

stretching



Materialet tillhör Outdoor Dogs och får inte ges till tredje part

FRAMBEN -FRAMMÅT



Frammåt

Lägg den fria handen mot armbågsledens baksida.

Ibland kan det behövas en hand som stöd under handleden också.

För benet rakt frammåt

FRAMBEN –BAKÅT

Bakåt

Lägg din ena hand mot underarmen,
på framsidan av benet.

*Ibland kan det behövas en hand som stöd under
handleden.*

För benet bakåt i riktning mot baktassen/knäet.

Behåll huvudet rakt fram och ryggen rak.

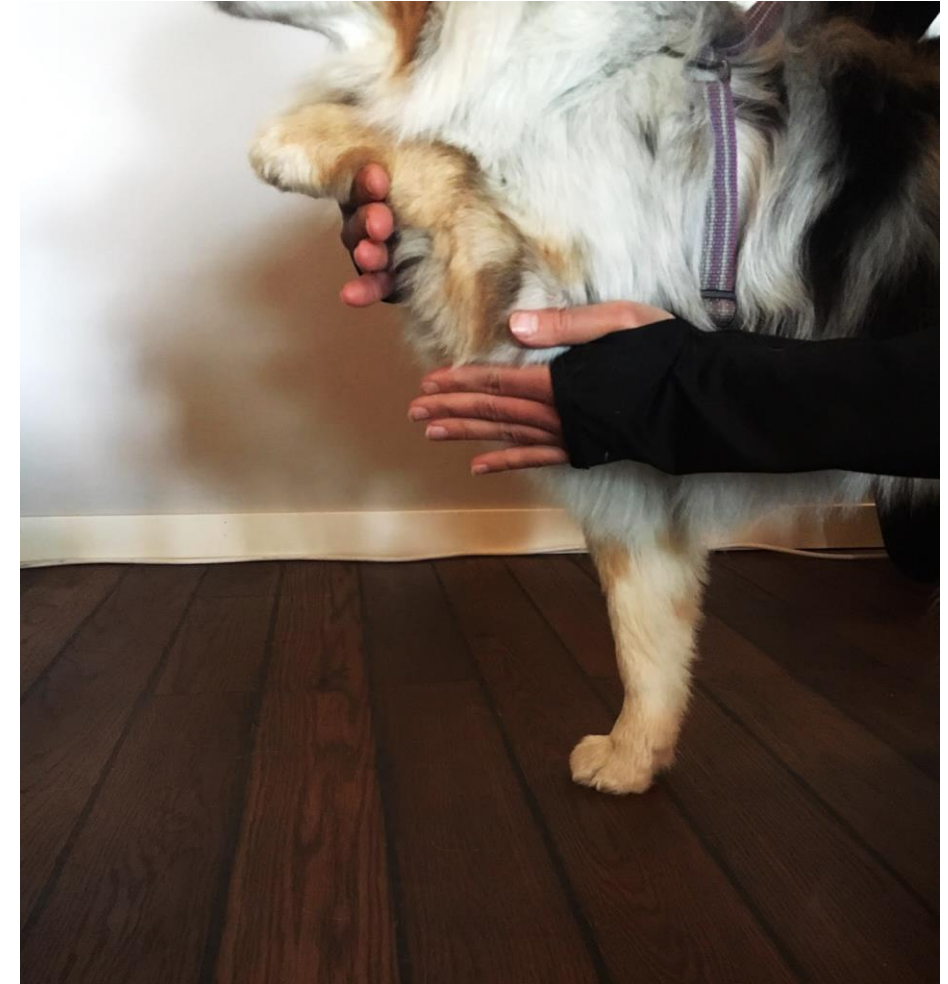


FRAMBEN – infraspinatus

Kallas för Gråhundshälta, vanlig på älgjakthundar.

Bra att dubbelkolla efter stam, kort muskel.

En hand håller i tassens, den andra trycker in armbågen mot bröstbenet.



BAKBEN -FRAMÅT

Framåt

Sträck ut bakbenet så att det blir rakt.
För benet framåt.
Sikta mot framtass/armbåge.

Ha koll på det andra benet så att det inte följer med i rörelsen samt att ryggen är rak



BAKBEN -BAKÅT

Bakåt

Den fria handen följer ljumsken mot knät samtidigt som benet sträcks ut bakåt.

Lägg en hand mot hundens kors för stöd samt får att ha kontroll på höftens rörelser



KNÄ

Ena handen greppar under hasen.

Vinkla låret rakt ner från höften.

Böj i knät och för hasen mot baksidan av låret.

För ökad stretching vinklas låret något bakåt.



RYGG – PÅ TVÅ SÄTT



1

Som bilden visar

2

Lägg ena handen och underarmen under hundens höft och lår. Den andra placeras ovanpå hunden, vid sista revbenet.

Böj försiktigt hunden höft uppåt.

Placera dina underarmar under hunden buk och lyft försiktigt uppåt.

Placera dina underarmar under hundens bröstkorg och lyft försiktigt uppåt.