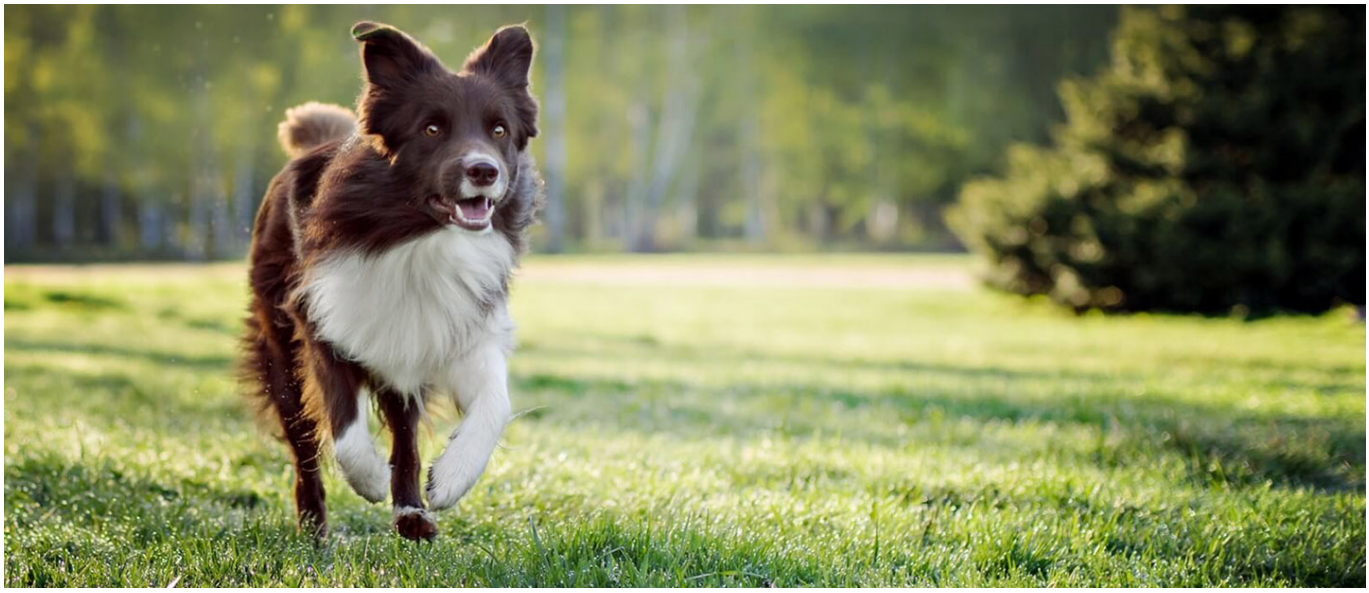
PERFECT FIT

ILE RUCHU POTRZEBUJE MÓJ PIES?
Placeholder for the "Links" field



ILE RUCHU POTRZEBUJE MÓJ PIES?

