Hundetrainerin Manuela Eix und ihr aus Kreta stammender Schäferhund-Mischling Ben beim Nordic Walking

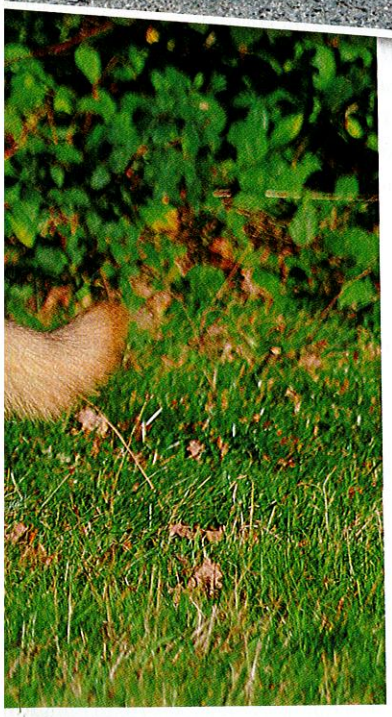
An die Stöcke, fertig – los!

Nordic Walking ist nicht nur „in", sondern auch eine perfekte Möglichkeit, mit dem Hund rund ums Jahr sportlich aktiv zu sein. Nur Glatteis kann den gemeinsamen Tatendrang ausbremsen

Das ganze Jahr über sind Menschen jeden Alters im flotten Schritt unterwegs in der Natur. Ein idealer Sport mit Hund, möchte man meinen. Man ist gemeinsam an der frischen Luft, trainiert Muskeln, Herz und Kreislauf und schmiert die Gelenke. Und man tut etwas für die schlanke Linie, da beim Gehen mit Stöcken 20 bis 30 Prozent mehr Kalorien verbraucht werden als ohne.

„Trotz dieser Vorteile nehmen nur wenige Nordic Walker ihren Hund mit, weil sie noch keine Möglichkeit

Ein paar Leckerlis, zwischen die Stöcke geworfen, helfen, Scheu abzubauen



gefunden haben, beides zu verbinden", weiß Manuela Eix zu berichten.

Die Hundetrainerin bietet seit 2010 Nordic-Walking-Kurse für Hundehalter an, weil sie oft auf dieses Problem angesprochen wurde. Auch sie hatte nach ihrer Ausbildung zur Walking- und Nordic-Walking-Trainerin anfangs mit einigen Details zu kämpfen. „Ich habe viele Leinentechniken ausprobiert, bis es endlich gepasst hat", verrät sie.

Heute spricht der Erfolg für sich. Einige sind seit drei Jahren fast in jedem Kurs dabei, da sie den „inneren Schweinehund" gemeinsam leichter überwinden. Außerdem hat der Hund Kontakt zu Artgenossen und man selbst kann unterwegs mit anderen plaudern, weil man beim Nordic Walking nicht ganz so außer Atem kommt.

Wechselt man das Tempo, muss sich der Hund auf den Menschen und dessen Geschwindigkeit konzentrieren, und das fördert die Team-Arbeit. Da die Schrittlänge länger ist als beim normalen Gehen, ist man außerdem schneller, was einem gesunden, lauffreudigen Hund sehr entgegenkommt.

Eine gute Leinenführigkeit ist das A & O

Die meisten Schwierigkeiten ergeben sich aus der oft fehlenden Leinenführigkeit. Daher sollte unbedingt daran gearbeitet werden. „In der Gruppe können manche Hunde es auch nicht ertragen, am Ende oder in der Mitte zu gehen und ziehen entsprechend. Hier ist Konsequenz und Üben im Alltag gefragt, indem man derlei Situationen bei Spaziergängen mit anderen Haltern bewusst herbeiführt", rät sie.

Einfacher für Trainingsneulinge ist es, wenn der Hund zunächst frei nebenher läuft, weil man sich besser auf sich und den neuen Bewegungsablauf konzentrieren kann. Geht das nicht, weil Leinenpflicht besteht oder der Hund zum Jagen oder Weglaufen neigt, muss er natürlich an die Leine.

Die richtige Ausrüstung und praktische Hilfsmittel

Manuela Eix empfiehlt, sich einfach eine Joggingleine um den Bauch zu binden. Mit Rücksicht auf Ihren Rücken sollte Ihr Hund bei Fuß oder langsam vorneweg laufen können. Es gibt auch spezielle Bauchgurte mit Ruckdämpfer, der plötzliche Anrucke des Hundes abfängt. Auch bei der Handleine (Foto S. 67) sollte er gut bei Fuß gehen, da er sonst immer wieder Ihren Arm wegziehen wird. Damit er locker neben oder vor Ihnen laufen kann und genügend Bewegungsspielraum hat, darf die Leine nicht zu kurz, aber auch nicht so lang sein, dass Sie oder der Hund darauf treten.

