

Trainingstipp Nr. 42

Training / Mensch

Nicht nur der Hund muss trainiert werden, sondern auch der Mensch, oder besonders der Mensch.

Ein guter Laufstil ist wichtig, dafür sollte man schon eine gute und solide Basis haben, d.h., man sollte mindestens 5 km ohne Hund gut durchlaufen können.

Wichtig ist dabei, dass man als Mensch über eine gute Grundlagenausdauer verfügt und der Laufstil (Vorderfußlauf) regelmäßig trainiert wird. Passiert das nicht, bremst man seinen Hund und läuft Gefahr, schneller Knieprobleme zu bekommen.

Läuft man mit dem Hund: sollte die Flugphase des Hundes und der Läufer:in identisch sein, denn:

...der Hund läuft schneller als der Mensch, aber als Team, könnt ihr unschlagbar werden.