Ile ruchu potrzebuje mój pies? - to jedno z najczęstszych pytań, zadawanych przez właścicieli psów. Odpowiedni poziom aktywności Twojego psa to rzecz, na którą należy zwrócić szczególną uwagę na każdym etapie jego życia - począwszy od tego ekscytującego momentu, kiedy po raz pierwszy zdecydujesz się powitać psa w swoim domu, aż do czasu osiągnięcia przez niego sędziwego wieku. Z pewnością w trakcie wybierania psiego towarzysza zastanawiasz się, czy różne rasy mają różne potrzeby w zakresie ruchu i aktywności? Krótka odpowiedź brzmi: tak. Jednak psy to indywidualiści, więc istnieją różnice między nimi nawet w obrębie tej samej rasy. Psy ras spokojnych, o typowo niewielkiej aktywności, mogą zaskoczyć Cię tym, jak bardzo lubią się bawić, natomiast psy ras aktywnych, mające zwykle mnóstwo energii, mogą być spokojniejsze niż oczekiwałeś. Poza rasą, należy także wziąć pod uwagę styl życia psa oraz jego wiek. Jeśli masz psa dorosłego, który niedawno znacznie przybrał na wadze, może to być oznaką, że nie ma on wystarczająco dużo ruchu w stosunku do zalecanej ilości przyjmowanych kalorii. Jeśli jednak Twój starszy pies nie jest już w stanie biegać lub chodzić tak szybko jak kiedyś, być może trzeba rozważyć, czy jego zwyczajowa forma ruchu nie jest zbyt męcząca. A jeżeli masz rozbrykanego szczeniaczka, może zaskoczy Cię to, że nawet szczenięta mogą przesadzić z ilością ruchu (chociaż one chyba o tym nie wiedzą!). Pamiętaj, że wszystkie psy - niezależnie od rasy lub jej braku , niezależnie od wieku, jak również miejsca pobytu: czy to miasto czy wieś, ogród czy budynek - wszystkie psy potrzebują ćwiczeń fizycznych. Najważniejsze to dostosowanie ilości ruchu Twojego psa do jego możliwości oraz - w razie jakichkolwiek wątpliwości - konsultacja z lekarzem weterynarii.

NAJLEPSZY PRZYJACIEL CZŁOWIEKA: OD PSA

PRACUJĄCEGO DO PSA TOWARZYSZĄCEGO

Czasami zapominamy, że psy są z nami od wielu tysięcy lat i uważane są za pierwszy udomowiony gatunek. Przez wieki psy hodowano po to, aby pracowały razem z ludźmi, zaganiając lub pilnując zwierząt gospodarskich, pomagając w polowaniu i śledzeniu zwierzyny łownej, uczestnicząc w akcjach poszukiwawczych i ratowniczych, działając jako psy stróżujące lub pomagając dostać się z jednego miejsca do drugiego jako psy zaprzęgowe, często w bardzo trudnych warunkach. Tak więc, od tysięcy lat psy prowadzą bardzo aktywne życie, które wypełnione jest wysiłkiem fizycznym. Dziś, w wyniku naszego coraz bardziej miejskiego, siedzącego trybu życia, wiele psów to psy towarzyszące, spędzające dużo czasu w domu, czekając na powrót swoich opiekunów. Nawet jeśli Twój pies przeszedł na zasłużoną emeryturę, nadal ma naturalną, biologiczną potrzebę aktywności fizycznej. Często wystarczy niewielka zachęta i szczypta entuzjazmu z Twojej strony, aby uaktywnić pupila i dostarczyć mu odpowiednią ilość ruchu.



NAJLEPSZY PRZYJACIEL CZŁOWIEKA: OD PSA PRACUJĄCEGO DO PSA TOWARZYSZĄCEGO

Czasami zapominamy, że psy są z nami od wielu tysięcy lat i uważane są za pierwszy udomowiony gatunek.

Przez wieki psy hodowano po to, aby pracowały razem z ludźmi, zaganiając lub pilnując zwierząt gospodarskich, pomagając w polowaniu i śledzeniu zwierzyny łownej, uczestnicząc w akcjach poszukiwawczych i ratowniczych, działając jako psy stróżujące lub pomagając dostać się z jednego miejsca do drugiego jako psy zaprzęgowe, często w bardzo trudnych warunkach. Tak więc, od tysięcy lat psy prowadzą bardzo aktywne życie, które wypełnione jest wysiłkiem fizycznym. Dziś, w wyniku naszego coraz bardziej miejskiego, siedzącego trybu życia, wiele psów to psy towarzyszące, spędzające dużo czasu w domu, czekając na powrót swoich opiekunów. Nawet jeśli Twój pies przeszedł na zasłużoną emeryturę, nadal ma naturalną, biologiczną potrzebę aktywności fizycznej. Często wystarczy niewielka zachęta i szczypta entuzjazmu z Twojej strony, aby uaktywnić pupila i dostarczyć mu odpowiednią ilość ruchu.

