

CIRKELTRÄNING

Vill du hitta en allsidig träning för din hund? Som är enkel, rolig och effektiv och som passar alla hundar? Då ska du prova på cirkelträning! Britta Agardh är cert hundfysioterapeut och har utvecklat cirkelträning för hund. Här delar hon med sig av övningar på nybörjarnivå.

Britta Agardh hade länge funderat över hur fysträning för hundar kan göras bättre. I sitt arbete som hundfysioterapeut och Personlig Tränare för hund hade hon sett att träningen ofta inte gav rätt resultat.

– Jag visste att jag ville utgå från hela hunden, då jag har märkt att ett problem ofta är att man tränar för ensidigt, berättar Britta. Man kanske tränar den del av kroppen som är försvagad eller bygger muskler alltför ensidig, tex genom att låta hunden dra kätting för att få starka bakmuskler. Det som händer då är att hunden blir obalanserad, vilket kan ge skador. Ett annat problem är att många träningsformer både är dyra och komplicerade och då kanske den inte blir av. Så jag funderade på hur man skulle lägga upp en träning som är allsidig och samtidigt så enkel, rolig och billig att den passar alla. Det var så jag kom på att cirkelträning för hund är perfekt.

Cirkelträning är utvecklad på humansidan och innebär att man varvar olika övningar i stationer och sedan kör övningarna i flera omgångar. På motsvarande vis lägger man upp ett träningsprogram för hund. Genom att kombinera övningar som tränar styrka, rörlighet, balans och snabbhet så får hunden en bra och mångsidig träning. Uthållighet tränar man separat.

Ett aktivt hundliv ställer höga krav på hundens kropp. Den ska kunna springa snabbt, stanna upp, göra tvära vändningar, hoppa, förflytta sig i sidled och belasta på olika vis. Genom att kontrollerat träna olika muskelgrupper kommer både styrka och precision öka, hunden kommer kunna utföra sina uppgifter bättre och dessutom minskar risken för skador. I cirkelträningsövningarna består belastningen oftast av hundens egen kroppsvikt, vilket också minimerar risken för skador.

Britta brinner för att alla hundar ska träna och kommer matte, husse och familjen också med på ett hörn är det ännu bättre.

– Cirkelträning passar alla hundar! Oavsett om

din hund kör en krävande hundsport eller om du har en senior eller glad familjehund så kan ni träna. Det är också otroligt effektivt, det räcker att du tränar två pass i veckan och du kan göra det på skogspromeaden eller hemma på gräsmattan. Lättare och roligare kan det inte bli! ■



1.

STATION 1 – NACKE

Låt hunden bära ett föremål. Börja med 1% av hundens vikt och beroende på målsättningen med träningen ökar ni vikten successivt.



6.

STATION 6 – SNABBHET

Sista stationen är egentligen en vanlig inkallning. Sätt eller ställ hunden och lämna den, ett lämpligt avstånd är 50-100 meter. Vi vill att hunden ska springa så snabbt som möjligt. Du kan prova att själv springa bort från hunden eller att kasta ett föremål i hundens färdriktning. Kalla in hunden och belöna med föremålet som ni använde vid station 1. Ni är nu tillbaka vid första stationen och fortsätter givetvis ett varv till.

5.

STATION 5 – RÖRLIGHET

Slalom mellan benen. Ett fartfyllt och mycket uppskattat moment. Det är en fördel att ha godis i båda händerna för att lära in denna rörelse hos hunden.



2.

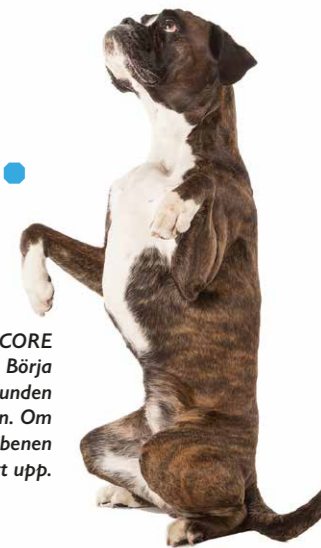
STATION 2 – FRAMBEN

Lär hunden backa. Belöna alla små framsteg. Ökad svårighet är att backa i högre fart och i uppförsbacke.

3.

STATION 3 – CORE

Hunden ska göra sit-ups. Börja försiktigt och belöna när hunden lyfter tassarna från marken. Om hunden ställer sig upp på bakbenen så håller du nog godiset för högt upp.



4.

STATION 4 – BAKBEN

Här ska hunden hålla framtassarna på samma ställe under hela övningen och växla mellan stå och sitt. Det kan vara svårt att få hunden att inte ta det där lilla steget framåt. Placera gärna en markör så att hunden lär sig att inte flytta framtassarna. Ett tips är att stå precis framför hunden så att du blockerar hundens rörelse framgå. Hunden ska sedan endast sätta sig från stående och till stående igen.



- Börja med att träna in övningarna, så att hunden utför dem noggrant och korrekt. Det är bättre att göra tre övningar korrekt istället för tio halvdant. Tänk på att kroppen ska vara neutral, dvs. den ska inte luta åt något håll, hunden ska inte bära snett osv. En rak kropp är en stark kropp!
- När hunden har lärt sig övningarna så sätter du ihop cirkelprogrammet. Börja med ca 30 sek/station, alternativt 10 repetitioner, och två varv. Två gånger i veckan kan vara lagom.
- Stegra träningen allt eftersom, genom att öka tiden på stationen eller att öka antalet varv
- Kom ihåg att anpassa träningen efter din hund
- Du hittar träningsfilmer för cirkelträning på YouTube, sök "Agardhs Hundsport"
- Cirkelträning på mer avancerade nivåer och tips om hur du lägger upp träningsprogram finner du i Britta Agards bok "Fysträning för hundar - fart styrka och samarbete"

Lycka till!