



## DOGS N HORSES

Tierphysiotherapie & Ernährungsberatung

Yvonne Wieber

Wehrholzstr. 13, 35713 Eschenburg

0160/5478737

[www.dogsnhorses.de](http://www.dogsnhorses.de)

### Warm up

1. An lockerer Leine 5- 10 Minuten spazieren gehen. Dein Hund sollte ausreichend Zeit haben sich zu lösen.
2. Auf dem Rückweg dann das Tempo erhöhen. Von schnellem gehen zu langsam joggen und auf den letzten Metern ein kurzer Sprint
3. Dehnübungen: langsam und sanft, nimm ein Leckerchen zur Hilfe
  - Nase an den hinteren Brustkorb 1 x
  - Nase an die Vorderpfoten 1 x
  - Nase gen Himmel 1 x
  - Diener/Verbeugung/Vorhandtiefstellung 1 x
  - drehen je Seite 2 x
  - Rückwärts gehen mindestens 5 Schritte
  - Sitz - Steh 3 x
  - Platz - Steh 3 x
  - Sitz- Pfötchen je Seite 3 x
  - auf den Hinterbeinen stehen, möglichst gerade 2 x

Der Effekt des Warm up lässt nach 25 Minuten ohne Bewegung nach!

### Cool down

1. Lockeres spazieren gehen für etwa 10 Minuten
2. Wellness- Massage: streichende Bewegungen in grossen, kreisenden, langsamen Bewegungen und leichtem Druck
3. 1- 2 Aufwärmübungen
4. mit Lieblingsübung und Lieblingleckerlie beenden

