

■ **TAR PLANKEN.** Hundepsykolog og personlig trener Tess Erngren kjører ofte klassisk sirkeltrening med bikkja Ralph.  
Foto: Hege Hegle



# Dekk, ligg, sit ups!

## TRENING

Selv en topp trent hund trenger mental mosjon. Hundepsykolog og personlig trener Tess Erngren tar hunden med på sirkeltrening.

VIBEKE LARSEN  
OSLO

Å trene med hunden betyr ikke nødvendigvis å ta den med på lange løpeturer, påpeker Tess Erngren, hundepsykolog, instruktør og personlig trener. Hun påpeker tvert imot at mange hunder vil ha minst like mye, eller mer, glede av andre typer trening.



HIGH FIVE. Ralph kan gi labb.

– Mange glemmer at hunden trenger mentale utfordringer, sier Erngren som ivrer for en kombinasjon av fysisk og mental trening.

Selv hadde den tidligere

## GODE TIPS

- Oppvarming og rolig nedtrapping etter harde treningsøkter er viktig, både for deg og hunden. Det forebygger belastningsskader. Også hunden kan bli kald etter treningsøkten og kan trenge et teppe over seg.
- Ikke press deg selv eller hunden, ta det gradvis og bygg opp muskulatur og kunnskap.
- La hunden ta pauser i treningen hvis den trenger. Husk vann til begge!

KILDE: TESS ERNGREN

triatlon-utøveren konstant dårlig samvittighet for hunden når hun prioriterte egen trening, samtidig som hun tenkte at hun burde trent når hun brukte tid på hunden. Da hun kom på at

det gikk an å kombinere de to tingene, syntes hun ideen var så god at hun nå også tilbyr kurs der hundeeiere selv trener styrke og kondisjon mens hunden må skjerpe hjernen.

### Intervaller og styrke

I løpet av tre kvarters tid har Erngren og hunden Ralph demonstrert hvordan eieren kan gjennomføre både oppvarming, intervaller og styrke for mage, armer og ben samtidig som hunden utfører ulike oppgaver. Hun mener denne typen trening passer for alle friske hunder og hundeeiere.

– Det er en fordel at hunden kan grunnleggende øvelser som sitt, ligg og bli, men meningen er også at man skal innøve nye triks sammen.

Også veterinær Kristin Prestrud er opptatt av at hunden får mental mosjon i tillegg til fysisk trening.

Hun påpeker også at man må være forsiktig med å overbelaste en ung hund.

### Ta det gradvis

– Det særlig to ting man må passe på: Å ikke overbelaste hunden fysisk, men begynne gradvis, og være veldig forsiktig med belastning til hunden er fylt minst ett år. Man bør ikke belaste hardt før hunden er cirka to år gammel, og heller ikke trøtte den ut psykisk. Det er viktig at treninga hele tida er gøy for hunden. Hvis det blir veldig ensformig og hunden blir veldig sliten gang på gang i ung alder, vil dette kunne påvirke den fremtidige treningsgleden.

vibeke.larsen@dn.no

BLI MED PÅ  
AKTIV MED JOBBEN  
1.- 30. OKTOBER

HMS-TILTAK FRA  
kun **99,-\***  
PER DELTAKER!

Bedriftsidretten utfordrer arbeidstakere over hele landet til å komme i form!

I Aktiv med Jobben kan du registrere all fysisk aktivitet – når som helst, og hvor som helst, på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no). Alle lag med et snitt på over 30 min daglig fysisk aktivitet per deltaker, er med i de ukentlige premietrekningene.

Tar dere utfordringen? Meld dere på [www.aktivmedjobben.no](http://www.aktivmedjobben.no) i dag!

 **BEDRIFTSIDRETTE**  
AKTIV MED JOBBEN

 **VIDEO**

Se video i Dagens  
Næringsliv for Ipad,  
tilgjengelig i App Store.

**DN**

Les mer om trening på  
[www.DN.no/dnaktiv](http://www.DN.no/dnaktiv)

**DN.no**

\*) Prisen gjelder for Sykkle til Jobben-deltakere 2012. 165,- per deltaker om din arbeidsplass har et bedriftsidrettslag i Norges Bedriftsidrettsforbund, og 300,- per deltaker for virksomheter uten bedriftsidrettslag. Deltakeravgiften er fritatt moms. I tillegg kommer porto, ekspedisjonsgebyr og mva på dette.