



## Ha kul varje dag!

Variera underlaget och träningen. Skogsterräng ger bra träning för er båda.  
Många cirkuskonster ger bra muskelträning.

## Alla hundar behöver aktivitet men i olika mängd

beroende på vad det är för ras, vilken bakgrund den har, ålder, hur den mår o.s.v.

## Värm upp & varva ner!

15 – 20 minuters promenad före och efter aktivitet rekommenderas. Hundens muskler behöver också värme efter aktivitet. Sätt gärna på den ett täcke.

## Simning är en bra motionsform

Men tänk på att det inte bör vara för kallt; ca 18 °C rekommenderas.

## Lär dig hur din hund känns och reagerar i kroppen

så har du en chans att förstå när någonting är fel. Hundar har inte växtvärk. Om hunden visar hälta har den sannolikt ont. Sök veterinär!



## Kela, klappa och gosa mycket!

Även detta är massage som ger ökad blodgenomströmning, må-bra hormon utsöndras och relationen stärks. Rör på leder och tår det smörjer och gör gott, men stretcha inte din hund om du inte säkert vet vad du gör.