

Pfotenfit-Hundephysiotherapie

MUSKELN GEHEN UNS ALLE AN

Warum gezieltes Training für Hunde so wichtig ist



*Was du
wissen solltest*



WARUM MUSKELN ENTSCHEIDEND SIND

Viele Hunde bewegen sich täglich - sie gehen spazieren, spielen oder laufen im Garten. Doch Bewegung allein bedeutet **nicht automatisch Muskelaufbau**.

Muskulatur ist entscheidend für:

- Stabilität der Gelenke
- Schutz vor Verletzungen
- gesunde Bewegungsabläufe
- Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

Ohne ausreichend Muskulatur müssen Gelenke, Sehnen und Bänder mehr Arbeit übernehmen.

MUSKELABBAU PASSIERT SCHNELLER ALS GEDACHT

Der Körper baut Muskulatur schnell ab, wenn sie nicht regelmäßig genutzt wird.



Bereits nach wenigen Tagen reduzierter Belastung kann Muskelabbau beginnen. Sichtbar wird er häufig nach 1-2 Wochen.

TYPISCHE SITUATIONEN:

- nach Operationen
- nach Verletzungen
- bei Schonhaltung durch Schmerzen
- bei älteren Hunden
- bei zu wenig gezielter Bewegung

DAS PROBLEM: Muskelabbau geht schnell- Muskelaufbau braucht deutlich mehr Zeit.



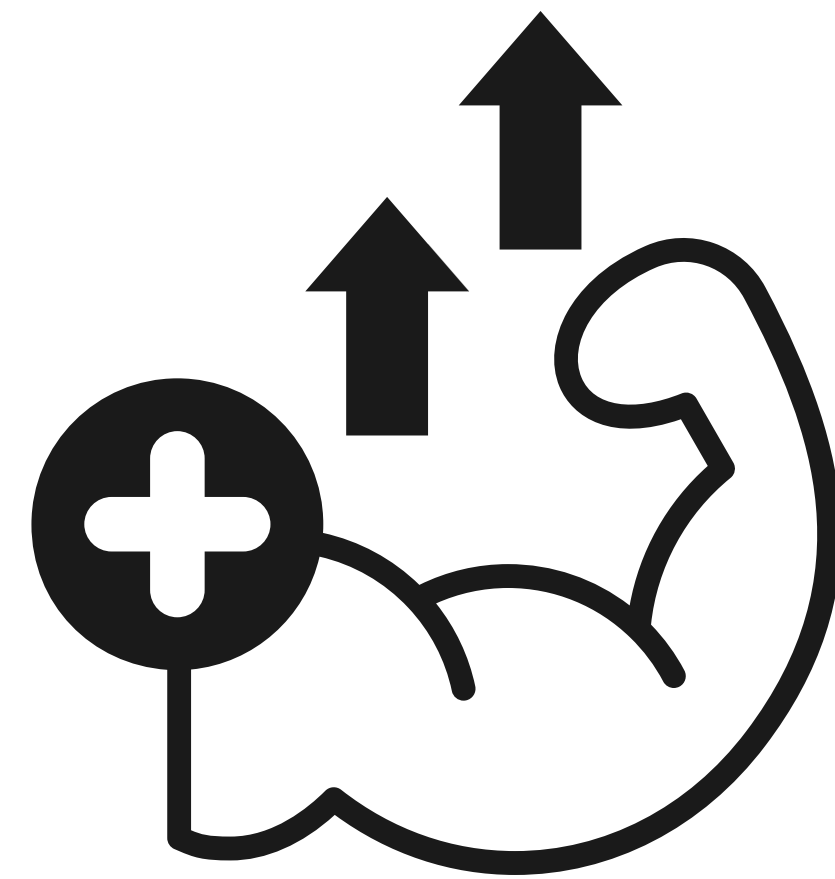
WIE LANGE MUSKELAUFBAU DAUERT

Der Körper braucht Zeit, um neue Muskulatur aufzubauen.

Grob kann man sagen:

- erste Verbesserungen: nach etwa **2-3 Wochen**
- sichtbarer Muskelaufbau: nach **4-6 Wochen**
- stabile, belastbare Muskulatur: häufig erst nach **2-4 Monaten**

Voraussetzung ist ein **regelmäßiges und gezieltes Training**.