Außerdem hat die Expertin die Erfahrung gemacht, dass das Training einfacher und lockerer verläuft, wenn Hund und Mensch noch Anfänger sind. Hat der Zweibeiner Nordic-Walking-Erfahrung, wird ein darin unerfahrener Hund schnell zur Spaßbremse, weil er einem zum Beispiel ▶

Hund HINTERGRUND-INFOS

Die Expertin

Manuela Eix ist Hundetrainerin und zertifizierte Walking- und NordicWalking-Trainerin. Sie bietet in ihrer Hundeschule in der Nähe von Bonn regelmäßig Kurse in diesen Sportarten an sowie in diesem Jahr erstmals Kurse für Krebspatienten mit Hund, da diese spezielle Anforderungen haben. Urlauber können Einzelstunden buchen, für 2015 ist eine Zusammenarbeit mit einer Ferienhauskette geplant. Weitere Schwerpunkte sind Mantrailing für den Familienhund sowie wöchentliche Spielstunden und Wanderungen. Kontakt: *www.aktivehundezeit.de*

Die rechte Stockspitze soll immer auf Höhe der linken und die linke Spitze auf Höhe der rechten Ferse sein

ständig vor die Füße läuft. „Wenn Sie jedoch gemeinsam mit ihm beginnen, müssen Sie sich zwar auf die neue Technik konzentrieren und gleichzeitig den Hund im Auge behalten, andererseits sehen Sie gleich zu Beginn, wo noch Handlungsbedarf besteht. Ob Sie vielleicht an der Leinenführigkeit arbeiten oder Scheu vor den Stöcken abbauen müssen", erklärt sie.

Positiv ist auch, dass man kaum Ausrüstung benötigt. „Man braucht nur gute Jogging- oder Walkingschuhe und bequeme, wetterangepasste Kleidung, und ganz wichtig sind natürlich Nordic-Walking-Stöcke. Sie müssen spezielle Handschlaufen besitzen und die richtige Länge haben. Zu kurze oder zu lange Stöcke verderben den Spaß am Walken", sagt Manuela Eix. Die richtige Länge können Sie anhand der Körpergröße berechnen, wobei aber auch die Beinlänge eine Rolle spielt. Als Faustregel gilt: 65 bis 70 Prozent der Körpergröße = Stocklänge. Ob die Stöcke passen, lässt sich ganz einfach austesten: Können Sie die Griffe gut umfassen und den Arm im 90-Grad-Winkel halten, stimmen sie.

Von Teleskopstöcken rät sie im Alltag ab, da sie nicht so stabil sind wie feste Stöcke. Besonders gut sind hochwertige Stöcke aus Carbon, da sie keine belastenden Schwingungen auf die Gelenke der Hände, Ellenbogen und Schultern übertragen.

Wer den richtigen Stockeinsatz „verinnerlicht" hat, wird nie mehr darauf verzichten wollen. „Die Stöcke geben Halt in unebenem Gelände, sie entlasten Wirbelsäule und Gelenke, und man trainiert nicht nur Beine und Po, sondern auch Oberkörper, Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur", schwärmt sie. „Außerdem haben die

Hund DIE RICHTIGE TECHNIK

Darauf sollten Sie achten:

▶ Der Oberkörper sollte stets aufgerichtet und leicht nach vorne gebeugt sein. Indem die Schultern nach hinten und unten gezogen werden, weitet sich der Brustkorb und die Atemkapazität erhöht sich.

▶ Setzen Sie den Fuß zuerst mit der Ferse auf **(Abb. 1)** und rollen Sie ihn über die ganze Sohle bis zu den Zehen ab. Drücken Sie sich kräftig vom Boden ab und setzen dann den anderen Fuß zuerst mit der Ferse auf und so weiter. Wichtig: Das vordere Kniegelenk darf beim Aufsetzen der Ferse nie ganz durchgedrückt werden und muss auch beim Abrollen leicht gebeugt sein.

▶ Die rechte Stockspitze befindet sich jeweils auf Höhe der linken Ferse und die linke Stockspitze auf Höhe der rechten Ferse (Foto oben). Lassen Sie die Arme entspannt hängen und bewegen diese eng seitlich am Körper gegengleich zu den Beinen. Der rechte Stock kommt mit dem linken Fuß nach vorne, der linke mit dem rechten Stock. Dadurch rotiert die Becken- und Schulterachse gegeneinander und es werden die Muskelgruppen aktiviert, die für die Stabilisation der Wirbelsäule wichtig sind. Auch die Bandscheiben profitieren von der Rotation.

