BERICHT VON EVA EMMINGER

WER SCHNELL SEIN WILL,

MUSS LANGSAM ANFANGEN ...

Eigentlich könnte ich euch jetzt eine wissenschaftliche Abhandlung darüber schreiben, warum ein gutes Warm-up so wichtig ist, wie genau es auf Muskeln, Sehnen und Stoffwechsel wirkt – und euch gleich noch 100 verschiedene Übungen auflisten, die eure Hunde perfekt aufwärmen würden.

Aber sind wir ehrlich: Es muss vor allem praktisch und umsetzbar bleiben. Und da klammere ich mich selbst nicht aus – ich bin kein großer Freund von Aufwärm- oder Fitnessübungen, bei denen der Hund am Ende aussieht, als könnte er direkt im Zirkus auftreten. Es geht nicht um Kunststücke, sondern darum, den Hund sinnvoll auf Leistung vorzubereiten.

Kleiner Selbsttest: Stellt euch beim nächsten Training/Wettkampf einfach einen Timer im Handy oder auf der Watch auf 15 / 20 Minuten – und geht oder trabt diese Zeit locker mit eurem Hund. Die erstaunten Gesichter, die dachten, sie würden schon „-laaaaaange-" aufwärmen, sind jedes Mal garantiert. 15 Minuten fühlen sich plötzlich ganz schön lang an – und genau das zeigt, wie oft wir in Wirklichkeit das Warm-up / Cool-down zu kurz machen.

WARUM ÜBERHAUPT AUFWÄRMEN?

Ein gutes Warm-up ist weit mehr als nur nett gemeintes „Warmlaufen". Es bringt den gesamten Hund in einen funktionsbereiten Zustand – und genau das macht es so wichtig, um das Verletzungsrisiko zu vermindern.

» **In der Muskulatur** steigt die Durchblutung deutlich an. Der Muskel wird leistungsfähiger, reaktionsschneller – und weniger verletzungsanfällig.
» **Im Bindegewebe** (Sehnen, Faszien) wird die Gewebetemperatur erhöht, was die Strukturen elastischer und belastbarer macht.
» **Die Gelenke** profitieren durch die verbesserte Verteilung der Synovia (Gelenkschmiere).

WARM-UP: LAUFEN, LAUFEN, LAUFEN – BEWEGEN, BEWEGEN, BEWEGEN … UND EINMAL KURZ DURCHCHECKEN

Ein gutes Warm-up besteht zu einem großen Teil aus Bewegung: unterschiedliche Tempi, Richtungswechsel, leichte Aktivierungen. Nach etwa 10 Minuten Bewegung: kurzer Check-up.

» Den Hund sorgfältig abstreichen, auf Schwellungen, Temperaturunterschiede, Verspannungen – Schmerzreaktionen achten
» Gelenke durchbewegen
» Pfoten und Zehen kontrollieren
» Schleimhäute kontrollieren

Das geht schnell, wenn es zur Routine wird, und hilft, frühzeitig Probleme zu erkennen. Dann noch einmal 5 bis 10 Minuten weiter bewegen, damit der Hund wirklich im Arbeitsmodus ankommt – körperlich und mental.

Und das ist, glaube ich, selbstverständlich, dass man jetzt nicht noch 20 Minuten mit dem Hund vor dem Start rumsteht – bewegt den Hund, bis er dran ist. Besonders wichtig, wenn es kalt ist … !!!

Wenn ihr euren Hund 5–10 Minuten in Kälte rumstehen lasst, dann könnt ihr euch das Warm-up auch fast sparen ;) – auch wenn es warm ist: bewegt ihn einfach entspannt weiter.

WICHTIG:

Bei kühlem Wetter: Mantel anlassen, bis kurz vor dem Start. Optimal sind Modelle mit Brust- und Bauchverschluss – die lassen sich leicht ausziehen, auch mit Maulkorb.
Bei Hitze: "Warm-up" nicht wörtlich nehmen – dann geht es nicht ums Aufwärmen, sondern um gezielte Vorbereitung des Gewebes durch Bewegung, ohne den Kreislauf zu belasten.

