

Warum Hunde den Menschen gesund halten

# Personal Fitness-Trainer auf 4 Pfoten

Sie können sich einfach nicht zum Sport aufraffen? Beate Schmöller schwört auf einen tierischen Experten und Motivator. Sein Honorar: frisches Wasser, gutes Futter, kleine Streicheleinheiten. Gemeinsam mit Golden Retriever Ipo zeigt die Autorin effektives Training in freier Natur. Hoher Spaßfaktor inklusive! Sie haben keinen Hund? Egal, vielleicht langweilt sich ein Vierbeiner bei Ihrem Nachbarn. Verbünden Sie sich mit ihm



## Kurze Einweisung

Ein Hund ist Ihnen gern behilflich, wenn es darum geht, Ihre Fitnesspläne in die Tat umzusetzen. Und das Beste: Er lacht Sie nicht aus, wenn Sie mal schlapp machen. Er sagt auch nicht das gemeinsame Lauftraining ab, nur weil es gerade regnet. Doch Vorsicht! Nicht jeder Sport eignet sich für jeden Hund. Abhängig von der Größe, dem Alter, dem gewohnten Bewegungspensum und auch von der Erziehung Ihres Vierbeiners sollten Sie eine Sportart wählen, die Ihnen beiden Spaß bringt und Sie optimal auslastet. Falls Sie unsicher sind, wie viel Sie selbst sich zutrauen können, fragen Sie vorher Ihren Hausarzt.

## Spazieren gehen

Auch ein ausgedehnter Spaziergang (30 bis 60 Minuten) ist Sport. Erst recht, wenn er täglich auf dem Programm steht. Dabei wird der Kopf schön frei, Herz und Kreislauf kommen in Schwung und die körperliche Ausdauer wird gesteigert. Und ganz nebenbei werden reichlich Kalorien verbrannt, was einer schlanken Figur zugute kommt. Doch jetzt kommt der Haken: Ein simpler Spaziergang bringt leider nicht viel. Stattdessen gilt es, mit zügigen Schritten und flottem Armschwung loszumarschieren. Das gefällt Mensch und Tier.



## Joggen im freien Gelände

So funktioniert es: Zu Beginn nur kurze Strecken laufen, am besten in flachem Gelände und auf Waldboden (das schont die Gelenke). Bitte nicht zu schnell. Denn: Auch untrainierte Hunde können Muskelkater bekommen.

## Stöckchen werfen

Sie möchten gerne etwas für Ihre Oberarme tun? Dann nichts wie ran an den passenden Stock! Ihr Fitness-Trainer freut sich schon. Also, einen Stock in maulgerechter Größe suchen. Nun die Muskeln des Oberarms anspannen und mit weitem Armschwung den Stock wegwerfen. Wiederholen Sie das, so oft es geht – das bringt Muskeln!



## Dehnen tut richtig gut

Damit Muskelkater keine Chance hat: Nach dem Laufen auf die Stöcke stützen, einen großen Ausfallschritt machen und das hintere Bein leicht durchstrecken. Einige Minuten halten, Bein wechseln.



## Nordic-Walking

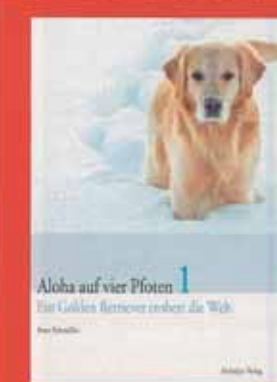
Technik: Fuß mit der Ferse aufsetzen, über die Außenkante abrollen und über den großen Zeh abstoßen. Arme unterstützen die Bewegung. 30 Min. sollten drin sein!



## Verdientes Päuschen

Gutes Gefühl: nach dem Sport eine Runde entspannen. Ideal ist jetzt ein Müsli-Riegel für Sie, ein Leckerli für den Trainer und ein großer Schluck Wasser für beide.

## LESENSWERT



In diesem Buch schildert der Golden Retriever Ipo (Sie kennen ihn schon aus unserem Editorial) seine Erlebnisse. Heiter und einfühlsam beschreibt er seine Zeit als Welpe bis zum erwachsenen Goldie-Rüden. Mit vielen schönen Bildern untermalt, schildert die Autorin die Welt aus Hundeperspektive und menschlicher Sicht. „Aloha auf vier Pfoten“ von Beate Schmöller, 13,90 Euro, Alohalpo Verlag.

## Grasschuh-Laufen

Diese Sportart sollten Sie mit Humor nehmen. Aber wenn im Winter partout kein Schnee fallen will, dann müssen halt Grasflächen herhalten. Geht auch!

