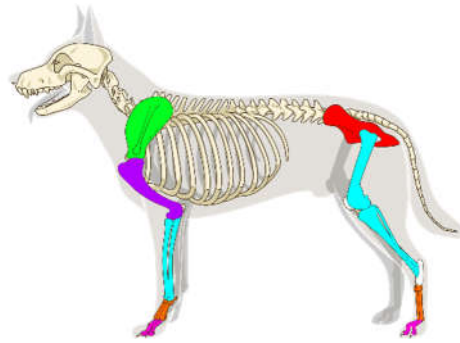


Anatomi

- ★ Passiv muskuloskeletalt system
- ★ Tillväxtfogar
- ★ Led
- ★ Aktivt muskuloskeletalt system
- ★ Hur musklerna fungerar
- ★ Rörelseriktningar
- ★ Gångarter
- ★ BMI-index för hundar
- ★ Klor
- ★ Att känna igen besvär från rörelseapparaten (vad man ska se efter)



Hundfitness

- ★ Vad / Hur / Varför?
- ★ Proprioception
- ★ Ett starkt centrum
- ★ Formulär "Fitness 'Baslinje"
- ★ Tränings- och inlärningsmetoder
- ★ Uppvärmning/avkylning

Fit-Blick MOTIONSPLAN FÖR
DATUM: _____ NY BEDÖMNING

Stadiet Mått Användning	Bedömning	Set/Repet	Min	Tis	Ons	Tors	Fre	Lör	Sön
Uppvärmning									
Output övning									
Etterövning									
Starkt övning									
Kardi									
Mental övning									
Flexibilitet									
Säkerhetsövning									

Övningar

- ★ Förberedelser för träning
- ★ Grundläggande övningar
- ★ Rock back sit / tuck sit
- ★ Knäböj och kickback
- ★ Snurra
- ★ Pivotvridning
- ★ Planka
- ★ Brygga
- ★ Ipsilateral står
- ★ Att gå i sidled
- ★ Pop upp / Pop framåt
- ★ Vad är bra fitnessträning?



Extra

- ★ Träna aktiva hundar på ett hälsosamt sätt
- ★ Olämplig aktivitet
- ★ Hjälpmedel/rekommendationer
- ★ NäringMaterialSchuessler-salter i fysioterapi