehe Tag 1