

## Hinterhand - Übungen für Zuhause

Merkblatt beachten!

### Pfötchen geben im Stehen



Hund steht und gibt Pfötchen, Gewichtsaufnahme verschiebt sich auf die entgegengesetzte Körperhälfte, zB. rechte Pfote angehoben - Verlagerung des Körpergewichtes auf die linke Körperhälfte

- aktiviert die Muskulatur -  
Streckmuskulatur der Schulter,  
Beugemuskulatur des Ellbogens,  
Streckmuskulatur der Vorder- und  
Hinterbeine der entgegengesetzten  
Körperhälfte
- fördert die Balance

Wichtig: vor der Übung dem Hund das Kommando "Pfötchen geben" beibringen. Die Position sollte 10-15 Sekunden gehalten und darf mehrmals am Tag wiederholt werden.

#### **gut geeignet für folgende Erkrankungen:**

- Muskelatrophie in Vorder- und/ oder Hinterbeinen
- muskuläre Dysbalance (zB. Muskelverkürzung, schwache Muskulatur)
- Arthrose (Schulter- und Ellenbogengelenk)
- Balance stärkt die Körperwahrnehmung

## Sitz Steh



der Hund steht und soll sich auf Kommando **gerade** hinsetzen, auf Kommando wieder hinstellen, im Optimalfall drückt sich der Hund mit den Hinterbeinen hoch ohne die Vorderbeine zu bewegen

- aktiviert die Muskulatur - Streckmuskulatur und Beugemuskulatur von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk,
- fördert die Gelenkfunktion, Ausdauer und Kraft

**Wichtig:** vor der Übung sollte der Hund die Kommandos "Sitz" und "Steh" beherrschen. Zwischen beiden Kommandos lässt man ein paar Sekunden verstreichen. Die Übung wird mehrmals hintereinander durchgeführt und darf auch mehrmals am Tag wiederholt werden.

(falsch)



**gut geeignet für folgende Erkrankungen:**

- Muskelatrophie in den Hinterbeinen
- muskuläre Dysbalance (zB. Muskelverkürzung, schwache Muskulatur)
- Arthrose (Hüft-, Knie- und Sprunggelenk)

×

## Platz Steh



der Hund steht und soll sich auf Kommando **gerade** hinlegen, auf Kommando wieder hinstellen, im Optimalfall drückt sich der Hund mit allen vier Gliedmaßen gleichzeitig ab

- aktiviert die Muskulatur - Streckmuskulatur und Beugemuskulatur von Schulter-, Ellenbogen-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk
- fördert die Gelenkfunktion, Ausdauer und Kraft

**Wichtig:** vor der Übung sollte der Hund die Kommandos "Platz" und "Steh" beherrschen. Zwischen beiden Kommandos lässt man ein paar Sekunden verstreichen. Die Übung wird mehrmals hintereinander durchgeführt und darf mehrmals am Tag wiederholt werden.



### **gut geeignet für folgende Erkrankungen:**

- Muskelatrophie in Vorder- und/ oder Hinterbeinen
- muskuläre Dysbalance (zB. Muskelverkürzung, schwache Muskulatur)
- Arthrose (Schulter-, Ellenbogen-, Hüft-, Knie- und Sprunggelenk)

(falsch)





## Gewichtsverlagerung



Hund steht vorne erhöht, Gewichtsaufnahme verschiebt sich auf die Hinterbeine, die Streckmuskulatur der Hinterbeine muss mehr arbeiten

- aktiviert die Muskulatur - Streckmuskulatur von Hüft-, Knie- und Sprunggelenk
- fördert Ausdauer, Kraft und Balance

Alternativ kann man Zuhause einen Holzklötz oder einen Stepper nehmen. Beim Spaziergang eignen sich Bordsteinkanten und Baumstümpfe.

**Wichtig:** der Gegenstand muss rutschfest und groß genug sein. Die Position sollte 10-15 Sekunden gehalten und darf mehrmals am Tag wiederholt werden.

### **gut geeignet für folgende Erkrankungen:**

- Muskelatrophie in den Hinterbeinen
- muskuläre Dysbalance (zB. Muskelverkürzung, schwache Muskulatur)
- Arthrose (Hüft-, Knie- und Sprunggelenk)