



5 sommartips!

1) Gå i terräng.

Ett välanvänt tips, men det är så BRA! Att gå långsamt i terrängen gör att hunden måste lyfta på benen och arbeta med sin kropp. Den behöver använda sina ben och sin rygg och ibland kan det även vara lite mer krävande för koordinationen att gå sakta. Ta några minuter per promenad i myr, blåbärsris, snår... Allt funkar!

2) Backträning.

Lååååångsamt nerför. Då måste hunden arbeta med sin styrka och koordination i frampartiet. Det lär den också kroppskontroll!

Olika tempon uppför. Ett bra sätt att bygga benstyrka och ofta tar de ut steget bra om de går långsamt i uppförsbackar. Vill man ha mer intensitet kan man alltid ha en dragsele på och hålla emot lite.

-Jag brukar inte begära att mina hundar ska titta på mig när vi gör dessa övningar (1 och 2), men att de ska gå nära (förutom när de ska ha fart uppför).

3) Klättra.

Att låta hunden klättra hjälper den att bygga kroppskontroll och balans. Jag brukar slänga ut en näve godis i en brant sluttning, gärna stenig eller liknande. Tänk bergsget. Fast den ska ju inte behöva trilla ner och skada sig! Så tänk på säkerheten och skaderisken.

4) Kondition.

Konditionsträningen kan vara svår på sommaren om det är varmt. Vi behöver dels tänka på temperaturen i luften men också på temperaturen på underlaget. Att springa eller cykla på stigar i skogen, eller fjället, kan vara ett alternativ. Eller varför inte springa i terrängen. Välj en tid på dygnet då det är svalare och tänk på att hunden behöver ha tillgång till vatten och kanske kan ni springa förbi någon sjö eller bäck där ni kan svalka er. Med det sagt så vill jag komma till syftet med konditionsträningen. Det förebygger skador! Och så är det ett jätte bra sätt för hunden att arbeta med sitt steg. Kanske du har en hund som kan vara lös? då är det jätte bra att låta den springa lös bredvid dig, helt utan sele, koppel eller linor. Bara vara lös i olika tempon. Har du en hund som inte kan vara lös? Då kanske ni kan träna på att springa på olika sätt, ibland med drag, ibland med vanligt koppel. Och kanske kan du hitta ett sätt så att hunden får springa som om den vore helt lös?

5) Simning.

Favorit i repris, men så bra det är! Stärker kroppen, ökar konditionen, svalkar hunden osv.

Det som kan vara bra att tänka på är att vattnet bör vara 18-20 grader varmt. Annars går energin åt till att hålla värmen och ibland kan vi tom skapa onödiga spänningar.

I vattnet kan du också arbeta med olika tempon, olika nivåer och olika rörelser. Spring vid strandkanten, var på ett djup så att hunden precis når botten om den sträcker på sig och simma. Försök att få till en kontinuitet i vattnet, så att det inte blir lek och bus. Simma 2-3 min och vila 1 min. Upprepa. Och ha gärna flytväst!