

HOEVEEL BEWEGING HEEFT MIJN HOND NODIG?



HOEVEEL BEWEGING HEEFT MIJN HOND NODIG?

Delen

- [Facebook \(opens in new window\)](#)
- [Twitter \(opens in new window\)](#)
- [Pinterest \(opens in new window\)](#)
- [Download \(opens in new window\)](#)

Een van de vragen die hondeneigenaars zich de dag van vandaag het vaakst stellen, is hoeveel beweging hun hond nu precies nodig heeft. Het juiste activiteitsniveau hangt af van de levensfase waarin je hond zich bevindt, gaande van de pas thuisgekomen jonge pup tot de oude huisvriend op de sofa.

Sta je op het punt om een hond in huis te nemen en vraag je je af of verschillende rassen ook nood hebben aan verschillende hoeveelheden beweging? Het antwoord is volmondig 'ja'. Toch mag niet vergeten worden dat elke hond uniek is en er ook tussen honden van eenzelfde ras best wel wat verschillen kunnen bestaan. Honden van een in principe rustig en niet zo actief ras kunnen je verrassen als blijkt hoe graag ze spelen, terwijl honden van een buitengewoon actief ras dan weer een stuk rustiger kunnen zijn dan je verwacht. Naast het ras zijn ook de levensstijl en de leeftijd van je hond belangrijke factoren.

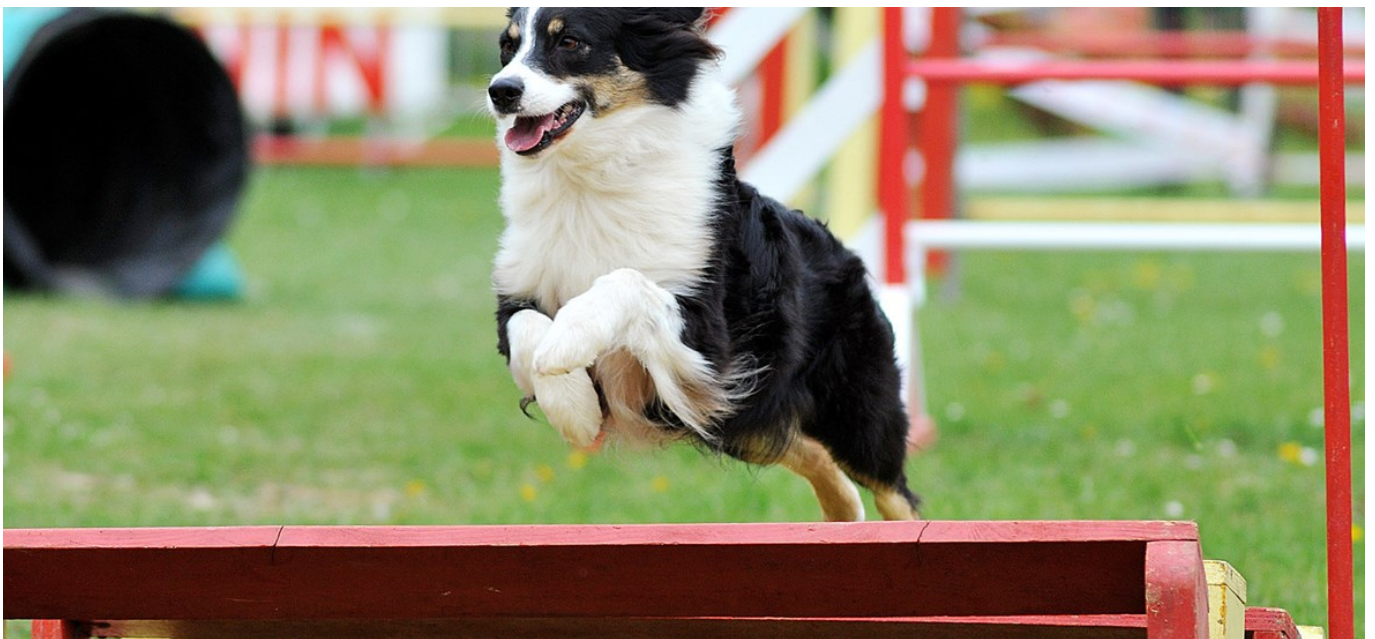
Als een hond recentelijk wat zwaarder is geworden, dan kan dat erop duiden dat hij te weinig beweging krijgt om al zijn energie kwijt te kunnen. Als je wat oudere hond echter wat moeite heeft om even goed te rennen of lopen als vroeger, dan moet je ermee uitkijken om zijn fysieke activiteit niet te afmattend te maken.

