

Träna med balansbollar – läs detta FÖRST!

Att träna med balansboll som en skadeförebyggande aktivitet passar alla hundar oavsett aktivitetsnivå, ålder eller storlek. Utöver de fysiska fördelarna påverkar träningen även hunden psykiskt genom ökat självförtroende och de flesta hundar tycker det är en rolig aktivitet som ger mental stimulans och berikning.

Tänk på att det är otroligt många muskler som hunden får jobba med och även om övningen ser enkel ut, så kräver den mycket av vovven både av kroppen och knoppen. Det är ditt ansvar som hundägare att din hund får ett positivt träningspass!

Vi rekommenderar därför korta träningspass. Vid rehabilitering av skadade hundar råder vi att hunden tränas i samråd med hundfysioterapeut eller annan medicinskt kunnig personal. Kontakta gärna vår sponsor Linnea på Högtryckets Friskvård&Rehab!

Hur går träningen till?

- Träna alltid i korta pass och dubblera vilotiden i förhållande till träningstiden. För en van hund bör ett pass utan paus vara max 5 minuter. För nybörjarhunden är 3 x 30 sekunder lagom att börja med. Träna 30 sekunder, ge hunden 60 sekunders vila, träna 30 sekunder o.s.v. Öka aldrig både svårighetsgraden och tiden på samma gång och träna alltid minst 3–4 gånger per vecka om du vill öka svårighetsgraden successivt.
- Använd gärna godis men se till att det inte skapar hög aktivitetsnivå då du bör sträva efter en lugn samarbetsvillig hund. En bra början är att locka med godis eller lägga godis på balansbollen och låta hunden ta godisbitarna.
- Du kan aldrig korrigera en hund till att balansera bättre eftersom balans och kroppskontroll är funktioner som kroppen måste träna upp. Det är inte hundens fel om den inte klarar det, då har du gjort det för svårt för tidigt.
- Se till att underlaget är fritt från vassa föremål såsom grus och stenar, luta den inte mot värmekällor eller vassa hörn. Håll hundens klor korta vid träning så minskar risken att det uppstår kloskador på balansbollarna.



Lila "benet"

Det lila "benet" har två olika ytor. Den knotttriga sidan aktiverar hundens nerver i tassar och trampdynor och ger därmed en ökad kroppsmedvetenhet. Det gör också hunden mer medveten om sin viktfördelning på balansbollen. Den andra sidan är mer slät. Den går att ändra med luft, vi har valt att ha normalt med luft i. Stå med bara frambenen på, bara bakbenen på, alla fyra benen på (beroende på hundens storlek). Ge belöning från olika håll så får vovven träna att hitta sin balans utan att ramla av.

- Det är viktigt att fixera benet, ta till exempel hjälp av en vägg eller dina egna ben så den inte kan röra sig i någon riktning. Det är jobbigt nog för hunden med det instabila underlaget.
- Använd gärna godis men se till att det inte skapar hög aktivitetsnivå då du bör sträva efter en lugn samarbetsvillig hund. En bra början är att lägga godis på benet och låta hunden ta godisbitarna.
- Nästa steg är att få hunden att lägga upp sina framtassar på benet. När hunden är trygg och förstår att bollen är en positiv aktivitet och klarar att ställa framtassarna på den kan du gå vidare i träningen.

WWW.FITPAWSUSA.COM



FUN DOG EXERCISES WITH THE

K9FITbone™

fun. balanced. fitness

ALL FOUR LEGS ON K9FITBONE

- Start with your dog's front or hind limbs on the K9FITbone.
- Use treats and lure the dog's nose while simultaneously stepping towards your dog to encourage lateral movement.
- Advance to encouraging your dog to step all the way around the bone with either hind limb or front limb.



FRONT LEGS ON K9FITBONE

- Use a treat to encourage the dog to put front feet on the K9FITbone.
- Practice holding the position for recommended duration.
- Encourage with voice and treats to make the exercise fun.

WORK IT

1. USE A TREAT TO ENCOURAGE THE DOG TO PUT DOGS' FRONT FEET ON THE K9FITBONE
2. PRACTICE HOLDING THE POSITION FOR RECOMMENDED DURATION.
3. ENCOURAGE WITH VOICE AND TREATS TO MAKE THE EXERCISE FUN.
4. START WITH 3X A WEEK; 3-5 REPS PER SET; 5-10 SECONDS · CHANGE LEVEL OF AIR TO MAKE EASIER OR HARDER. ADD DURATION AND REPS AS FITNESS LEVEL INCREASES.



FUN DOG EXERCISES WITH THE **K9FITbone™** fun.balanced.fitness

SIT TO STAND

- Start with the dog's front legs on the K9FITbone. Use the "Sit" Command. The dog's hind end should sit on the floor with front limbs on the bone.
- Lure the dog up to a stand with voice command "Up" and reward with a treat. Ensure the front limbs remain on the K9FITbone. Repeat.
- Progress by encouraging your dog to stand completely on the K9FITbone with all four feet. If your dog is above 55 lbs consider 2 bones or Giant K9FITbone for proper form.



POWER PAWS - BACK LIMBS

- Use a treat to encourage the dog to put back feet on the K9FITbone.
- Practice holding the position for the recommended duration.
- Hind limb awareness is a challenge for some dogs so you may need to lift the back legs to start to show positioning. Reward placement.

If any questions contact us at info@fitpawsusa.com

Source: K9FITbone CanineGym Gear Exercise Cards - 2018

©2019 FPW International LLC - FitPAWS®



De små "piggbollarna"

Dessa små "piggbollarna" är perfekt till hundens balansbollsträning när du vill stärka vovvens tåleder eller handleder. Just att "piggbollarna" är små gör att hunden även får jobba med att gripa tårna runt bollen för att inte ramla av. De små rundade piggarna påverkar nervsystemet, vilket gör vovven mer medveten om sina tassar.

- Be hunden göra en tåhävning och luta sig framåt, då tränas både ligament och senorna under tårna. "Piggbollarna" går också att kombinera med andra slags balansbollar för att ge hunden ännu mer utmaning. T ex två tassar på "piggbollarna" och två tassar på en "disc"!



Den blå "discen"



"Discen" har två olika ytor, en lite slät och en med piggar, det gör att du kan växla underlag för hundens tassar. Just "disc" är en bra balansboll för nybörjare, eftersom den ligger relativt stabilt på golvet samt att den är rätt stor för hunden att stå på. Den går att ändra med luft, vi har valt att ha normalt med luft i. Stå med bara frambenen på, bara bakbenen på. Ge lugn belöning när hunden står på discen. För att försvåra kan du be hunden stå med framtassarna på lila "benet" och bakbenen på "discen".



Redskapen är träningsredskap som du använder tillsammans med din hund, de ska inte användas som leksak till hunden. Var rädd om dem och lägg tillbaka dem på sin plats!

Trevlig träning!

Högtryckets Friskvård & Rehab

Linnéa Carlsson är certifierad hundfysioterapeut och diplomerad hundmassör som erbjuder en rad olika behandlingar, både förebyggande och rehab.

Alla medlemmar får 10 % rabatt på valfri behandling mot uppvisande av medlemskort.

Kolla gärna in för att se vad Linnea erbjuder:

www.lidkingsdjurklinik.se/rehab/

Rabatten gäller vid alla olika behandlingar. Tider bokas genom att kontakta Lidköping Djurklinik, Lidköping.

Fiskaregatan 8A (i Lidköping Djurkliniks lokaler)

531 30 Lidköping

0510-298 00

www.facebook.hogtrycketsfriskvardochrehab.se

