

# RÖRELSEBOKEN

*Annika Falkenberg*



KLICKE  
FÖRLAGET

# EN VÄRLD AV RÖRELSER

**M**ellan dessa pärmars finns en värld av rörelser, samlad och nedskriven utifrån de erfarenheter jag fått av femton års heltidsarbete med hundar. Under alla de här åren har jag haft förmånen att få arbeta med allt från spännande rehabfall – i samarbete med veterinärer – till idrottscoaching för sportande tävlingshundar.

Att få finnas i två så vitt skilda världar samtidigt har hjälpt mig att se möjligheter och samband jag kanske annars skulle missat. Genom att få möjlighet att arbeta med några av Sveriges absoluta topphundar inom framförallt agility, men även andra grenar, har min kreativitet utmanats och jag har fått spänna bågen allt högre. Just den kunskapen – vad som går att göra med en hund som redan är stark och frisk – har varit och är till enorm hjälp när jag arbetar med rehabhundarna som är på väg tillbaka efter skada eller sjukdom.

På samma sätt har jag lärt mig mycket genom att få se hur det blir när det går fel och en hund gör sig illa. Hur läker hunden och hur hittar den med vår hjälp tillbaka till ett bra liv? Den kunskapen har jag sedan medvetet använt när jag valt väg för den sportande hunden som vill bli både starkare och prestera bättre men samtidigt hålla sig skadefri långt upp i åren.

Min ambition med den här boken är att framförallt förmedla mina egna erfarenheter och de slutsatser jag kunnat dra av dem. Jag hoppas att du vill följa med mig in i en spännande värld av rörelser och funktionalitet, en värld vi ännu bara sett lite grann av och som hela tiden fortsätter att utvecklas. Jag – och många andra med mig som valt att ägna vår tid åt hundars välmående – lär oss hela tiden nya saker och hittar nya möjligheter att ge hundarna ett friskt och aktivt liv. Att få ta med dig som läsare på den här resan och därmed låta kunskapen sprida sig vidare så att det blir möjligt för fler hundar att leva ett gott liv gläder mig mycket.

Med detta önskar jag dig trevlig läsning!

*Annika Falkenberg*  
Annika Falkenberg

## RÖRELSBOKEN

© Annika Falkenberg &  
Klickerförlaget Göteborg AB, 2017

FÖRFATTARE Annika Falkenberg

REDAKTÖR Lena Gunnarsson  
Klickerförlaget Göteborg AB

KORREKTUR Ulrika Jannert Kallenberg,  
Orda om

ILLUSTRATIONER Jenny Nyberg

3D-BILDER Jonathan Löfgren

GRAFISK FORM Ludvig Aust  
Aust Kommunikation AB

FOTO Malin Karlsson

ISBN 978-91-983395-7-4



Omslagsillustration av Jenny Nyberg



Klickerförlaget Göteborg AB  
info@klickerforlaget.se  
www.klickerforlaget.se

## INNEHÅLL

<i>En värld av rörelser</i> .....	2
<i>En resa in i rörelsernas värld</i> .....	5
<i>Nycklar och verktyg</i> .....	9
<i>Att tänka funktionellt</i> .....	13
<i>Biomekanik, hävstänger &amp; kraftriktning</i> .....	23
<i>Hur uppstår en rörelse?</i> .....	35
<i>Funktionella linjer</i> .....	43
<i>Bärande funktionella linjer</i> .....	53
<i>Hur väljer hunden sin rörelse?</i> .....	69
<i>Balansvågen</i> .....	79
<i>Belastningsgungan</i> .....	87
<i>Vad är en rörelseanalys?</i> .....	95
<i>Grundrörelser</i> .....	101
<i>Hundens belastningsprofil</i> .....	113
<i>Referenspunkterna – analysens karta</i> .....	117
<i>Inspektion i stående</i> .....	121
<i>Inspektion i rörelse</i> .....	129
<i>Sammanfatta och gör en plan</i> .....	135
<i>Övningsbiblioteket</i> .....	141
<i>Rörlighet i funktionella linjer</i> .....	151
<i>Stadga och postural kontroll</i> .....	169
<i>Riktad träning</i> .....	181
<i>Mixa och matcha</i> .....	197



