Physiospaziergang im Wald

Mindestens 10 Minuten „einspazieren“

Mit Vorderläufen auf Baumstumpf stehen

Muskulatur der Hintergliedmasse
Hamstrings, bzw alle Extensoren
Rückenmuskulatur
Bauchmuskulatur
Brustmuskulatur
Steigerung: in dieser Position rundherum gehen

Balancieren über Baumstämme

Gleichgewicht
Koordination
Propriozeption
Konzentration
Rückenmuskulatur
Bauchmuskulatur
Alle tiefen, gelenknahen Muskeln

Sitz, Platz, Steh auf Baumstümpfen

Gleichgewicht
Koordination
Propriozeption
Konzertration
Sitz-Steh: Extension HGL
Steh-Sitz: Flexion HGL
Sitz-Platz: Rücken- und Bauchmuskulatur
Platz-Steh: Alle Extensoren und Bauchmuskulatur

Enges Umrunden von Bäumen mit Wurzeln

Muskulatur der Carpal- und Tarsalgelenke
Flexoren HGL und VGL
Rückenmuskulatur
Bauchmuskulatur
Halsmuskulatur

Stehen über Graben oder Ähnlichem

Brustmuskulatur
Schultergürtel
Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur
Extensoren der Vorder- und Hintergliedmasse
Adduktoren wenn der Hund längs über den Graben steht

Im Platz liegen an einem Hang, Blick talwärts

Brustmuskulatur (Blockade 1. Rippe)
Schultergürtel
Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur
Quadriceps

Sitzen am Hang, Blick bergwärts

Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur
Muskulatur der Hintergliedmasse

Sitzen am Hang, Blick talwärts

Bauchmuskulatur
Schultergürtel
Muskulatur der Vordergliedmasse

Auf der Seite liegen und Kopf seitlich heben

Schräge Bauchmuskulatur
Rückenmuskulatur
Laterale Rumpfmuskulatur
Nackenmuskulatur

Rückwärts gehen über einen kleinen Stamm oder Ast

(schwierig für Hunde da sie sich ihrer Hinterläufe nicht wirklich bewusst sind)

Koordination
Konzentration
Propriozeption
Flexoren der Vorder- und Hintergliedmasse

Über einen Asthaufen gehen

Konzentration
Propriozeption
Rückenmuskulatur
Tiefe, gelenknahe Muskulatur
Tarsal- und Carpalgelenke
Zehengelenke
Koordination

Slalom um engstehende Bäume herum

Koordination
Konzentration
Propriozeption
Rückenmuskulatur
Laterale Rumpfmuskulatur
Nackenmuskulatur
Muskulatur der Vorder- und Hintergliedmasse

An einem Baum hochstehen

Den Baum mit Leberpaste bearbeiten☺

Rückenmuskulatur
Muskulatur der Hintergliedmasse
Gleichgewicht
Koordination
Nicht für Hund mit Cauda Equina