

Mit Ratschlägen  
vom  
Hundeexperten

Heike Henkel & Ulv Philipper

# Fit auf 6 Pfoten

Sportlich aktiv mit dem Hund



MEYER & MEYER VERLAG

# INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort.....  | 8  |
| 1 Fit auf 6 Pfoten - die Idee.....  | 13 |
| 1.1 Einfach Sport mit Penny .....   | 18 |
| 1.2 Ulvs Ansatz .....   | 21 |
| 1.3 Bevor es losgeht.....   | 28 |
| 1.4 Equipment .....   | 29 |
| 2 Walken - Joggen - Radfahren mit Penny.....                              | 31 |
| 2.1 Spazieren mit vollem Einsatz – Ganzkörpertraining beim Walken .....   | 36 |
| 2.1.1 Ganzkörperübungsprogramm während des Walkens.....                   | 45 |
| 2.2 Da läuft noch mehr – aktives Joggen .....                             | 51 |
| 2.2.1 Beinübungen während des Joggens.....                                | 55 |
| 2.2.2 Dehnübungen nach dem Joggen .....                                   | 62 |
| 2.3 Mit Penny on Tour – wer sagt, dass Hunde keine Radtouren mögen? ..... | 65 |
| 2.3.1 Von Hollandrad bis Mountainbike.....                                | 69 |
| 2.3.2 Was ist möglich? – Sportliches Radeln .....                         | 71 |
| 3 Indoorübungen bei Hundewetter .....                                     | 73 |
| 3.1 Mehr als nur eine Strandfigur – das Training für mehr Stabilität..... | 78 |
| 3.1.1 Übersicht über die Geräte.....                                      | 79 |
| 3.1.2 Die Übungen .....   | 83 |

|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 4     | Das Bootcamp für zu Hause.....                               | 115 |
| 4.1   | Sei kreativ und habe Spaß – Übungen mit Hindernissen.....    | 117 |
| 4.1.1 | Hindernisparcours.....                                       | 117 |
| 4.1.2 | Seilspringen.....  | 120 |
| 5     | Erholung muss sein.....                                      | 123 |
| 5.1   | Dehnübungen.....   | 125 |
| 5.1.1 | Arme.....  | 125 |
| 5.1.2 | Beine.....   | 126 |
| 5.1.3 | Rumpf.....   | 133 |
| 5.2   | Entspannung.....   | 138 |
| 6     | Was will der „Schweinehund“ von mir?.....                    | 141 |
| 6.1   | Finde deinen Antreiber für eine langfristige Motivation..... | 143 |
| 6.2   | Du triffst die Entscheidung.....                             | 144 |
| 6.3   | Mit Etappenzielen dein Ziel erreichen.....                   | 144 |
| 6.4   | Keine Überforderung.....                                     | 146 |
| 6.5   | Scheitern gehört dazu.....                                   | 147 |
| 6.6   | Mit Bildern verstärken.....                                  | 147 |
| 6.7   | Vorbilder als Inspiration.....                               | 147 |
| 7     | Ein Trainingsplan für dich.....                              | 149 |
| 7.1   | Führe deinen ganz persönlichen Trainingsplan.....            | 150 |
| 7.2   | Beispieltrainingsplan für eine Woche.....                    | 152 |
| 8     | Die ideale Ausrüstung für deinen Hund.....                   | 155 |
|       | Schlusswort.....   | 160 |