



Benodigdheden voor de 5MHA cursus

Antislip

De belangrijkste investering is die in anti-slip materiaal!

- Als ondergrond
- Om toestellen mee te bekleden

Voorbeelden:

Ondergrond (+/- 1,5 m x 1,5 m)

- Rubber matten
- Rubber tegels
- Douche mat
- Yoga mat
- De **beste oplossing** heb ik op Amazon gevonden - [klik hier!](#)

Bekleden van toestellen

- Rubber matten
- Douche matten
- Anti-slip voor kasten



Toestellen nodig tegen les 1

Target 1

De hond moet er **comfortabel op kunnen zitten** maar hij kan er **niet op staan** met een rechte rug.

Kleine hond: 20x20cm - 25x25cm
Middelgrote hond: 30x30cm - 40x40cm
Grote hond: 40x40cm - 50x50cm

Dikte: 3-5 cm



Target 2

Halve grootte van target 1 - zelfde breedte

Kleine hond: 20/25 x 10cm
Middelgrote hond: 30/40 x 15/20 cm
Grote hond: 40/50 x 20/25

Dikte: 1 cm



De afmetingen zijn maar een **indicatie!** Je zou tot **deze opstelling** moeten komen voor **jouw hond**:



Twee stepf of krukjes

Hoogte: tussen **5 and 15 cm.**

Breedte: de hond moet er comfortabel op kunnen staan.

Voor kleine hondjes kunnen kleine doosjes of yoga blokken dienst doen.



Rond bakje

Hoogte: tussen **5 and 15 cm.**

Diameter: de hond moet, met beide voorpoten, comfortabel kunnen staan op het bakje.



Toestellen nodig tegen les 2

Hoog krukje

Hoogte: 25 - 30 cm.

Voor kleine hondjes volstaat een klein krukje - zie de foto's onderaan deze pagina.



Plank of grote step

Lang genoeg zodat de hond er met een rechte rug op kan staan

Kleine hond:	20 x 80 cm
Middelgrote hond:	30 x 1,00 - 1,20 cm
Grote hond:	40 x 1,20 cm

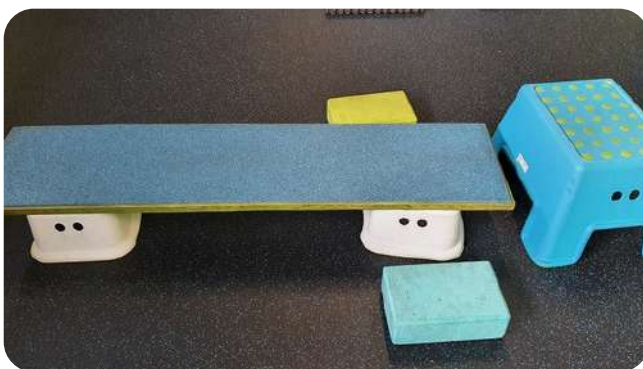


Twee kleine - dikke targets

Hoogte

Een **paar cm lager** dan de **step of de plank** op de krukjes

We hebben deze **setup** nodig voor **JOUW hond**:



Smalle target

De pootjes van de hond moeten er net op passen. Voor en achter het pootje mag er niet meer teveel ruimte zijn.

Dikte: **1-3 cm**

Breedte: **10 cm (max)**

Lengte: **30 cm (min)**

Voor kleine hondjes mag het nog smaller zijn.



Een paar tips

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balanspad/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-ecostep-met-verhogers/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-balance-top-10/>

<https://www.wafjes-shop.be/product/wafjes-fit-yoga-brick/>

<https://www.ikea.com/be/nl/p/bolmen-badkamerkrug-wit-60265163/>

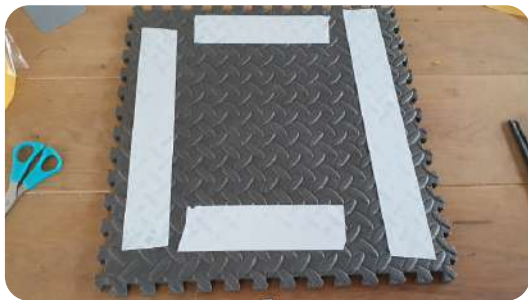
<https://www.ikea.com/be/nl/p/foersiktig-kinderkrug-wit-groen-60248418/>

<https://www.massamarkt.nl/mand-kunststof-20x14x6cm.html>

<https://www.buffalo.nl/nl/reebok-pilates-blok-english-emerald>

https://www.decathlon.be/nl/p/pilatesblok-klein-39-cm-x-24-cm-x-6-cm/_/R-p-305008?mc=8526564&c=BLAUW

Zelfgemaakte targets - pas ze aan aan de grootte van jouw hond



!!!! Zorg ervoor dat al de toestellen bedekt zijn met anti-slip !!!!