BEWEGUNG IST NICHT GLEICH TRAINING

VIELE HUNDE BEWEGEN SICH TÄGLICH- DOCH BEWEGUNG ALLEIN BEDEUTET NICHT AUTOMATISCH MUSKELAUFBAU.

Nur Spaziergänge

Spaziergänge fördern:

- Bewegung
- Kreislauf
- Grundfitness

Aber sie trainieren Muskulatur nur begrenzt. Besonders die tiefliegenden Stabilisationsmuskeln, die für gesunde Gelenke entscheidend sind, werden kaum angesprochen

Gezieltes Training

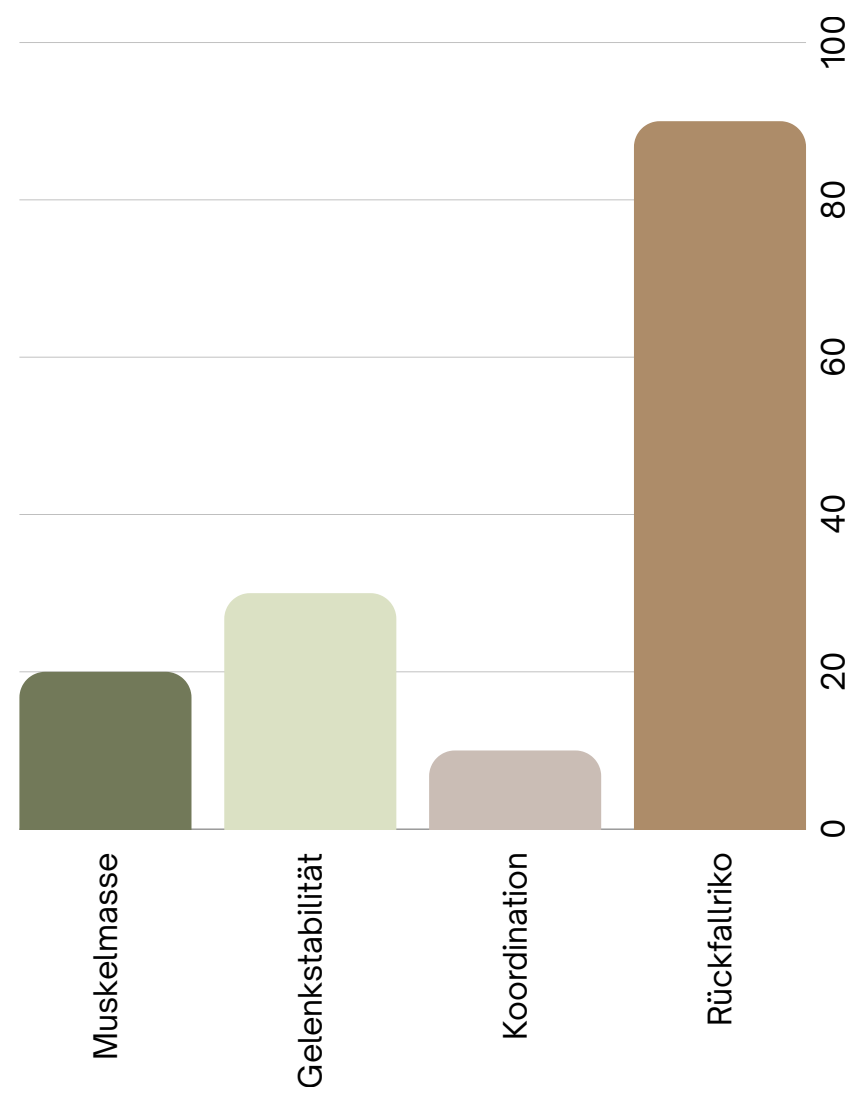
Gezielte Übungen können dagegen:

- Stabilitätsmuskeln aktivieren
- Koordination verbessern
- Gelenke entlasten
- Muskulatur gezielt aufbauen