## NYCKLAR OCH VERKTYG



*Något av det svåraste med att träna hund är att få ett samlat grepp om vad jag ska göra och i vilken ordning det ska ske. Många gånger har jag helt enkelt för många idéer och för många övningar som jag skulle kunna tänka mig att göra. För att förenkla för mig själv delar jag upp idéer och övningar i nycklar och verktyg.*



**R**isken med att ha för många alternativ är att jag bara plockar övningarna mer eller mindre slumpmässigt utan att först ha tänkt igenom om de passar min hund och vad jag har för mål med träningen. Ibland kan det till och med vara så illa att jag har så många alternativ på vad jag kan göra att inget blir gjort. Känner du igen dig? Har du en bra plan som du faktiskt klarar av att följa blir resultatet så mycket bättre – och arbetsinsatsen och tidsåtgången så mycket mindre.

Det finns många olika sätt att väva ihop ett träningsprogram och varje hund har sina unika förutsättningar. Även du som tränare har din egen bakgrund och kunskap du samlat på dig under ditt hundliv. För att få lite ordning i kaoset har jag skapat ett enkelt system för hur jag ska sortera alla idéer och övningar. Jag tänker i nycklar och verktyg.



- Nycklar – min kunskap (vad jag vet)



- Verktyg – hur jag använder min kunskap (omsätter den praktiskt)

Principen med nycklar och verktyg är enkel och går egentligen att tillämpa på allt du vill ge en bättre struktur. Jag föreställer mig att jag har en verktygslåda som jag fyller på med nytt innehåll och ibland plockar jag ur sådant jag inte längre vill ha kvar, beroende på var jag befinner mig i min egen utveckling. Nycklarna ger mig kunskap att låsa upp lådan och förståelse för hur jag kan använda innehållet. Verktygen är redskapen jag använder för att bygga upp min träning.

Du kommer att se symbolerna här intill när jag presenterar viktiga nycklar och verktyg allt eftersom de dyker upp i boken. Du väljer naturligtvis själv vad du vill ha i din verktygslåda och vilken kunskap du vill basera din träning på. Det finns inget rätt eller fel. Du kommer efter hand att hitta dina egna favoritverktyg beroende på vem du är som person, vad du gör ihop med din hund och naturligtvis vem din hund är.