En ook al is je puppy één brok energie, toch zul je tot je verbazing wellicht moeten vaststellen dat té veel beweging ook niet goed is voor jonge pups (ook al menen zij van wel!). Onthoud gewoon dat elke hond jong en oud, ongeacht het ras, of het nu een zuivere rashond of kruising is, nood heeft aan beweging.

Dit geldt overal, of je hond nu in de tuin kan rennen of binnen in huis zit, of hij in de stad leeft of op het platteland. De kunst bestaat erin zijn hoeveelheid beweging aan te passen aan zijn capaciteit en een dierenarts te raadplegen als je met vragen zit.

Mens beste vriend: een werker of een maatje

We vergeten weleens dat de hond als huisdier al duizenden jaren aan onze zijde leeft en dat zowat iedereen het erover eens is dat hij de eerste tamme diersoort is. In de loop der eeuwen werden honden gekweekt om de mens bij te staan in zijn werk, om de kudden te drijven of te beschermen, te helpen bij de jacht en sporen te volgen, om te helpen bij opsporings- en reddingsacties, om de wacht te houden of onze slede voort te trekken, vaak zelfs in erg barre omstandigheden. Duizenden jaren lang hebben honden dus een erg actief en vooral fysiek afmattend leven geleid. Doordat we vandaag de dag samenhokken in steden en een zittend leven leiden, zijn vele honden vooral gezelschapsdieren geworden en brengen zij hun tijd grotendeels thuis door, wachtend op de thuiskomst van hun baasje. Ook al is jouw hond, zoals de meeste andere, intussen geen werkdier meer, toch heeft hij een natuurlijke en biologische nood aan beweging. Vaak is een milde aanmoediging met een vleugje enthousiasme genoeg om zijn natuurlijke instincten aan te spreken en hem in beweging te krijgen.



Aangepaste beweging voor elk type ras

We vergeten weleens dat de hond als huisdier al duizenden jaren aan onze zijde leeft en dat zowat iedereen het erover eens is dat hij de eerste tamme diersoort is. In de loop der eeuwen werden honden gekweekt om de mens bij te staan in zijn werk, om de kudden te drijven of te beschermen, te helpen bij de jacht en sporen te volgen, om te helpen bij opsporings- en reddingsacties, om de wacht te houden of onze slede voort te trekken, vaak zelfs in erg barre omstandigheden. Duizenden jaren lang hebben honden dus een erg actief en vooral fysiek afmattend leven geleid. Doordat we vandaag de dag samenhokken in steden en een zittend leven leiden, zijn vele honden vooral gezelschapsdieren geworden en brengen zij hun tijd grotendeels thuis door, wachtend op de thuiskomst van hun baasje. Ook al is jouw hond, zoals de meeste andere, intussen geen werkdier meer, toch heeft hij een natuurlijke en biologische nood aan beweging. Vaak is een milde aanmoediging met een vleugje enthousiasme genoeg om zijn natuurlijke instincten aan te spreken en hem in beweging te krijgen.

