

## Warming-up en cooling-down – ook voor honden!

**Jachtraining is bij uitstek een training waar honden lang langs de kant moeten wachten om dan ineens een prestatie op volle kracht en snelheid te moeten leveren: markeren, zoeken, over water zwemmen...Nadat de dummy is binnengebracht, wordt de hond meestal gelijk weer ‘geparkeerd’ tot hij de volgende proef mag doen. Daarbij wordt hij soms aan een pin gezet waarbij hij zelf mag kiezen of hij zit, staat of ligt, maar veel vaker nog moet hij op een door de voorjager gekozen plaats af blijven liggen. Dat laatste is onder de jachthondenmensen een soort conventie; iets wat men van toonaangevende voorjagers vrijwel gedachteloos heeft overgenomen.**

### Jasje

De laatste jaren lijkt het besef dat (natte) honden het bij het wachten koud kunnen krijgen te zijn doorgedrongen tot de voorjagers, gezien de (bad)jassetjes waarin ze, vooral bij koud en nat weer, worden gehuld. Nu zijn Flatcoats in principe goed bestand tegen kou en natheid door hun dubbele, waterafstotende vacht, waardoor ze haast nooit tot op hun huid nat worden. Zolang de honden een goede, dikke vacht hebben, ze zelf tijdig het water uit hun vacht (mogen) schudden en in beweging blijven, is er weinig aan de hand. Maar voor honden met een slechte, dunne vacht of een vacht met weinig onderwol is drogen met een badjas en vervolgens een warme, droge jas aantrekken geen overbodige luxe als ze lange tijd moeten wachten en daarbij niet of weinig bewegen. En ook honden die wel een dikke, goede vacht hebben, kunnen zo iets goed gebruiken wanneer het onafgebroken regent of erg koud is ( onder de 5 graden).

### Beschadiging

Wat echter in de jachtwereld helemaal niet lijkt te zijn doorgedrongen, is het belang van een goede warming-up en cooling-down. Honden die vanuit stilstand plotseling tot topsnelheid (moeten) accelereren, zoals bijvoorbeeld bij een markeerapport, belasten hun spieren en gewrichten extreem. Zeker als ze daarbij ook nog (hard) moeten remmen, draaien, springen of over een oneffen ondergrond, zoals een omgeploegde akker, moeten lopen. Wanneer de spieren en gewrichten onvoldoende doorbloed zijn, is de kans op beschadiging groot. De hond kan gemakkelijk allerlei blessures oplopen, zoals verrekte of gescheurde spieren, banden en pezen. Door een slechte doorbloeding raken gewrichten ook eerder en ernstiger overbelast, waardoor een regelmatig overbelaste hond al op jonge(re) leeftijd last kan krijgen van artrose. Ook wordt bij een koude start het hart extra belast.

### Coördinatie

Een goede warming-up zorgt er voor dat de stofwisseling en de hartslag versnelt en de lichaamstemperatuur (en dus ook de spiertemperatuur) en de doorbloeding van spieren en gewrichten toenemen. Hierdoor worden spieren en gewrichten soepeler en worden afvalstoffen (zoals melkzuur) sneller afgevoerd. Doordat ook de snelheid van de zenuwgeleiding toeneemt, verbetert de coördinatie en het vermogen om het uit balans raken - door bijvoorbeeld een oneffen ondergrond - op te vangen.

### Anaeroob

Korte krachtsexplosies waarbij de hond op topsnelheid gaat, zijn anaeroob. Dat wil zeggen dat de energie voor de spieren niet uit zuurstof wordt gehaald. Het lichaam gebruikt bij krachtsexplosies van tussen de 20 seconden en twee minuten energie uit glucose. Bij dit proces (glycolyse) wordt melkzuur gevormd dat zich snel ophoopt in de spieren en zorgt voor krachtverlies, moeheid en spierpijn. Hoe kouder de spieren bij de krachtsexplosie, hoe sneller ze verzuren. Een goede cooling-down bevordert de afvoer van het melkzuur en zorgt ook verder voor een geleidelijk herstel, waardoor het lichaam beter in staat is om een volgende inspanning te leveren en daarbij dus weer minder risico op een blessure loopt.

### Vier hoog

Sportdierenarts Ronald Mouwen stelt dat de prestatie van een hond die 45 seconden op zijn top loopt, vergelijkbaar is met het keihard de trappen van een gebouw van vier hoog oprennen. De hond is dan ‘op’ en kan niet meer optimaal presteren. Na zo’n inspanning heeft het lichaam van een hond **minimaal 7 minuten** nodig om te herstellen. Bij zo’n cooling-down volstaat het om in een gewoon tempo te wandelen. Verder is het beter de hond tussen de proeven door niet af te leggen, maar aan de pin te zetten, zodat hij normaal kan/mag bewegen.

### Rustig tempo

© Elian Hattinga van 't Sant / Flatcoat Koerier 2015

Bij een warming-up, die **minimaal 11 minuten** moet duren, kun je beginnen met eerst een paar minuten in rustig tempo op en neer te wandelen. Daarna kun je het tempo opvoeren en ook eens een sprintje trekken, de hond om je heen laten draaien en hem laten rekken en strekken (met bijvoorbeeld hulp van een brokje).

Warming-up en cooling-down hebben overigens wel iets maar niet alles te maken met de luchttemperatuur. Ze zijn **altijd** nodig, ook als het warm weer is. Hoe kouder het echter is, hoe meer tijd je er voor uit moet trekken. Het betekent het behoud van je hond!

#### Jonge hond

Een andere waarschuwing die Ronald Mouwen geeft - waar ook jachtrainingsmensen misschien eens bij stil moeten staan - is dat een hond pas tussen de 18 en 24 maanden fysiek en mentaal volwassen is. Het is daarom schadelijk om een jonge hond voor die tijd maximaal te belasten. En dat gebeurt al heel gauw. Met een echt jonge pup doen de meeste mensen wel voorzichtig. Maar het is helemaal niet ongebruikelijk in de jachtwereld om een hond van 10 maanden al aan een volledige, volwassen jachthondentraining of diplomadag op B niveau mee te laten doen. Zulke jonge honden missen echter de ervaring om hun krachten te doseren of het terrein goed in te schatten. Goed gemotiveerde honden gaan bovendien altijd in volle vaart achter de dummy aan. Hun lichaam is daar fysiek echter nog niet klaar voor. De kans op overbelasting en blijvende schade is dan levensgroot aanwezig.

*Elia Hattinga van 't Sant*