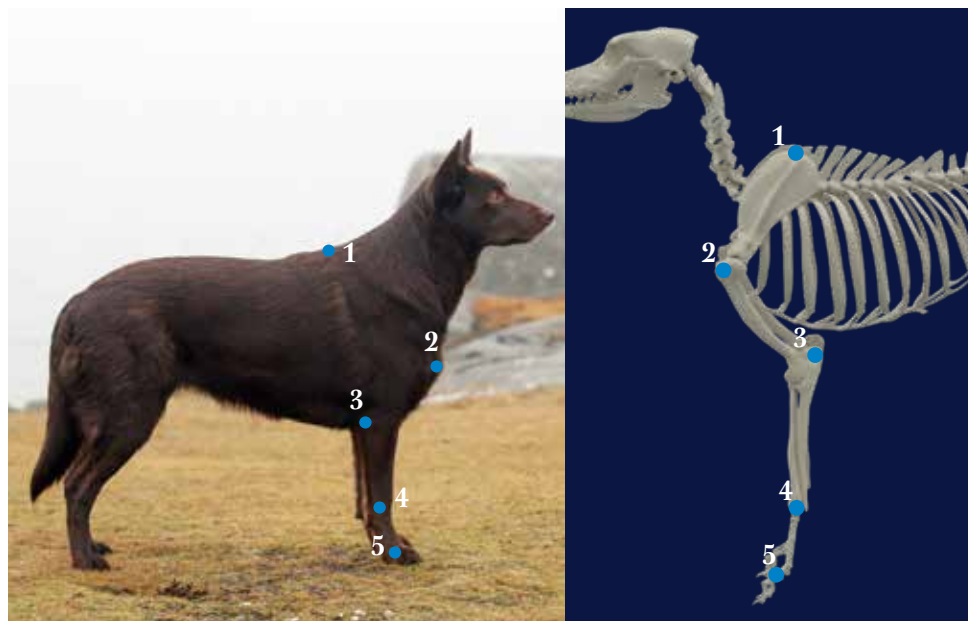
## REFERENSPUNKTERNA – ANALYSENS KARTA



*När vi gör en rörelseanalys finns det en målsättning att använda informationen på något sätt. Analysen ska vara ett utgångsläge för kommande träning eller vara ett verktyg för att följa hur hunden mår och hur den använder sin kropp genom åren. Om det ska vara någon som helst idé att göra allt detta arbete måste vi kunna upprepa analysen på precis samma sätt efter en viss tid. Genom att jämföra utfallet med tidigare analyser ser vi hur hunden utvecklas. Om detta ska vara möjligt är det nödvändigt att ha en tydlig struktur. Det är nu referenspunkterna kommer in i bilden.*

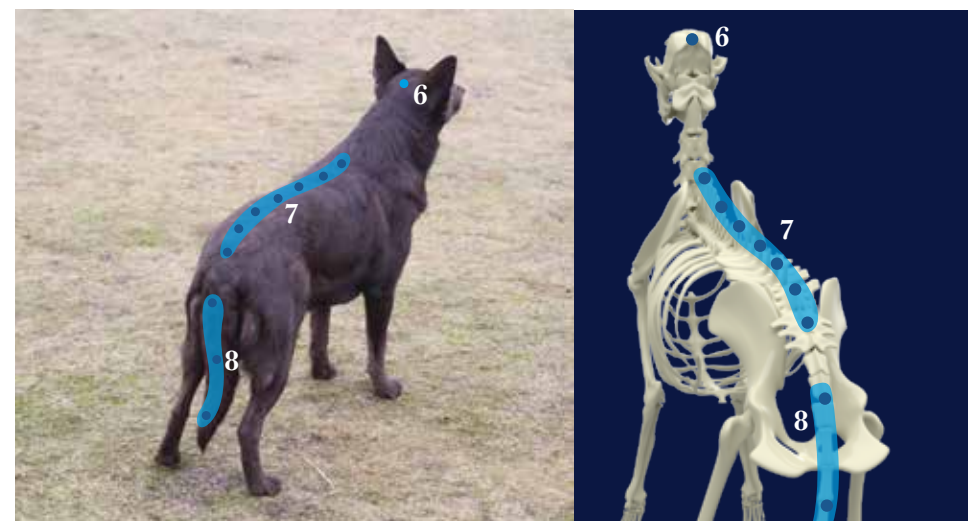
**A**lla referenspunkter bygger på delar ur hundens skelett. Anledningen till det är helt enkelt att skelettet aldrig ändrar sig eller byter plats. Muskler kan öka eller minska, de kan ändra sina proportioner och det är mycket svårt att säkert veta att händerna är på exakt samma ställe varje gång jag tar om en mjukdel på hundens kropp. Muskler och andra mjukdelar följer också med hunden när den byter ställning, går upp eller ner i vikt, eller gör något så banalt som vrider på huvudet. Skelettet är ett mycket klokare val. Skelettet är hårt, vilket gör att det blir lätt att få tag i med fingrarna, det är också helt stabilt i sin form. Skelettben blir inte heller större eller mindre annat än när hunden växer under sin första valptid. De ändrar inte heller sina proportioner eller byter karaktär om hunden ändrar sin livsstil. Därför har jag valt att lägga alla referenspunkter på skelettdelar som är lätta och tydliga för alla att känna.