MOBILISIEREN STATT DEHNEN – WARUM DAS WARM-UP KEINE DEHNÜBUNGEN BRAUCHT

Und da kann ich euch gleich beruhigen: Dehnen gehört nicht ins Warm-up. Zumindest nicht so, wie ihr es euch jetzt vielleicht vorstellt.

Gemeint ist das sogenannte passive Dehnen – also das gezielte Hineinführen eines Körperteils in eine Dehnposition durch äußere Hilfe, ohne dass der Hund selbst aktiv mitarbeitet. Klassisches Beispiel: Hintergliedmaße anheben, strecken, lange halten. Diese Technik hat ihren Platz in der Reha, aber nicht vor dem Start eines Rennens oder Coursings.

Warum? Weil passives, statisches Dehnen die Muskelspannung senken und die Reaktionsfähigkeit einschränken kann – beides ungünstig für explosive Bewegungen.

Im Gegensatz dazu steht das **aktive Mobilisieren:** Bewegungen, die der Hund selbst ausführt – wie Slalomlaufen, Rückwärtsgehen oder kontrolliertes Antraben. Das ist genau das, was wir wollen: kontrolliert, mit Spannung, funktional.

Aber auch das **passive Mobilisieren** – also das gezielte Bewegen der Gliedmaßen durch den Menschen, ohne dass der Hund aktiv

mitarbeitet – kann sinnvoll sein. Hierbei handelt es sich um kontrollierte, sanfte Bewegungen, die das Bindegewebe und die Gelenke auf die bevorstehenden Belastungen vorbereiten. Auch hier gilt jedoch: Es sollte nicht zu lange gehalten werden und immer in einem funktionalen Rahmen bleiben.

Kurz gesagt: Passive Dehnübungen und langes Dehnen gehören nicht ins Warm-up – wir wollen die Muskulatur durch kontrollierte, aktive Bewegungen mobilisieren, ohne die Spannung zu senken.

COOL-DOWN: RUNTERFAHREN, NICHT STEHEN BLEIBEN

Nach einem intensiven Lauf braucht der Hund Zeit, um herunterzufahren. Einfach stehen bleiben oder gleich ins Auto? Keine gute Idee.

Durch lockeres Gehen (15–20 Minuten) wird:
» der Stoffwechsel reguliert
» Laktat abgebaut
» die Durchblutung aktiv gehalten, Faszien und Muskulatur regenerieren besser
» die Gelenke geschmeidig gehalten
Ein plötzlicher Stopp kann dagegen zu Verhärtungen, Kreislaufproblemen oder Spannungen führen.

Was dazugehört:
» 15 bis 20 Minuten lockeres Gehen
» Kein direktes Einladen ins Auto
» Mantel anziehen bei Wind oder Kälte
» Frisches Wasser anbieten – aber bitte nicht eiskalt
Keine eiskalten Duschen oder Pfotenbäder: Handwarmes Wasser reicht. Wer möchte schon ein Eisbad nach dem Rennen?

Beobachten lohnt sich
Jetzt ist der perfekte Moment, um nochmal genau hinzuschauen:

» Wie läuft der Hund?
» Entlastet er eine Seite?
» Gibt es Spannungen, Unsicherheiten?
» Früh erkannt, schnell reagiert.

RANDNOTIZ – HIER SIND WIR JETZT SCHON EHER IM BEREICH „HOW TO TAKE CARE OF MY RACING / COURSING SIGHTHOUND“ – PFOTENPFLEGE NACH DEM LAUF

Nach Läufen – immer, aber besonders wichtig auf Sandbahnen oder staubigem Untergrund: Pfoten mit lauwarmem Wasser abspülen. Das entfernt Sandreste und zeigt schnell, ob es Reizungen oder Verletzungen gibt.

Viele kennen ihn: den sogenannten Sand Burn – eine besondere Form der Pfotenverletzung, meist an den Hinterpfoten. Es handelt sich um mechanische Reizungen an der Unterseite der Pfote – nicht die Ballen an sich, sondern die Haut auf der Unterseite, manchmal auch zwischen den Zehen.