AKTYWNOŚĆ DLA KAŻDEJ RASY

Potrzeby Twojego psiego przyjaciela w zakresie ruchu zależą przede wszystkim od wieku, zdrowia, rasy i jego osobowości. Wielkość psa niekoniecznie jest dobrym wskaźnikiem wymagań psa odnośnie jego aktywności. Co więcej, wiele osób uważa, że małe psy nie potrzebują wiele ruchu. Być może jest to prawdą w przypadku niektórych małych ras, takich jak pinczer lub chihuahua, ale jeśli kiedykolwiek widziałeś psa rasy Jack Russell terrier lub West Highland white terrier w akcji, to wiesz, że małe pieski mogą posiadać niespożyte pokłady energii.

W związku z tym, w zależności od rasy lub grupy, do której należą (psy robocze, psy pasterskie, psy do zabawy lub psy towarzyszące, a także psy sportowe lub myśliwskie - aby wymienić tylko kilka), psy mają zazwyczaj większe lub mniejsze wymagania dotyczące aktywności. Większość ras zalicza się do jednej z czterech kategorii: psów o niskiej, umiarkowanej i wysokiej aktywności oraz psów hiperaktywnych. Należy jednak pamiętać, że są to raczej ogólne wytyczne, a nie twarde i sztywne zasady. Bez względu na rasę, każdy pies ma własną osobowość i skłonności. Nie należy zatem zakładać, że pies do zabawy będzie zawsze chciał spędzać czas z Tobą na kanapie, a pies pracujący musi koniecznie mieć bzika na punkcie biegania. Spróbuj zaproponować poziom aktywności zalecany dla ich potrzeb, a następnie zwróć uwagę na to, co sprawia im radość i co są w stanie zrobić. Oto kilka podstawowych wskazówek, które mogą Ci pomóc.

PSY SPOKOJNE LUB MNIEJ AKTYWNE

Poziom aktywności: 1-3 godzin dziennie, np. chodzenie na smyczy lub sporty, które nie wymagają większego wysiłku. Pamiętaj, że chociaż pies może być zadowolony z dość niskiego poziomu aktywności, staraj się stopniowo zwiększać codzienną porcję ruchu, dodając kolejne 15 minut spaceru lub zabawy, jeśli tylko jest to możliwe.

Psy z tej kategorii to zwykle psy do zabawy, psy pasterskie i niekiedy psy użytkowe.

Przykłady: bichon frise, cockapoo, yorkshire terrier oraz miniaturowy pinczer…

Psy o niskiej aktywności zazwyczaj:

- lubią krótkie, codzienne spacery
- lubią być brane na ręce i noszone, kiedy się zmęczą
- uwielbiają spać
- mają własną wizję szkolenia
- mają skłonność do lekkiego przybierania na wadze
- lubią pieszczoty, przytulanie i głaskanie
- są bardzo wyluzowane i spokojne

UMIARKOWANIE AKTYWNE PSY

Zalecane ćwiczenia: 1-3 godziny dziennie, na przykład zabawy, bez smyczy

Psy z tej kategorii to zwykle teriery, psy użytkowe i niekiedy psy myśliwskie

Kilka przykładów: Airedale terrier, terier szkocki, cocker spaniel, seter angielski…

Umiarkowanie aktywne psy zazwyczaj:

- powinny być wyprowadzane 3 razy dziennie
- cieszą się, gdy są spuszczane ze smyczy
- zasypiają w domu po aktywnym spacerze
- uwielbiają być szkolone
- są pewne siebie, ale grzeczne w kontaktach z obcymi

PSY AKTYWNE, PEŁNE ENERGII

Zalecane ćwiczenia: 3-6 godzin dziennie, na przykład bieganie, zabawy bez smyczy

Psy z tej kategorii to zwykle psy pracujące, psy gończe i niekiedy psy myśliwskie

Kilka przykładów: Border collie, labrador, golden retriever, owczarek belgijski Malinois, owczarek niemiecki...