#### REFERENSPUNKTER FRONT



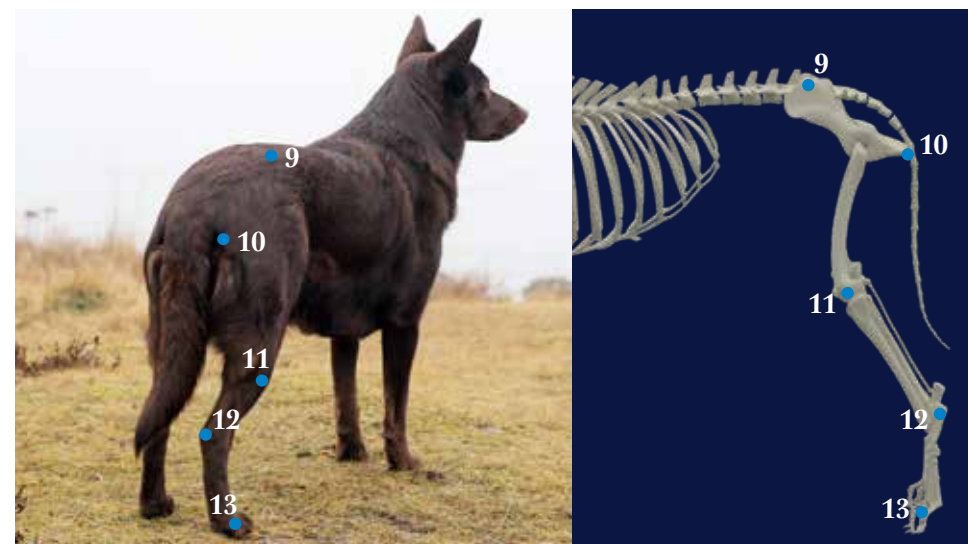
1. Skulderbladets topp, en på var sida av hunden
2. Bogspetsen, en på var sida
3. Armbågen, en på var sida
4. Handleden, en på var sida
5. Tassen, en på var sida

#### REFERENSPUNKTER RYGG



6. "Geniknölen" längst bak på hundens huvud, i mittlinjen
7. Pärlbandet av tornutskott som syns längs hela hundens rygglinje
8. Svansen

#### REFERENSPUNKTER BAK



9. Bäckvingens topp, en på var sida
10. Sittbensknölen, en på var sida
11. Knäet, ett på var sida
12. Hasspetsen, en på var sida
13. Tassen, en på var sida



## ÖVNINGSBIBLIOTEKET



*Nu har du kommit till den del i boken där alla övningar presenteras. Men innan du kastar dig över dem tänker jag ge dig några helt nödvändiga tips som gäller generellt för övningarna. Ett viktigt knep för att få genomtänkta och effektiva grundövningar är att träna en linje eller rörelse i taget. Genom att dela upp grundövningarna i mindre delar på samma vis som vi delar in annan träning blir det genast lättare att hålla en jämn och hög kvalitet på träningen. En annan viktig förutsättning för bra träning är att ha en plan för hur de olika övningarna ska genomföras så att din hund får bäst nytta av dem.*



**J**u fler möjliga rörelser en övning innehåller desto större risk att hunden gör annat med sin kropp än det du vill att den ska göra. Det blir också svårare för dig som tränare att hålla ordning på vad din hund gör om det går för fort eller om för många olika komponenter är inblandade. Som sjukgymnast har jag lärt mig att titta på rörelser mer i detalj och att hela tiden fråga mig om det är just den rörelsen jag ser framför mig som jag faktiskt vill ha. Jag är den första att lägga mig platt och hålla med om att det är svårt att se detaljer när hunden samtidigt rör sig. Därför vill jag att det blir så lite rörelse som det bara går i alla delar utom den där jag har mitt fokus. Då kan jag lättare se att det blir som jag tänkt och jag kan också se om hunden inte klarar av den rörelse jag valt i övningen och istället gör något annat. Därför är alla övningar i det här övningsbiblioteket väldigt enkla om man bara tittar på ytan.

Den största utmaningen i de grundövningar jag presenterar är kanske att få dem tillräckligt långsamma för att det ska finnas utrymme för kontroll och precision i utförandet. I flera av övningarna vill jag gärna ge hunden samma känsla som jag får om jag deltar i ett yogapass. Fokus, andning och medvetenhet. Just medvetenheten är grunden för hela konceptet. Om inte hunden själv vet att den gör en viss rörelse kan inte övningen förändra eller påverka hundens kroppsminne och inte heller ge någon effekt på hundens val av rörelser. Den kommer att fortsätta röra sig som den alltid har gjort och känner sig bekväm med.