▶ Die Spitzen der Stöcke zeigen stets schräg nach hinten und befinden sich nie vor dem Körper! Die Hände bleiben stets locker und dürfen sich nicht um den Stockgriff verkrampfen **(Abb. 2)**.

▶ Ist die Hand vorn, schließt sie sich bei nur leicht (!) gebeugtem Ellenbogen um den Griff, um den Stock belastungsarm aufzusetzen. Dann erfolgt ein leichter Druck auf den Stock, und der Arm schwingt zurück bis hinter die Hüfte (Wichtig: weit genug nach hinten führen!). Dabei wird der Ellenbogen vollständig durchgedrückt, die Hand öffnet sich und gibt „Druck" auf den Schlaufensteg, wodurch der neue Stockabstoß erfolgt. Vorne angekommen, schließt die Hand sich wieder um den Stockgriff (Pumpeffekt), wodurch es zur verbesserten Durchblutung des Schulter- und Nackenbereiches kommt und sich so Verspannungen lösen können.

▶ Lehnen Sie beim Bergaufgehen den Oberkörper immer etwas nach vorne. Wenn Sie dabei nach vorne schauen, bleibt der Rücken gerade **(Abb.3)**.

▶ Vergessen Sie nicht, beim Bergabgehen leicht in die Knie zu gehen. Das verlagert den Körperschwerpunkt nämlich nach hinten und schont die Kniegelenke.

Stöcke einen psychologischen Nebeneffekt. Durch die aufrechte Haltung, die man dabei einnimmt, fühlt man sich größer und stärker und signalisiert dem Hund durch die Körpersprache: Da geht es lang, folge mir!"

Die meisten Hunde gewöhnen sich sehr schnell an die „Gehhilfen". Reagiert Ihr Hund irritiert oder ängstlich, legen Sie die Stöcke zu Hause einfach auf den Boden, werfen Leckerchen dazwischen und warten ab. Wahrscheinlich wird er sich langsam heranpirschen und selbst herausfinden, dass sie ganz harmlos sind.

Weicht Ihr Hund aus,wenn Sie mit den Stöcken loslaufen wollen, sollten Sie anfangs nur einen Stock in die rechte Hand nehmen und den Hund links von sich laufen lassen. So ist ein gewisser Abstand gegeben. Dann sollte eine andere Person Ihren Hund führen, während Sie mit zwei Stöcken walken. Die Gewöhnung muss natürlich in kleinen Schritten vor sich gehen.

Eine um den Bauch gebundene Joggingleine (l.) oder eine spezielle, am Arm befestigte Handleine gibt Mensch und Hund Bewegungsfreiheit – vorausgesetzt, der Vierbeiner ist leinenführig

Wichtige Voraussetzungen für Mensch und Hund

Grundsätzlich kann jeder gesunde Hund mitwalken, der eineinhalb Stunden spazieren gehen kann. „Einzige Ausnahme sind für mich ganz junge oder alte beziehungsweise gelenkgeschädigte Hunde und sogenannte Qualzuchten, die wegen ihrer Nasen zu wenig Luft bekommen. Sogar ein Chihuahua kann mit, wenn die Leine lang genug ist", meint sie.

Wie bei jedem Sport sollten Sie das Training langsam aufbauen. Beginnen Sie dreimal die Woche mit 30 Minuten und verlängern Sie die Strecken je nach steigernder körperlicher Fitness. Behalten Sie natürlich auch den Gesundheitszustand des Hundes im Auge.

Um die gesundheitlichen Vorteile für sich ausnutzen zu können, ist eine spezielle Lauftechnik (siehe Kasten) erforderlich. „Die Bewegung sieht einfach aus, das koordinierte Gehen mit den Stöcken ist aber eine komplexe Angelegenheit", sagt Manuela Eix. „Experten schätzen, dass rund 80 Prozent dabei eine falsche Technik anwenden und damit den entgegengesetzten Effekt erzielen – statt der Gesundheit etwas Gutes zu tun, birgt das auf Dauer Verletzungsgefahr und größere oder neue gesundheitliche Probleme."

Es empfiehlt sich also, sich vom Fachmann einweisen zu lassen. Am besten gleich mit dem Hund. Inzwischen gibt es einige Hundeschulen, die Nordic-Walking-Kurse anbieten.

Auch wenn es Ihnen anfangs vielleicht seltsam erscheint, mit Stöcken durch den Wald zu stapfen, lassen Sie sich nicht entmutigen. „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen", sagt Manuela Eix. „Und sollte Ihr Rüde meinen, immer wieder abrupt stoppen zu müssen, um an jedem Baum das Bein zu heben, gibt Ihnen das vielleicht den Impuls, Erziehungsdefizite anzugehen ..." SASKIA BRIXNER

Abb. 1

Abb. 2

Abb. 3

FOTOS: WOLFGANG HENRY(9)