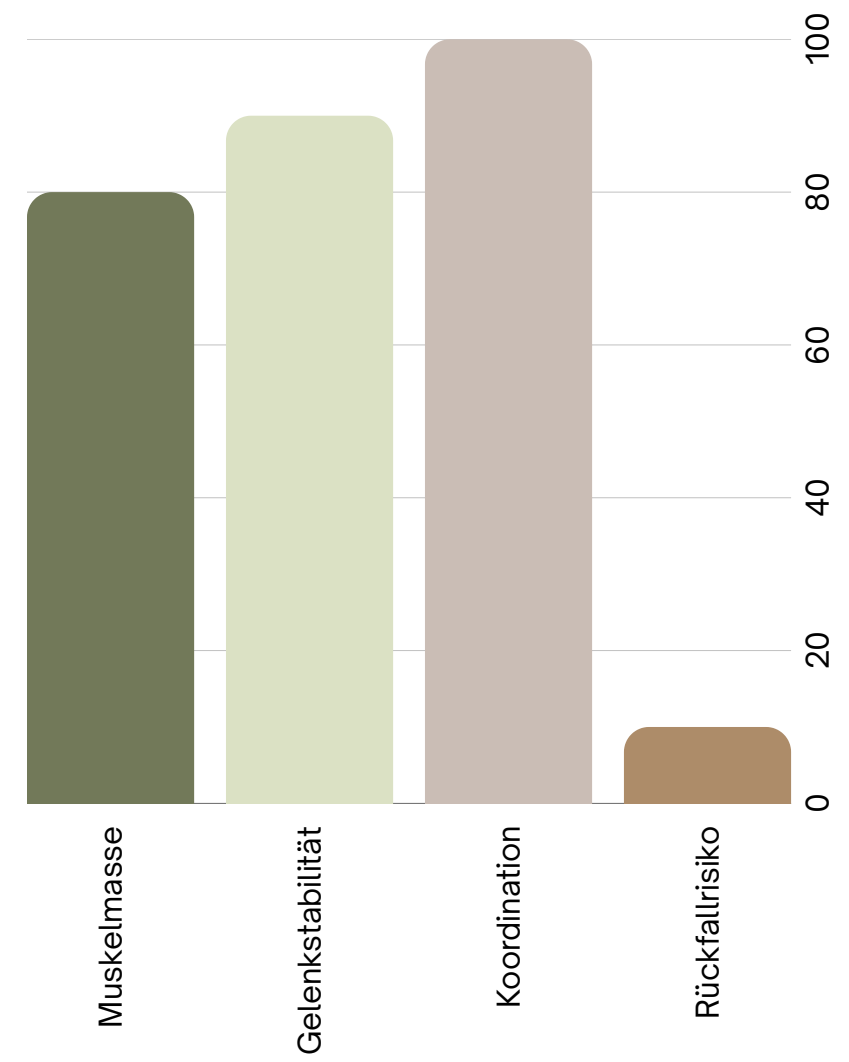
Beispiele sind kontrollierte Gewichtsverlagerungen, Balanceübungen oder koordinative Übungen

VERGLEICH NACH 3 MONATEN

NUR SPAZIERGÄNGE



GEZIELTES TRAINING



So kann man sich das ganze im Vergleich vorstellen

DER UNTERSCHIED ZEIGT SICH HÄUFIG DEUTLICH IN:

KRAFT



BEWEGLICHKEIT



BELASTBARKEIT



WAS PASSIERT BEI ZU WENIG MUSKULATUR?

Wenn Muskulatur fehlt oder zu schwach ist, entstehen häufig **Folgeprobleme im Bewegungsapparat**.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Verspannungen
- wiederkehrende Blockaden
- Fehlbelastungen
- eingeschränkte Beweglichkeit
- Überlastung von Gelenken und Bändern



Diese Probleme können zwar durch Therapien wie Massage, Mobilisation oder andere physikalische Anwendungen oft kurzfristig gelöst werden.

Doch ohne ausreichend Muskelaufbau kommt es häufig zu einem **wiederkehrenden Kreislauf aus Verspannung und Blockade**.

Der Grund:
Dem Körper fehlt die muskuläre
Stabilität, um die korrekte
Bewegung langfristig zu halten.