Warum nicht jeder Hund betroffen ist? Das liegt an ganz individuellen Unterschieden – etwa in Muskelspannung, Pfotenform, Untergrund oder Empfindlichkeit der Haut im Allgemeinen. Häufiger betroffen sind aber Hunde mit einem etwas schwächeren Bindegewebe in den Pfoten: Bei ihnen kann es schneller zu einem übermäßigen Abflachen und Spreizen der Zehen beim Laufen kommen – und genau dadurch steigt das Risiko für Sand Burn.

Ich wäre ja nicht ich – wenn ich euch nicht noch etwas ans Herz legen würde 😉

COOL-DOWN, WUND WAS DANN?

Lasst euren Hund nach dem Lauf erstmal an einem warmen, ruhigen Ort für 30 bis 60 Minuten entspannen. Nicht im Zug, nicht auf dem kalten Fußboden und bitte auch nicht direkt zwischen Käsebroten, Klappstühlen und Zielgeraden. Einfach runterkommen lassen.

Danach – also nach ca. 30–60 Minuten – bewegt ihn nochmal locker, geht nochmal eine kleine entspannte Runde, tastet Muskulatur und Gelenke ab.

Warum? Wird jetzt der eine oder andere denken – der Hund soll sich doch erholen. Stimmt. Aber genau in diesem Moment, wenn der Adrenalinspiegel langsam sinkt, zeigt sich oft erst, was vorher verborgen blieb: Schmerzen, Verspannungen, Bewegungsvermeidungen.

Gerade bei unseren Windhund-Veranstaltungen, wo oft mehrere Stunden zwischen den Läufen liegen, ist dieser Schritt besonders sinnvoll. Was nach dem Cool-down noch unauffällig war, fällt später oft erst auf – wenn man nochmal genau hinschaut und gezielt bewegt.

Diese zweite Mini-Runde ist also kein zweites Warm-up, sondern eine ganz praktische Möglichkeit, zu erkennen, ob alles in Ordnung ist – bevor es richtig zwickt.

Gerade bei unseren Sprintern ist das besonders sinnvoll: Nach diesen kurzen, intensiven Belastungen tut es der Muskulatur gut, nach der ersten Ruhephase nochmal sanft bewegt zu werden. Das hält den Stoffwechsel in Gang, unterstützt die Regeneration – und hilft, die Strukturen geschmeidig zu halten.

Danach darf der Hund bis zum nächsten Warm-up entspannen und schlafen.

BEVOR ICH ES VERGESSE: WARM-UP UND COOL-DOWN SIND NICHT NUR FÜR WETTKÄMPFE WICHTIG!

Ein gutes Warm-up und Cool-down ist nicht nur für offizielle Wettkämpfe entscheidend – auch beim normalen Training sollte der Hund immer vorbereitet und wieder runtergefahren werden. Der Hund unterscheidet nicht zwischen Training und Veranstaltung, er gibt immer alles!

Und … auch Showhunde profitieren vom kurzen Warmlaufen nach langem Liegen, um die Muskulatur zu aktivieren und geschmeidig zu halten – das hilft bei der Präsentation im Ring.

UND IN EIGENER SACHE ...

Ihr habt gemerkt: Ich rede gern vom Check-up, vom „kurz abstreichen", von Gelenken durchbewegen, mobilisieren und Muskulatur abtasten. Aber wie geht das eigentlich richtig? Worauf achtet man wirklich – und wie merkt man den Unterschied zwischen „vermutlich alles gut" und „besser nicht laufen lassen"?

Ich überlege aktuell, ein kleines Seminar zu genau diesem Thema anzubieten – praxisnah, verständlich. Also quasi: *„How to take care of my Sighthound – ohne gleich ein Physio-Diplom zu brauchen."*

Mich würde interessieren: Besteht überhaupt Interesse an sowas? Was genau würde euch interessieren? Wenn ja, dann würde ich mich mal in Richtung Organisation bewegen. Wie immer: Ich freue mich über Anregungen, Rückmeldungen oder Ergänzungen 😊