3 ÜBUNGEN BEI HD

Warum regelmäßige Reha-Übungen so viel bewirken

Viele Hundebesitzer:innen spüren, dass ihrem Hund mehr Bewegungsgeschmeidigkeit, Stabilität oder Sicherheit guttun würde – sind aber unsicher, was genau sie selbst tun können, ohne etwas falsch zu machen.

Die gute Nachricht: Der größte Fortschritt entsteht im Alltag.
Durch kleine, gezielte Reha-Übungen, die regelmäßig wiederholt werden und dem Körper klare, gut dosierte Reize geben.

3 ÜBUNGEN BEI HD

💡 Der Körper braucht Wiederholung, um sich zu verändern
Muskeln, Gelenke und das Nervensystem passen sich dann an, wenn Bewegungen immer wieder in ruhiger Qualität geübt werden.
Schon wenige Minuten reichen aus, um:

- Koordination und Gleichgewicht zu verbessern,
- Schonhaltungen zu reduzieren,
- und dem Hund ein neues, selbstbewusstes Körpergefühl zu geben.

⚙️ Kleine Einheiten – große Wirkung
Reha muss nicht kompliziert sein.
Ganz im Gegenteil: Die besten Ergebnisse entstehen oft durch kurze, klare Übungen, die der Hund entspannt verarbeiten kann.

3 ÜBUNGEN BEI HD

Mit der Zeit wirken diese kleinen Impulse wie Bausteine, die sich zu mehr Stabilität, Kraft und Beweglichkeit zusammensetzen.

🧠 Bewegung wirkt nicht nur auf den Körper

Ruhige, geführte Bewegungen helfen vielen Hunden auch mental:

Sie werden konzentrierter, ausgeglichener und entspannter, weil das Nervensystem mittrainiert.

Regelmäßige Reha-Übungen können daher den ganzen Hund positiv beeinflussen – nicht nur die Muskulatur.

❤️ Das Alltags-Training macht den Unterschied

Wenn du regelmäßig mit Deinem Hund übst, entsteht mehr als körperliche Veränderung:

3 ÜBUNGEN BEI HD

Ihr werdet ein richtig gutes Team.
Du erkennst schneller, was ihm guttut, und dein Hund spürt, dass er sich sicher auf dich verlassen kann.

Dieses Zusammenspiel ist oft der Schlüssel für langfristige Verbesserungen – viel mehr als eine einzelne Maßnahme.
👉 Genau deshalb sind die Übungen in meinem Reha-Programm so aufgebaut, dass Du sie leicht in euren Alltag integrieren kannst – verständlich erklärt, sicher für Deinen Hund und mit spürbarem Nutzen schon nach kurzer Zeit.

3 ÜBUNGEN BEI HD

🕒 Wie oft und wie lange sollte man üben?

Viele denken bei „Training“ sofort an lange Einheiten oder feste Trainingszeiten.
Für Reha-Übungen gilt das nicht. Der Körper lernt am besten in kleinen Portionen.

💡 Faustregel für alle Anfänger

- 1–2 kurze Einheiten pro Tag
- jeweils 2–5 Minuten
- immer ruhig, ohne Druck

Das reicht völlig – und ist meist deutlich effektiver, als alle paar Tage eine große Trainingseinheit aufzubauen.

3 ÜBUNGEN BEI HD

🟢 Warum gerade kurze Einheiten so wirkungsvoll sind

Hunde verarbeiten sanfte Bewegungsimpulse besser, wenn sie

- entspannt sind,
- nicht müde trainieren,
- und die Übungen sauber ausführen können.

Zu lange Einheiten führen oft zu Überforderung oder zu unsauber ausgeführten Bewegungen – und genau das wollen wir vermeiden.

🎯 Qualität schlägt Quantität

Lieber einmal sauber, als dreimal halbherzig. Achte darauf, dass Dein Hund die Bewegungen ruhig ausführt und nicht „hastig durchzieht“. So trainiert ihr nicht nur die Muskulatur, sondern sorgt auch dafür, dass der Körper die neuen Bewegungsmuster wirklich abspeichert.

3 ÜBUNGEN BEI HD

🛑 Und wenn es mal nicht klappt?
Völlig normal.
Es gibt Tage, da ist dein Hund nicht in Stimmung oder körperlich etwas fest.
Dann gilt: Übung kürzen, vereinfachen oder ganz lassen.
Konstanz entsteht durch viele gute Tage – nicht durch Perfektion.
❤️ Der wichtigste Punkt
Reha ist kein Wettkampf.
Es geht nicht darum, „mehr zu schaffen“, sondern darum, deinem Hund immer wieder kleine, sichere Bewegungsreize zu geben, die sein Körper gut verarbeiten kann.
Diese Mini-Einheiten machen am Ende den großen Unterschied – und genau dafür ist mein Online-Programm ausgelegt.

3 ÜBUNGEN BEI HD

Drei grundlegenden Reha-Übungen für HD-Hunde

Sanft. Sicher. Alltagstauglich.

Die drei unten genauer beschriebenen Übungen sind bewusst so ausgewählt, dass sie jedem Hund – egal ob unsicher, schwach, ängstlich oder schmerzhaft – einen schnellen, spürbaren Einstieg in bessere Beweglichkeit ermöglichen. Sie sind einfach umzusetzen, aber therapeutisch wertvoll.

Genau diese Kombination macht sie perfekt für Anfänger.

SITZ-STEH-WECHSEL

Warum diese Übung wichtig ist:

Bei HD-Hunden kommt es oft zu Schonhaltungen, instabilen Bewegungen und einem schwachen Muskelkorsett im hinteren Bereich.