WARUM MUSKELAUFBAU LANGFRISTIG
ENTSCHEIDEND IST

GEZIELTES TRAINING SORGT DAFÜR, DASS:

1 DER KÖRPER STABILER WIRD

2 GELENKE ENTLASTET WERDEN

3 BEWEGUNGSABLÄUFE
EFFIZIENTER WERDEN

4 SCHMERZEN UND
ÜBERBELASTUGEN REDUZIERT
WERDEN

Muskulatur ist damit ein **entscheidender Faktor für langfristige Gesundheit und Lebensqualität.**

JEDER HUND BRAUCHT EINEN INDIVIDUELLEN TRAININGSWEG



Jeder Hund bringt
andere
Voraussetzungen
mit:

- Alter
- Rasse
- körperlicher
Zustand
- evtl.
Vorerkrankungen
- Aktivitätsniveau
im Alltag

Deshalb sollte
Muskeltraining
immer **individuell
angepasst** werden

MEIN ANGEBOT

Ich erstelle **individuelle Trainingspläne**, die gezielt auf deinen Hund abgestimmt sind.

Der Trainingsplan berücksichtigt:

- körperlichen Zustand
- evtl. Einschränkungen
- Trainingsziele
- Alltag von Hund und Halter

so entsteht ein strukturierter weg, der deinen Hund **Schritt für Schritt stärker, stabiler und belastbarer macht.**



DENN:
MUSKELN GEHEN UNS ALLE AN.

1

WAS IST IN DEM INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN ENTHALTEN

- ANAMNESE, BEFUND UND VIDEOSICHTUNG

Ich möchte mir ein Bild von euch machen und brauche Daten um den Plan zu erstellen

- 4 WOCHEN TRAININGSPLAN

auf die Bedürfnisse von euch zugeschnitten

- WHATSAPP BETREUUNG

für den Zeitraum der 4 Wochen, 1-2 Feedbacks zu Videos

- PDF MIT VIDEOANLEITUNG

Die Übungen könnt ihr euch per Link anschauen

2

INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN + REHA PROGRAMM

- ALLES WIE IM INDIVIDUELLEN TRAININGSPLAN

Alles was in 1 enthalten ist

- + EDUCATION -KURS (5 MODULE)

Im Education-Kurs lernen Halter:

- Bewegungsabläufe ihres Hundes besser zu verstehen
- Belastung richtig einzuschätzen
- Übungen korrekt durchzuführen
- Training sinnvoll in den Alltag zu integrieren

Das Ziel ist nicht nur Training- sondern **nachhaltiges Verständnis für gesunde Bewegung.**

Das Reha-Konzept richtet sich an Hunde mit:

- Operationen
- verletzungen
- deutlich muskulären Defiziten
- wiederkehrenden Problemen im Bewegungsapparat

ANSCHLUSSBETREUUNG

- LANGFRISTIK STARK

Muskelaufbau und Stabilität sind kein einmaliger Prozess.

Der Körper verändert sich kontinuierlich- durch Training, alter, Alltag und Belastung.

Damit Fortschritte erhalten bleiben und Training sinnvoll angepasst wird, biete ich eine **begleitende Anschlussbetreuung im monatlichen Abo** an.

Diese Betreuung ermöglicht eine **kontinuierliche Anpassung des Trainings** und unterstützt den Hund und Halter dabei, langfristig auf einem gesunden Niveau zu bleiben.

DIE MONATLICHE BETREUUNG BEINHALTET:

- Anpassung des Trainingsplans
- neue Übungen entsprechend des Fortschritts
- 1-2 Feedbackschleifen zur Trainingsausführung
- Whatsapp Support
- Anpassung bei Veränderung im Bewegungsbild

So wird das Training regelmäßig weiterentwickelt und bleibt auf die Bedürfnisse des Hundes abgestimmt.

+3 MONATE ANSCHLUSSBETREUUNG

+6 MONATE ANSCHLUSSBETREUUNG

PREISE



INDIVIDUELLER TRAININGSPLAN

einmalig: 249 €

Individuell erstellter Trainingsplan angepasst an den körperlichen Zustand und das Trainingsziel des Hundes

REHA-KONZEPT INKL. EDUCATION-KURS

einmalig: 449 €

strukturiertes Rehabilitationskonzept mit Trainingsaufbau sowie begleitendem Education-Kurs für Hundehalter.

ANSCHLUSSBETREUUNG- MONATLICHES ABO

3 Monate : Monatlich 90 Euro

6 Monate: Monatlich 79 Euro

Langfristiges Training ermöglicht eine nachhaltige Entwicklung von Muskulatur, Stabilität und Bewegungsqualität.

DENN MUSKELN GEHEN UNS ALLE AN

