PERFECT FIT

PSIE SPORTY: ZDROWIE I SZCZĘŚCIE DLA TWOJEGO PSA
Placeholder for the "Links" field



PSIE SPORTY: ZDROWIE I SZCZĘŚCIE DLA TWOJEGO PSA

W dzisiejszych czasach chyba wszyscy wiedzą, że regularne ćwiczenia fizyczne są niezbędne do utrzymania dobrego samopoczucia i zdrowia. I chociaż - być może - nie jesteś fanem ćwiczeń, czy chodzenia na siłownię, musisz przyznać, że trudno znaleźć dobry pretekst, aby w dobie jogi, aerobiku, tai chi, zumby - możliwości są nieograniczone - nie być aktywnym fizycznie.

Z drugiej strony, wielu ludziom którzy dzielą swoje życie z psem, nie jest łatwo znaleźć i wybrać spośród zaskakująco szerokiego spektrum sportów i zajęć fizycznych, tego właściwego sposobu aktywności, który odpowiadałby na potrzeby ruchowe czworonożnego członka rodziny. Ponadto, często zapominamy, że odpowiednia ilość ćwiczeń fizycznych jest równie ważna dla naszych pupili, jak dla nas. Ćwiczenia fizyczne pozwalają Twojemu psu na uwolnienie energii, która w przeciwnym razie mogłaby powodować zaburzenia zachowania. Ćwiczenia pomagają też utrzymać lub wzmocnić jego napięcie mięśniowe i gibkość, jednocześnie pobudzając jego umysł.

I w końcu, większość psów po prostu potrzebuje różnorodności w swojej aktywności fizycznej. 30-60 minutowy, energiczny codzienny spacer z psem, naturalnie dostosowany do jego możliwości, jest z pewnością dobry dla Was obojga i jest jedną z największych przyjemności związanych z posiadaniem psiego towarzysza. Jednak codzienny spacer, bez względu na to jak jest przyjemny, może nie wystarczyć, aby sprostać wszystkim potrzebom fizycznym i umysłowym Twojego pupila. Dobra wiadomość jest taka, że dzisiejsze sporty dla psów są tak samo ciekawe, zróżnicowane i dostępne jak sporty dla ludzi. Od coraz bardziej popularnych ćwiczeń ruchowych, po canicross czyli biegania z psem upiętym na specjalnej uprzęży - jest mnóstwo sposobów na utrzymanie lub poprawienie kondycji fizycznej psa,

przy jednoczesnym zwiększeniu stymulacji umysłowej oraz wydłużeniu czasu na budowanie więzi między Wami. Nie mówiąc już o tym, że przy okazji sam sobie zafundujesz niezły trening!



Ile ruchu i jakiego typu aktywności potrzebuje mój pies?

Przed rozpoczęciem ze swoim towarzyszem nowej aktywności fizycznej lub sportu, należy pamiętać, że możliwości fizyczne i umysłowe każdego psa różnią się w zależności od jego rasy, wieku, kondycji fizycznej i charakteru. Tak jak Ty możesz mieć naturalną skłonność do biegania, podczas gdy surfing w ogóle Cię nie kręci, tak psy również mają swoje upodobania i indywidualne predyspozycje do takiego lub innego rodzaju aktywności fizycznej. I chociaż wszystkie psy potrzebują ruchu, niektóre potrzebują zdecydowanie więcej niż inne pod względem częstotliwości oraz poziomu intensywności. Zasada numer jeden: nie ma zasad! Aby zorientować się, jakie rodzaje sportów i na jakim poziomie intensywności mogą być odpowiednie dla Twojego psa, zacznij uważnie obserwować jego zachowanie i weź pod uwagę następujące czynniki.

Znaczenie rasy i aktywności fizycznej

Chociaż większe psy zwykle potrzebują większej ilości ruchu niż psy mniejsze, rozmiar nie jest wiarygodnym wskaźnikiem oceny potrzeb Twojego psa. Ważniejsza jest rasa lub grupa, do której należy Twój pupil. Na przykład wszystkie psy z grupy terierów- od najmniejszych np. jack russell terrier czy yorkshire terrier (od 3-4 kg) do największych ras- są bardzo energiczne i potrzebują dużej stymulacji umysłowej i fizycznej. Ten fakt nie dziwi, jeśli wziąć pod uwagę, że teriery były pierwotnie hodowane w celu zwalczania szczurów i królików, polowania na lisy, a także do pilnowania stada zwierząt gospodarskich. Wszystkie rasy pasterskie niezależnie od rozmiaru to psy bardzo aktywne. W Polsce popularnymi rasami pasterskimi są np. owczarki niemieckie, border collie,czy owczarki belgijskie (lub Malinois). Psy pracujące, takie jak husky syberyjski, pierwotnie wyhodowane, aby przemierzać długie dystanse w psich zaprzęgach w odległych obszarach arktycznych, mają naturalną niesamowitą wytrzymałość i potrzebują dużej dawki wysiłku fizycznego.

