

Varför lämna hunden hemma när ni lika gärna kan träna tillsammans? Från och med i sommar kan du gå på hundgympa på Hundudden i Stockholm.

TEXT ANNA MÖLLER FOTO FRIDA EKMAN



FOKUS. Cecilia gör situps och möter Adders blick. Han ska kunna hålla kvar sin position och koncentration.



TRÄNING FÖR TVÅ. Medan Cecilia står i plankan står Pzingo i bugning vilket sträcker ut ryggen och är bra för nackmuskulaturen

GYMPA med vovven

Entusiastiska hejarop och glada hundskall fyller den gamla fanjunkarbostaden på Hundudden i Stockholm. Här övar hundinstruktören Barbro Rydén med rhodesian ridgebacken Pzingo och Cecilia Jörgensborg med jaktlabradoren Adder stationsträning inför sommarens stora projekt.

– Det här ska bli som ett Friskis & Sveltis för hundar, säger Barbro.

TILL SOMMAREN KOMMER den naturskönt belägna fanjunkarbostaden att ha byggts om till kursgård. Här ska det hållas såväl hundgympa som hundkurser och friskvård. Idén föddes redan för fyra år sedan och hundgympan har utvecklats av Cecilia Jörgensborg som är naprapat och personlig tränare med



ett outröttligt hundintresse. Hon anser att hundgympa är perfekt då både ägare och hund får motion på samma gång.

– Generellt i dag i livet är det så mycket man ska hinna göra på lite tid. Man ska träna, jobba, gå ut med hunden, laga mat ... Då är det fiffigt att man slipper stänga in hunden för att gå och träna. Man gör det tillsammans i stället, vilket är oerhört relationsfrämjande, säger Cecilia.

Under passet med bland annat back- och stationsträning övas balans, styrka, kondition, koordination och disciplin. Alla övningar görs ute i naturen med hjälp av omgivningens träningsredskap, men även en uppbyggd hinderbana med bildäck och cavalettibommar kommer att finnas med i programmet.

– Det finns en tanke bakom upplägget

och programmet varieras allt eftersom. Hela kroppen ska få sig en genomkörare och det blir mycket effektivare träning i terräng än på planmark, säger Cecilia.

Hon garanterar att deltagarna, hundar som människor, får jobba. Men den som hoppas på innovativa, rena styrkeövningar för hundens del kommer att bli besviken.

– Det är ju inte precis så att hunden ska träna biceps med hantlar, säger hon skämtsamt.

UTÖVER KONDITION och styrka kommer moment som lydriad och koncentrationsövning att stå på schemat. Hundarna får även en liten dos stadgeträning och hjärngymping. När hundägaren gör situps, rygglyft eller triceps dips ska träningspartnern kunna sitta fint och helst hålla ögonkontakt.

– På så sätt lär sig hunden bland annat



”Att träna ihop
är oerhört bra
för relationen”



ÖGONKONTAKT. Triceps för matte.
Koncentrationsövning för hund.



BRA FÖR MYCKET. Att stå på bakbenen tränar balans, bål och rygg.



SLALOM. När Cecilia gör utfall och tränar lår och rumpa tränar Adder både hjärna och hjärta när han ska snirkla sig under och mellan mattes ben.

att behålla sin position vilket är bra även i vardagen.

När matte eller husse gör utfall är det dags för hunden att gå slalom. Något som blir extra roligt då det definitivt kommer att finnas något ätbart med i leken.

– Alla hundar tränar för någon sorts belöning, säger Barbro, men tillägger också att det med tiden blir lättare att utföra övningarna även utan godsaker. Ofta kan det räcka att bara leka och busa tillsammans med sin hund.

– Bara det att husse och matte är med och springer tycker de är kul.

LÅTER TRÄNINGSPROGRAMMET krångligt? Barbro och Cecilia planerar att hålla klasser för både nybörjare och veteraner och det blir inte fråga om någon militärisk drillning. Alla tränar efter egen förmåga. Det viktigaste är

inte heller att få till de perfekta rörelserna utan att få motion, ha roligt ihop och utvecklas såväl kroppsligt som mentalt.

– Mycket av den kunskap och de övningar som jag lär ut är sådant som du kan ta med dig hem och utföra på egen hand, säger Cecilia.

I augusti väntas anläggningen stå klar och tanken är att det ska bli som på en vanlig gymkedja där man kan köpa klippkort eller engångsbiljett. Till att börja med blir det åtta klasser i veckan att välja på och hundcentret räknar med att köra året runt. Oavsett väder.

– Så klä er i träningskläder som tål lite skit, råder träningscoachen.

För att det inte ska bli alltför stöjt har en maxgräns satts på högst åtta ekipage per träningstillfälle.

– I början blir hundarna väldigt uppspelta, men de lär sig snabbt vad som gäller. Då blir

de som små ljus och vet att det roliga kommer. Hundar älskar att röra på sig, det ligger i deras gener, säger Barbro.

ALLA HUNDAR, oavsett ålder och ras, är välkomna till gympan. Förutsatt att de inte har någon skada som kan förvärras. Cecilia tycker också att det är bra att vänta tills hunden fyllt ungefär ett år. För den som inte vill träna i grupp finns även möjlighet till personlig träning och de äldre vovvarna kommer att kunna delta i särskilt anpassad seniorträning.

– Tack vare att du bokar in dig och kanske skaffar dig ditt lilla träningsgång hos oss så kommer träningen för dig och din hund att bli av, säger Cecilia och får medhåll av Adder som hoppar upp på sin matte för att visa att nu är det slutpratad. Dags för lek! ■

