

Sportief aan de slag met uw hond

U wilt de conditie van uw hond verantwoord opbouwen!

Wilt u sportief aan de slag met uw hond? Wanneer u en uw hond nog niet gewend zijn om langere stukken te wandelen, fietsen of hardlopen, zult u uw conditie verantwoord moeten opbouwen.

Zo voorkomt u overbelasting en het risico op (chronische) blessures. Deze kunnen het leven van uw hond flink zuur maken en er voor zorgen dat u juist niet meer lekker met de hond kunt bewegen. Het is dus belangrijk om voldoende aandacht te besteden aan een zogenoemd 'trainingsschema'. Dit klinkt gewichtig, maar is in de praktijk niets anders dan steeds een stapje meer/verder/langer bewegen terwijl u het lichaam voldoende tijd geeft om tussentijds te herstellen van de inspanning die u ervan vraagt. Zo bouwt u verantwoord en geleidelijk de conditie op van uw hond en uzelf.

Hieronder vindt u een voorbeeldtrainingsschema om twintig minuten met uw hond te kunnen hardlopen. Als u fietst in een tempo waarbij uw hond even hard loopt als wanneer u hardloopt, kunt u hetzelfde schema ook hanteren voor het opbouwen van conditie voor een fietstocht.

Week 1

1 min. lopen, 2 min. wandelen

1 min. lopen, 2 min. wandelen

1 min. lopen, 2 min. wandelen

Week 2

2 min. lopen, 3 min. wandelen

3 min. lopen, 4 min. wandelen

2 min. lopen, 3 min. wandelen

Week 3

3 min. lopen, 4 min. wandelen

4 min. lopen, 4 min. wandelen

3 min. lopen, 3 min. wandelen

Week 4

5 min. lopen, 3 min. wandelen

7 min. lopen, 5 min. wandelen

2 min. lopen, 2 min. wandelen

Week 5

7 min. lopen, 3 min. wandelen

8 min. lopen, 3 min. wandelen

Week 6

10 min. lopen, 5 min. wandelen

10 min. lopen, 5 min. wandelen



Week 7

12 min. lopen, 3 min. wandelen

12 min. lopen, 3 min. wandelen

Week 8

20 min. lopen, 3 min. wandelen

Overigens is het bij honden gemakkelijker om conditie op te bouwen dan bij onszelf! Een hond die een goede conditie heeft opgebouwd kunt u niet plotseling 'stil zetten'. U zult hem dan voldoende beweging moeten blijven geven, terwijl u langzaam zijn conditie weer afbouwt.

Denk ook aan een goede warming up en cooling down. Een warming up houdt in dat je het lichaam de tijd geeft om letterlijk en figuurlijk warm te draaien. U maakt de spieren warm. Daardoor is de kans op blessures geringer en kunt u een betere prestatie neerzetten.

Een warming up kan bestaan uit een stuk wandelen met de hond, waarbij u het tempo kunt afwisselen, een stukje wat langzamer, een stukje wat sneller. Ook rekken en strekken zijn goed tijdens de warming up. U kunt uw hond leren een buiging te maken of met zijn voorpoten tegen iets op te staan om zich zo te rekken. De cooling down zorgt na de inspanning voor een goede afvoer van afvalstoffen en bevordert het herstel. Wandelen is ook hiervoor goed, net als het rekken. Het wandelen wordt ook wel 'uitwandelen' genoemd.

Belangrijke (voorzorgs)maatregelen bij sportief bewegen

Laat uw hond minstens twee tot anderhalf uur voor de inspanning geen maaltijd eten en geen grote hoeveelheden water drinken. Wacht ook na inspanning minstens een uur voordat u de hond eten geeft. Kleine slokjes water voor, tijdens en na de inspanning zijn goed (en onmisbaar), maar geef geen grote hoeveelheden ineens.

Tot slot: de hond heeft geen sportschoenen aan! Probeer zo veel mogelijk op zachte ondergronden te sporten met uw hond (bos, weiland, etc). Controleer altijd voor en na een inspanning de voetzolen en denk aan buitentemperaturen. Op warme dagen alleen vroeg in de ochtend sporten ('s avonds blijft wegdek ook nog lang warm).

Boven de achttien tot twintig graden is het onverantwoord om met uw hond te gaan hardlopen of om hem naast de fiets te laten lopen. Let bij koude extra op de voetzolen en zorg dan voor een extra goede warming up.