Dzisiaj większość tych ras to głównie psy towarzyszące, które być może nigdy nie zobaczą lisa, krowy, czy zaprzęgu, ale wciąż mają wrodzone, zakorzenione potrzeby, które należy zaspokoić. Dlatego wiele psów uwielbia różne zabawy, takie jak bieganie, aportowanie,

skakanie, kopanie dziur lub tropienie zapachów. Jednak niektórym psom, ze względu na rasę lub naturalne skłonności różne aktywności mogą bardziej odpowiadać. Idealnym przykładem są teriery, które - co nie dziwi - uwielbiają kopanie dziur. Jeśli będziesz trzymał teriera zbyt długo w domu, nie dając mu możliwości zaspokojenia instynktownej potrzeby kopania, to gdy w końcu go wypuścisz, może porobić Ci kilka niechcianych dziur w ogrodzie. Najlepiej byłoby wybrać sport, który dałby mu okazję do zaspokojenia tego instynktu. Z drugiej strony, psy rasy golden retriever lub labradory, które były hodowane, aby uczestniczyć w polowaniach na ptaki wodne, takie jak kaczki, zwykle uwielbiają aportować i lubią bawić się w wodzie. Krótko mówiąc, jeśli myślisz o konkretnej rasie psa dla siebie, zanim dokonasz wyboru, dobrze jest poznać jego wymagania w zakresie poziomu aktywności i stymulacji umysłowej oraz to, czy będziesz w stanie je zaspokoić, biorąc pod uwagę swój styl życia. I pamiętaj: nie daj się zwieść rozmiarowi psa! Mały wcale nie oznacza mniejszej energii.

Sport a wiek

Podczas wyboru sportu dla Twojego psa weź pod uwagę jego wiek. Pamiętaj, że szczenięta mają zazwyczaj bardzo wysoki poziom energii, a wraz z upływem lat uspokajają się. Należy również pamiętać, że dorosły golden retriever może mieć znacznie wyższy poziom energii i potrzebę ruchu niż szczenięta innych ras. Twój niezwykle rozbrykany szczeniak może też nie być gotowy, aby sprostać fizycznym, umysłowym lub społecznym wyzwaniom, które są związane z pewnymi sportami (Link do artykułu F4bis). Na przykład szczeniak może nie być wystarczająco rozwinięty fizycznie, aby skakać lub radzić sobie z przeszkodami. Jeśli nie jest w pełni uspołeczniony, może nie być gotowy na zabawy z innymi psami. Zaś dla psów starszych ważne jest, aby codziennie z nimi ćwiczyć, ponieważ podobnie jak ludzie, z wiekiem tracą swą gibkość i mogą cierpieć z powodu bólów stawów lub zapalenia kości i stawów. Najlepiej doradzi Ci lekarz weterynarii, który może zalecić również specjalną karmę dla seniorów, pomagającą chronić chrząstkę stawową i z pewnością dającą psu większy komfort codziennego życia, a jednocześnie umożliwić mu kontynuowanie aktywności ruchowej. Pamiętaj, że niektóre sporty, zwłaszcza obejmujące skoki lub ściganie się, mogą nie być odpowiednie dla starszego psa. Ponadto, w przypadku starszego psa intensywność każdego sportu należy zmniejszyć.