We vergeten weleens dat de hond als huisdier al duizenden jaren aan onze zijde leeft en

dat zowat iedereen het erover eens is dat hij de eerste tamme diersoort is. In de loop der eeuwen werden honden gekweekt om de mens bij te staan in zijn werk, om de kudden te drijven of te beschermen, te helpen bij de jacht en sporen te volgen, om te helpen bij opsporings- en reddingsacties, om de wacht te houden of onze slede voort te trekken, vaak zelfs in erg barre omstandigheden. Duizenden jaren lang hebben honden dus een erg actief en vooral fysiek afmattend leven geleid. Doordat we vandaag de dag samenwonen in steden en een zittend leven leiden, zijn vele honden vooral gezelschapsdieren geworden en brengen zij hun tijd grotendeels thuis door, wachtend op de thuiskomst van hun baasje. Ook al is jouw hond, zoals de meeste andere, intussen geen werkdier meer, toch heeft hij een natuurlijke en biologische nood aan beweging. Vaak is een milde aanmoediging met een vleugje enthousiasme genoeg om zijn natuurlijke instincten aan te spreken en hem in beweging te krijgen.

Rustige honden met lage activiteitsbehoefte

Aanbevolen hoeveelheid beweging: **één uur per dag of meer**, wandelen aan de leiband of andere rustige activiteiten. Merk op dat je zelfs voor een hond die weinig activiteit nodig heeft, je zijn dagelijkse dosis beweging stukje bij beetje kunt opkrikken door telkens wanneer het kan, zijn wandeling of speelmoment een kwartiertje langer te laten duren.

Vallen meestal onder de gezelschapshonden, de herdershonden of zelfs de werkhonden.

Enkele voorbeelden: maltezers, gekruiste cockers, yorkshires en dwergpinchers

Niet-actieve honden

- houden van een korte wandeling per dag
- worden graag gedragen als ze moe zijn
- slapen graag
- hebben een erg persoonlijke kijk op dresseren
- hebben de neiging wat aan te zetten
- houden van genegenheid en willen graag gepamperd worden
- zijn erg relaxt en rustig

> Gemiddeld actieve honden

Aanbevolen hoeveelheid beweging: **3 tot 6 uur per dag**, bijvoorbeeld spelen zonder leiband

Vallen meestal onder de werkhonden of de jachthonden

Enkele voorbeelden: de bordercollie, de labrador, de golden retriever, de Mechelse herder, de Duitse herder.

Actieve honden

- gaan zelfs liever wandelen dan hun baasje, liefst zelfs op plaatsen waar ze vrij rond kunnen rennen
- zijn altijd klaar voor een tochtje
- zijn actief in huis, zelfs na de nodige dosis beweging
- gaan er vrij snel vandoor als ze niet aan de leiband zijn

- houden de oefeningen langer vol dan hun baasje
- worden het apporteren nooit beu
- wegen vaak zelfs iets te weinig
- kunnen overmatig enthousiast zijn als ze iemand nieuw leren kennen

Zeer actieve honden

De zogenaamde zeer actieve honden kunnen sport en activiteiten doen in extreme omstandigheden. Sledehonden bijvoorbeeld zijn erop gemaakt om afstanden van soms honderden kilometers te overbruggen in de barre kou. Deze toch wel speciale honden hebben veel oefening en beweging nodig om fysiek en mentaal scherp te blijven.

Vallen meestal onder de werkhonden

Enkele voorbeelden: de Siberische husky, de Canadese eskimohond.

