



Hondenfitness



Bewegen is niet gemakkelijk

Voor alle dagelijkse bewegingen denk hierbij aan opstaan, springen over een tak, omdraaien wanneer het baasje roept “hier komen”, om een paar fysieke (honden)acties te noemen, vragen we om bewegingen vanuit een goed 'gebalanceerd' lichaam.

Om (goed) te kunnen bewegen zijn een aantal basiseigenschappen noodzakelijk:

kracht

snelheid

uithouding;vermogen

lenigheid

coördinatie



Een hond gebruikt nooit een enkele spier apart, bijna elke lichaamsbeweging vergt een opvolgende of gelijktijdige aanspanning van verschillende spieren. Simpelweg 'lopen' vergt aanspanning van spieren in de verschillende poten, de romp en schouders van verschillende intensiteit en duur.

Elke beweging van een lichaamsdeel bestaat uit meerdere bewegingen in gewrichten, in de juiste volgorde en van voldoende duur, om zo te resulteren in een vloeiende, gerichte beweging. Dit is de basis van coördinatie, hetgeen op zichzelf weer de basis is voor alle motorische vaardigheden.



Door training worden bewegingen verfijnder, vanuit simpele vaardigheden kunnen complexere bewegingen ontwikkeld worden. Een pup die zijn eerste pasjes maakt en daarbij letterlijk stapje voor stapje balans moet zoeken, met kleine 'stokkende' pasjes omdat een poot optillen de net gevonden balans verstoort, ontwikkelt naarmate hij ouder wordt grotere en langere soepele en complexere bewegingen.

Ondanks dat het niet altijd zo duidelijk is vereisen de meeste motorische vaardigheden een goede balans en coördinatie, motoriek 'ontwikkelt' door ervaringen op te doen (te oefenen).

Het lopen van de hond

De gemiddelde hond loopt eigenlijk altijd, letterlijk, zijn neus achterna. De achterkant loopt bijna automatisch de voorkant achterna en de gemiddelde hond vergeet vaak dat hij een achterhand heeft. Laat staan dat hij ervan bewust is dat hij zijn achterpoten ook nog bewust kan aansturen. Precies daaraan wordt gewerkt bij de hondenfitness.

Door het trainen van coördinatie (en balans), wordt de hond meer bewust van zijn lichaam, spieren gaan efficiënter samenwerken en de hond wordt sterker en kan zijn lichaam beter aansturen. In veel gevallen resulteert dit in verbetering van prestaties en in ieder geval in kleinere kans op blessures!



Waarom hondenfitness

De honden beter bewust te maken van hun lijf. De oefeningen helpen bij het voorbereiden van een jonge hond voor de sport maar helpen ook honden bij het revalideren na blessures. Daarnaast wordt het zelfvertrouwen van de onzekere hond vergroot waardoor deze honden vrijer worden in het dagelijks leven of in de activiteiten die ze spannend vinden.

Voor pups en jonge honden

Ook pups en jonge honden moeten leren hun balans te vinden. Als zij hier vroeg mee in aanraking komen kan je al een goede basis leggen in de fysieke ontwikkeling en daarmee een goede motoriek, lichaamsbesef en zelfvertrouwen opbouwen.



Honden op leeftijd

Bij het ouder worden van de hond gaan een aantal vaardigheden wat minder gemakkelijk. Het starten van een beweging gaat minder snel, het behouden van balans wordt moeizamer en de coördinatie gaat achteruit.

Training en voldoende fysieke activiteit dragen bij aan het gezond ouder worden en het verminderen van de risico's op fysieke problemen en ziektes. Door fysieke activiteit en training worden botdichtheid, spiermassa en spierkracht behouden.

Balans- en coördinatie training bij oudere honden zorgt voor beter lichaamsbewustzijn, en betere aansturing van spieren waardoor bewegingen makkelijker en vloeiender kunnen worden uitgevoerd en fysieke activiteit makkelijker gehandhaafd kan worden.

Ben je geïnteresseerd?

Dan kun je meer informatie vinden op mijn website: www.kyno-healthcare.com.

Email: info@kyno-healthcare.com

Telefoon: 06-49195339