Ocena kondycji fizycznej i możliwości Twojego psa

I wreszcie, niezależnie od rasy, wieku lub wielkości, najważniejszym czynnikiem, który należy wziąć pod uwagę rozpoczynając nową aktywność fizyczną, jest ogólny stan zdrowia Twojego psa. Dlatego przed wybraniem sportu odpowiedniego dla Twojego ulubieńca, zdecydowanie zalecamy wizytę u lekarza weterynarii, który oceni masę i napięcie mięśni psa, a także dokładnie zbada Twojego pupila. Niektóre psy, na przykład ras krótkoczaszkowych, mogą nie nadawać się do pewnych sportów ze względu na utrudnione oddychanie i możliwości chłodzenia organizmu, co grozi przegrzaniem i może stanowić realne zagrożenie dla ich zdrowia. Inne, dość powszechne problemy zdrowotne, mogą mieć wpływ na zdolność psa do uprawiania pewnych sportów. Lekarz weterynarii po zbadaniu psa pomoże Ci zdecydować, jaka aktywność fizyczna jest odpowiednia dla Twojego pupila. Doradzi Ci również, czy powinieneś odpowiednio dostosować dietę swojego czworonoga. Na przykład, jeśli pies jest już dość aktywny i czujesz, że przydałoby mu się jeszcze więcej aktywności, może potrzebować specjalnej formuły karmy sportowej, aby uzupełnić wszystkie kalorie, które spali.

Sport dla każdego psa: najpopularniejsze sporty dla psów

Istnieje duży wybór sportów dla psów, z których większość można uprawiać amatorsko, na własnym podwórku, lub w parku, albo profesjonalnie, na specjalnie zorganizowanych imprezach sportowych. Do niektórych z tych dyscyplin sportowych wymagany jest pies i „trener”, którym możesz być Ty lub inna osoba, która będzie wydawać psu polecenia, aby wykonywał różne zadania razem z Tobą, w drużynie z innymi psami lub sam. Różne sporty oferują odmienne korzyści dla Twojego psa, a także podkreślają pewne umiejętności lub zdolności (np. szybkiego biegania, skakania, słuchania poleceń, zachowania równowagi, kopania, tropienia zapachów...). Choć nie jest to wyczerpująca lista, oto najpopularniejsze psie sporty, zapewniające mnóstwo dobrej zabawy:

1. Agility

To obecnie jeden z najbardziej popularnych sportów dla psów. Polega na przejściu psa przez tor przeszkód tak szybko, jak to możliwe, postępując zgodnie z Twoimi poleceniami, wydawanymi za pomocą głosu i gestów. Przeszkody to między innymi tunele, huśtawki, równoważnie dla psów lub słupki wokół których musi wykonać slalom. Ten bardzo wszechstronny sport poprawia zwinność, gibkość i umiejętności słuchania u Twojego psa. Choć sport ten nadaje się szczególnie dla psów o wysokiej energii, takich jak na przykład border collie, owczarek belgijski (lub Malinois) czy owczarek niemiecki, wszystkie typy psów mogą wykonywać tego typu ćwiczenia ruchowe, pod warunkiem, że lubią biegać, skakać i dobrze radzą sobie bez smyczy. Spróbuj ustawić tor przeszkód w swoim domu czy ogrodzie lub zapisz się do klubu.

2. Canicross

To sport, wymagający wytrzymałości i szybkości, ponieważ chodzi w nim o to, że właściciel biegnie i jest ciągnięty przez swojego energicznego przyjaciela, wyposażonego w specjalną uprząż. Ten sport jest szczególnie odpowiedni dla psów o dużej energii, takich jak border collie, wyżeł weimarski lub owczarek australijski. Opiekunowie, którzy mają mniejsze i/lub mniej energiczne psy, mogą spróbować Caniwalk, w którym zamiast biegania chodzi się. Podstawowe wyposażenie to pas biodrowy dla Ciebie, uprząż dla psa i elastyczna lina, która Was połączy.

3. Obedience

;Sprawdza zdolność Twojego psa do chodzenia przy nodze, skakania, aportowania oraz nawiązywania kontaktów z innymi psami i ludźmi. Szczególnie nadaje się dla psów lżejszych, jest mniej męczący fizycznie, ale równie wymagający i można go łączyć z muzyką, co znane jest również jako „Taniec z psem”!

4. Flyball

To prosty tor przeszkód, który pies powinien pokonać bez poleceń, a na jego końcu złapać piłkę i przejść przez tor w przeciwnym kierunku tak szybko, jak to możliwe. Sport ten, uprawiany przez drużyny złożone z czterech psów, zapewnia współzawodnictwo i mnóstwo zabawy, obejmuje bieganie, skakanie, łapanie i znajdowanie. Ten sport najlepszy jest dla psów bardzo aktywnych.