### HUR NOGA ÄR DET EGENTLIGEN?

Det är inte slutresultatet av övningen som är viktigt när du jobbar med grundövningar. Det är själva processen att nå in i hundens system och lägga om, förfina eller komplettera de grundrörelser som sedan ska ligga som bas för allt annat hunden gör med sin kropp. Det fyller ingen som helst funktion om hunden slarvar igenom en övning eller gör den med för dålig kvalitet. Om inte grunden är rätt lagd blir resultatet aldrig så bra som det hade kunnat vara. Sedan är det helt relevant att ställa frågan: Är det verkligen nödvändigt att vara så extremt noga? Tro det eller ej men mitt svar på den frågan är: Nej! Det är helt upp till dig och det mål du har med din hund eftersom det beror på vilken nivå du vill lägga dig på. Föreställ dig en skala från marken och upp till stjärnorna – det illustrerar hur lite eller mycket du kan välja



att göra. Eller föreställ dig i alla fall en skala lika högt upp som du kan nå med din hand. Tänk dig den här sträckan som en mätsticka med någon sorts måttindelning. Längst ner i botten där stickan börjar ligger hunden på sidan, död. Där är ”rock bottom” – där ska vi inte vara. I andra änden, i höjd med din uppsträckta hand, svävar en helt fantastisk hund som aldrig är skadad och som är på samma fysiska nivå som den mest extrema olympier du kan tänka dig. Inget är lämnat åt slumpen och allt din hund gör förvandlas till guld. Dit kommer vi förmodligen aldrig att nå. Ungefär i höjd med dina knän eller strax under, bara en liten bit över marken, finns en kraftigare markering på mätstickan. Det är markeringen för hur mycket du behöver göra för att hunden ska må bra och leva ett gott hundliv – dit har vi alla en etisk skyldighet att hjälpa våra hundar. Allt därutöver är ett val du gör tillsammans med din hund. Titta på skalan igen och se hur många möjligheter det finns ovanför den där markeringen. Allt detta kan vi välja att göra och det tillför så mycket som är bra till ett hundliv.

### KRITERIER

Varje övning är uppbyggd som ett flöde från startposition till slut. Från det att övningen börjar ska den utföras steg för steg. Jag guidar dig igenom varje övning i flera små och kanske onödigt detaljerade steg men jag rekommenderar ändå att du följer dem i den ordning de anges. Det är särskilt viktigt att få de första stegen rätt. Om övningen blir ostrukturerad redan från start får du inte full effekt och utnyttjar då inte övningens fulla potential.





Rörelseboken är boken för dig som är aktiv med din hund – oavsett om ni “bara” tar långa promenader, springer tillsammans, tränar och tävlar i någon hundsport eller på något annat sätt är aktiva. Det är även boken för dig som vill förstå din hunds rörelser lite mer – kanske efter att hunden har haft en skada som påverkat hur den rör sig.

Annika Falkenberg ger dig en förståelse för hur en hundkropp fungerar, hur en rörelse fungerar och varför hunden gör – eller rör sig – som den gör. Därefter hjälper hon dig att förstå vad en rörelseanalys är – och hur du kan göra den. Slutligen ger hon dig flera grundövningar som du kan göra för att bygga upp din hund på ett sätt som hjälper den att göra så bra rörelser som möjligt och klara den belastning som ett aktivt hundliv innebär.



*Annika Falkenberg är Leg. sjukgymnast med inriktning veterinärmedicin och driver Hundverkstan där hon tar emot hundar för behandling och håller föredrag och kurser på temat rörelser. Hon arbetar även på en djurklinik i Göteborg.*

*Foto: Sofia Ohlsson*



KLICKERFÖRLAGET GÖTEBORG AB, 2017  
WWW.KLICKERFORLAGET.SE