Zeer actieve honden

- hebben een uitzonderlijk uithoudingsvermogen
- hebben nood aan voldoende mentale prikkeling
- hebben steeds meer beweging nodig

De voordelen van beweging voor je hond

Regelmatig en voldoende bewegen is van essentieel belang voor de gezondheid en ook voor het gewicht van je hond. Het is echter ook belangrijk om hem mentaal gezond en gelukkig te maken. Net zoals mensen, moeten honden op zeker ogenblik stoom kunnen afdanken, zeker als ze lange tijd binnenshuis of alleen thuis vertoeven. Bewegen is een essentiële manier om zijn energie kwijt te kunnen en tegelijk ook zijn mentale vermogen te stimuleren en te zorgen dat hij zich niet verveelt. Het is van belang om te zorgen voor verschillende soorten beweging en spel, zeker bij sommige rassen, en om je hond de kans te bieden zijn instinctieve neigingen zoals zwemmen, speuren, apporteren tot uiting te laten komen en hem zijn goed ontwikkelde reukzin, gezichtsvermogen en gehoor te laten gebruiken. Dankzij die fysieke activiteit komt je hond ook in contact met andere honden, waardoor hij kan werken aan zijn sociale vaardigheden die hij zijn hele leven zal nodig hebben.

Gezondheidsproblemen en beweging

Niet alle activiteiten zijn even geschikt voor alle hondenrassen. Brachycefale of kortsnuitige honden hebben een bredere, platte schedel en een wat kortere kop, wat de indruk wekt dat hun snuit plat is (o.a. de cavalier king charles, de boxer of de shih tsu). Ze hebben vaak ademhalingsproblemen, wat het moeilijk maakt om erg actief te zijn. Bovendien kunnen ze ook erg gevoelig zijn voor de warmte, die voor hen zelfs gevaarlijk kan zijn. Sommige hondenrassen zijn bijzonder gevoelig voor artritis en ontsteking van de gewrichten. Een hond die mank loopt, zwaar ademt of niet meer recht kan lopen, moet meteen een belletje doen rinkelen. Dit geldt vooral voor Deense doggen en ook rassen die doorgaans erg actief zijn, zoals Duitse herders en labradors. Als je hond last heeft van artritis, dan is het natuurlijk niet aangewezen om een sport te beoefenen waarin hij sprongen moet maken. Hoe dan ook is het altijd aangewezen regelmatig met je hond naar de dierenarts te gaan voor een routinebezoekje. Als er problemen zijn, dan ben je er meteen bij en krijg je van de

dierenarts ook advies voor aangepaste oefeningen.

Een activiteit voor elke hond

Naast zijn leeftijd, zijn algemene gezondheidstoestand en zijn ras, spelen ook de persoonlijkheid van je hond en zijn natuurlijk neiging om te bewegen een rol. Als je hond elke dag vastberaden lijkt om je kinderen naar school te begeleiden, net alsof hij een kudde bijeendrijft, dan is het wellicht aangewezen om hem in te schrijven voor een sport waar hij dat vaker kan doen. Voelt hij zich daarentegen altijd onweerstaanbaar aangetrokken tot water (inclusief de vijver van de bureu), dan ben je misschien beter met activiteiten als paddleboard of duiken. De beste aanpak is om eerst enkele activiteiten met je viervoeter uit te proberen en te kijken wat hij het liefste doet. En wie weet, misschien ontdek je wel dat hij dol is op agility of frisbeeën. Of meer nog, dat jullie het allebei graag doen! Niet te vergeten, het belangrijkste is dat je beseft dat je hond zijn eigen tempo heeft en dat het vooral leuk moet blijven, voor jou én voor hem!

Als je een hond in huis neemt, dan moet je absoluut weten of hij al dan niet speciale bewegingsbehoeften heeft en of je levensstijl daaraan wel aangepast is. Als je zelf sportief bent en het heel normaal vindt om een berg te beklimmen en daarna voor de ontspanning nog wat te gaan zwemmen, dan kies je best een hond die zelf boordevol energie zit en die je levensstijl zal kunnen waarderen. Ga je echter liever rustig een blokje om lopen en je hebt die vorig jaar gekochte sportschoenen nog steeds niet aangetrokken, dan heb je er wellicht baat bij om een wat rustigere hond te kiezen.

Source URL:

<https://www.perfectfit.be/verzorging-hond/move/hoeveel-beweging-heeft-mijn-hond-nodig>