Der Sitz–Steh-Wechsel ist eine der effektivsten Basisübungen, um:

- die Streckmuskulatur der Hinterhand zu kräftigen
- die Stützfunktion stark zu verbessern
- das Hüftgelenk kontrolliert zu bewegen
- sauberere, schonendere Bewegungsmuster zu fördern

Kurz gesagt: Der Hund lernt, seine Hinterhand bewusst und kontrolliert einzusetzen – ein entscheidender Faktor für Stabilität und Schmerzreduktion.

SITZ-STEH-WECHSEL

Ziel

- Kräftigung der Hinterläufe und des unteren Rückens sowie Förderung der Hüftgelenksbeweglichkeit durch kontrollierte Aufsteh- und Hinsetzbewegung
- Dieser Wechsel entspricht einer Kniebeugen-Übung beim Menschend

Tipps

- Führe die Bewegung anfangs in Etappen aus: Bei Bedarf lass den Hund einen Moment im Sitz verharren, dann erst wieder aufstehen – so wird nichts überstürzt.
- Beobachte genau: Setzt Dein Hund sich immer auf die selbe Seite schief? Das kann auf Schonhaltung hindeuten. Versuche ihn behutsam zu einem geraderen Sitz zu motivieren (Leckerli-Position etwas variieren).

Ablauf

- Stelle Deinen Hund in den Stand und positioniere Dich vor ihn.
- Bitte ihn nun ruhig ins „Sitz“ (wenn nötig, führe ein Leckerli über seinen Kopf nach hinten oben, damit er die Hinterhand zum Sitzen absenkt).
- Sobald der Hund gerade sitzt, lasse ihn langsam wieder aufstehen. Gib das Kommando „Steh“ oder locke ihn mit dem Leckerli nach vorne/oben, sodass er sich erhebt.
- Wichtig: Er soll mit den Vorderpfoten möglichst an der selben Stelle bleiben und sich mit Kraft aus der Hinterhand hochdrücken, nicht nach vorn hinausspringen.

PFOTE GEBEN

Warum diese Übung wichtig ist:

Beim „Pfote geben“ steht der Hund kurzzeitig auf drei Beinen – das erfordert Balance und aktiviert automatisch die stabilisierende Muskulatur entlang der Wirbelsäule und des Beckens.
Gerade für HD-Hunde bringt das:

- bessere Körperspannung
- aktivierte Core-Muskulatur (wichtig: diese Muskulatur schützt das Hüftgelenk!)
- verbesserte Koordination
- sanften, kontrollierten Gewichtstransfer

Kurz gesagt: Pfote geben ist ein „Mini-Balance-Training“ – einfach, aber therapeutisch überraschend wirksam.

PFOTE GEBEN

Ziel

- Verbesserung der Gewichtsverteilung und Kräftigung der Hinterhand durch Verlagerung des Körpergewichts nach hinten.

Tipps

- Lobe und belohne Deinen Hund, damit er ruhig stehen bleibt. Ziel ist ein langsames Pfoteheben, kein freudiges Anspringen – arbeite also in entspannter Atmosphäre.
- Achte darauf, dass Dein Hund möglichst gerade steht. Sollte er sich seitlich verdrehen oder die Übung nur unwillig machen, gönne ihm eine Pause.

Ablauf

- Bringe Deinen Hund in den Stand.
- Stehe vor ihm und fordere ihn auf, eine Vorderpfote zu geben (falls er das Kommando kennt), alternativ locke ihn mit einem Leckerli zu Dir ran, hebe die Pfote an und halte sie für 2 Sekunden.
- Setze die Pfote wieder ab und wiederhole das Ganze mit der anderen Seite.
- Währen Du die Pfote anhebt, sage das Kommando: “Gib Pfötchen”. Dein Hund wird relativ schnell verstehen, was gewollt ist

FRONTÖFFNER

Warum diese Übung wichtig ist:

HD-Hunde belasten vorne sehr viel mehr, weil ihnen das Abstoßen mit der Hinterhand schwerfällt. Dadurch wird die gesamte Schulterpartie hart, unbeweglich und überlastet.

Der Frontöffner...

- mobilisiert sanft den Brust- und Schulterbereich
- löst kompensatorische Verspannungen
- verbessert die Atmung (was die Bewegung geschmeidiger macht)
- bringt Leichtigkeit in den gesamten vorderen Bewegungsapparat

Kurz gesagt: Wenn der Hund vorne lockerer wird, kann er hinten stabiler arbeiten. Die Übung öffnet wortwörtlich den Weg für bessere Bewegung.

FRONTÖFFNER

Ziel

Sanfte Dehnung des Hals- und Schulterbereichs, Förderung der Beweglichkeit im vorderen Wirbelsäulenabschnitt.

Tipps

- Bewegung ruhig und kontrolliert ausführen, nicht ruckartig.
- Achte darauf, dass die Vordergliedmaßen am Boden bleiben.
- Nur so weit dehnen, wie es deinem Hund angenehm ist.
- Auf rutschfestem Untergrund üben.

Ablauf

- Stelle deinen Hund auf eine rutschfeste Unterlage oder einen niedrigen Hocker.
- Setze dich vor ihn, sodass ihr euch frontal gegenüber seid.
- Halte ein Leckerli oder eine Futtertube dicht vor seine Nase.
- Führe die Hand langsam nach vorne und leicht nach oben, sodass dein Hund den Kopf und Hals strecken muss – ohne dabei die Vorderpfoten vom Untergrund abzuheben.
- Sobald er sich maximal gestreckt hat, belohne ihn.