



Tipps für das richtige Fahrradtraining

Regelmäßiges Fahrradtraining ist ein effektives **Ausdauer- und Muskelaufbautraining** und lastet das Lauftier Hund -neben anderen Beschäftigungsangeboten- artgerecht aus.

Damit Sie und Ihr Hund lange Spaß daran haben und der Hund keinen Schaden nimmt, sollten Sie jedoch unbedingt einige Dinge beachten.

Voraussetzungen

- Der Hund muss **mindestens 12 Monate, größere Rassen besser 18 Monate alt sein**
> bei jüngeren Tieren sind Knochen, Gelenke, Sehnen und Bänder noch nicht ausgereift und nehmen Schaden
- **Gewöhnen** Sie ihn langsam an das Fahrrad, er soll keine Angst haben, aber auch nicht ungehemmt kreuz und quer laufen. Konkret heißt das > Hund läuft rechts neben dem Fahrrad, zieht nicht unvermittelt nach rechts oder links, kennt das Kommando "rechts" oder "Rad"
- Der Hund muss **organisch gesund** sein (Herz-Kreislauf-System) und **nicht extrem übergewichtig** (zu gelenkbelastend) > auch wenn Ihr Hund mal einen Infekt oder Fieber haben sollte trainieren Sie bitte nicht
- Training **max. 3x/Woche**, auch Hunde brauchen Regenerationszeit.
- Im Sommer sollten Sie das Training in die frühen Morgen- oder späten Abendstunden verlegen, oder ganz pausieren. > **Ab einer Außentemperatur von 20 Grad überhitzen Hunde schnell**, da sie im Gegensatz zu uns Menschen ihre Körpertemperatur nicht über das Schwitzen regulieren können.
- der schonendste **Untergrund ist weich und federnd**, bitte lange Strecken auf Asphalt und Schotter meiden, für gelenkranke Hunde sollte das ganz tabu sein

Durchführung

- Vor jedem Training **aufwärmen**, nach dem Training **abkühlen** > d.h. schneller bzw. langsamer werdender Spaziergang, Hund sich lösen und schnuppern lassen
- Der Hund sollte sehr **langsam Kondition aufbauen**. Angefangen wird mit kurzen Fahrten je nach Leistungsstand.
> sollte am Abend Muskelkater, Anlaufschmerz oder andere Probleme auftauchen muss im Training -nach Abklingen der Beschwerden- ein Gang zurückgeschaltet werden
- Die **Leine soll während der Fahrt locker durchhängen** und der Hund nach Möglichkeit an einem **Geschirr** geführt werden (schont Rücken und Halswirbelsäule)
- Der Hund soll in einem schönen, gleichmäßigen **Trab** laufen (nicht galoppieren), der Trab ist die gelenkschonendste und ergonomischste Gangart für Hunde
- Fahren Sie am Besten mit einem **Tacho**, so merken Sie schnell wenn Ihr Trainingspartner langsamer wird -das eigene Gefühl täuscht sonst oft- werden sie dann langsamer und lassen den Hund auslaufen > bitte nicht vergessen: ihr Ziel ist nicht höher, schneller, weiter - sondern Konditionsaufbau!
- Beenden Sie das Training aller spätestens, wenn der Hund langsamer wird, extrem hechelt, immer wieder Zwischenschritte macht/ in Galopp verfällt