5. Dock jumping lub dock diving

Polega na tym, że Twój pies musi skoczyć jak najwyżej lub jak najdalej z brzegu basenu do wody. Ty lub inna osoba rzuca zabawkę do basenu, który musi mieć co najmniej 120 cm głębokości, a pies skacze po nią z brzegu do wody. Jest to świetny sport dla psów, które

kochają wodę, takich jak labrador retriever czy pudle, ale nawet psy, które zbyt dobrze nie pływają, mogą nauczyć się go uprawiać. Możesz też bawić się ze swoim pupilem po prostu rzucając piłkę lub zabawkę do wody i zachęcając go, aby wskoczył i ją przyniósł.

6. Paddleboarding na stojąco (SUP) z psem

To również coraz bardziej popularny sport, zapewniający dobrą zabawę. Ty i Twój pies potrzebujecie jedynie deski z wiosłem (paddleboard) oraz wystarczająco dużego zbiornika wodnego, aby można było wiosłować. W tym sporcie tak naprawdę to Ty ćwiczysz, a Twój pies po prostu cieszy się Twoim towarzystwem. Jednak przebywanie na wodzie może być dla niego dobrą zabawą i stymulacją, a także da mu możliwość popływania, jeśli będzie chciał wskoczyć do wody. Jednakże, aby uprawianie SUP było bezpieczne, zanim weźmiesz ze sobą swojego ulubieńca, musisz sam pewnie się czuć na desce i umieć utrzymać równowagę. Przyzwyczaj psa do deski jeszcze na lądzie, przed wypłynięciem na wodę i pamiętaj, że musi mieć na sobie kamizelkę ratunkową, nawet jeśli potrafi pływać.

7. Zawody psów pasterskich

To sport rywalizacyjny, w którym trener wydaje psom polecenia, aby zaganiały owce po polu, wokół ogrodzenia lub innej odgrodzonej przestrzeni. Jest to naturalnie idealny sport, jeśli masz psa pasterskiego, np. rasy border collie lub owczarek pirenejski. Oczywiście sport ten nie jest łatwo dostępny, jeśli mieszkasz w mieście.

Czy to w wodzie czy na lądzie, we własnym ogrodzie, czy na boisku sportowym, na pewno istnieje sport dostosowany do naturalnych umiejętności i skłonności każdego psa. I choć jednym z głównych powodów rozpoczęcia uprawiania nowego sportu z Twoim psem jest często zwiększenie jego aktywności ruchowej, szybko się przekonasz, że jest to dla niego również świetne ćwiczenie umysłowe, dzięki któremu w satysfakcjonujący sposób spędzicie razem czas. Niezależnie od rodzaju sportu, na który się zdecydujesz, pamiętaj że należy zacząć spokojnie, trenując psa stopniowo i cierpliwie. Aby dobrze się bawić i zachować bezpieczeństwo, skonsultuj się wcześniej z lekarzem weterynarii.

Powiązane artykuły

5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM

Szczenięta to czysta energia i radość.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

JAK NAUCZYĆ PSA WŁAŚCIWEGO ZACHOWANIA

Dowiedz się, jak sprawić, by pies usiadł, położył się i przestał. Poznaj wskazówki, jak przejąć kontrolę nad jego nieskrępowaną naturą i cieszyć się z wyzwań!

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

BIEGANIE Z PSEM – JAK ZACZĄĆ? KTÓRE RASY BĘDĄ SKORE DO DŁUGICH DYSTANSÓW?

Bieganie z psem to świetny pomysł na wspólną aktywność: zarówno z perspektywy opiekuna, jak i podopiecznego. Nie wszystkie psy jednak odnajdą się w biegach długodystansowych.

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

SZKOLENIE PSÓW – CZY MOŻNA ZROBIĆ TO SAMODZIELNIE? JAK ZROBIĆ TO DOBRZE?

Opiekowanie się psem wiąże się z ogromną ilością przyjemności i radości. Wymaga także zaangażowania i wypełniania obowiązków. Jednym z nich jest odpowiednie wychowanie czworonożnego przyjaciela. W tym celu wiele osób decyduje się na profesjonalne szkolenie psów oferowane przez behawiorystów. Jest to dobry sposób na osiągnięcie szybkich efektów: ułożenie pupila i nauczenie go reagowania na komendy. Często pojawia się jednak pytanie, jak wyszkolić psa samodzielnie. Przedstawiamy sprawdzone sposoby!

PRZECZYTAJ ARTYKUŁ

WSZYSTKIE ARTYKUŁY

Source URL:
https://www.perfect-fit.pl/pies-wskazowki/ruch/psie-sporty-zdrowie-i-szczescie-dla-twojego-psa