Psy aktywne zazwyczaj:

- bardziej niż Ty lubią spacery, zwłaszcza tam, gdzie mogą swobodnie pobiegać
- zawsze są gotowe do wyjścia
- są aktywne w domu, nawet po dużym wysiłku
- znikają w oddali, gdy spuści się je ze smyczy
- są bardziej wytrzymałe niż ich właściciele
- nigdy nie nudzą się aportowaniem
- mogą zachowywać się nieco zbyt entuzjastyczne, gdy poznają nowych ludzi

PSY O BARDZO WYSOKIEJ AKTYWNOŚCI

Niektóre tak zwane psy o bardzo wysokiej aktywności mogą uprawiać sport i być aktywne nawet w ekstremalnych warunkach. Na przykład psom pociągowym niestraszne są długie dystanse, czasem setki kilometrów, przy bardzo niskich temperaturach. Te dość szczególne psy wymagają dużo ruchu dla zachowania zdrowia fizycznego i psychicznego.



Psy z tej kategorii to zwykle psy pracujące.

Kilka przykładów: Husky syberyjski, kanadyjski pies eskimoski...

Psy aktywne zazwyczaj:

- są niesamowicie wytrzymałe
- potrzebują większej stymulacji umysłowej

nigdy nie mają dość ruchu

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z ZAPEWNIANIA PSU ODPOWIEDNIEJ ILOŚCI RUCHU

Zapewnianie psu odpowiedniej ilości ruchu jest niezbędne do utrzymania jego optymalnej wagi i dobrego samopoczucia, ale ważne jest również dla zdrowia psychicznego i poczucia szczęścia. Psy, podobnie jak ludzie, muszą mieć możliwość uwolnienia energii skumulowanej w ciągu dnia, zwłaszcza gdy spędzają dużo czasu w pomieszczeniach zamkniętych lub same w domu. Ćwiczenia fizyczne to ważny sposób, pozwalający na uwolnienie tej energii, przy jednoczesnej stymulacji umysłowej psa i zapobieganiu nudzie. Ważne jest też, aby zapewnić psu różnego rodzaju ćwiczenia i zabawy, a niektórym rasom stwarzać okazję do instynktowych zachowań, takich jak pływanie, śledzenie, poszukiwania lub używanie wysoce rozwiniętego zmysłu zapachu, wzroku lub słuchu . Aktywność fizyczna pozwala również Twojemu psu na interakcję z innymi psami, ludźmi i naturalnym środowiskiem, ucząc go umiejętności społecznych.

KWESTIE ZDROWOTNE A AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Nie każda aktywność fizyczna jest odpowiednia dla każdej rasy psa. Na przykład psy krótkogłowe, które mają płaskie i szerokie czaszki lub skrócone głowy, a ich pyski są płaskie (np. cavalier king charles spaniel, bokser, shih tzu, mops, buldog), często mają problemy z oddychaniem, które uniemożliwiają im intensywne ćwiczenia. Są też bardzo wrażliwe na przegrzanie, co może być dla nich niebezpieczne. Niektóre rasy psów są szczególnie podatne na zwyrodnienie lub zapalenie stawów. Objawy, na które należy zwracać uwagę, to kulawizna, dyszenie lub osłabienie. Rasy te to m.in. dogi niemieckie, ale także niektóre psy z grupy wysokiej aktywności, takie jak owczarki niemieckie czy labradory. Oczywiście, jeśli pies cierpi z powodu choroby stawów, nie zmuszajmy go do skoków. Niezbędne są natomiast regularne wizyty kontrolne u lekarza weterynarii, który zdiagnozuje wszelkie problemy zdrowotne u Twojego ulubieńca, a także doradzi w doborze najbardziej odpowiedniego trybu ćwiczeń.

AKTYWNOŚĆ TO KWESTIA INDYWIDUALNA KAŻDEGO PSA

Oprócz wieku, ogólnej kondycji zdrowotnej, czy rasy psa, w przypadku aktywności fizycznej nie należy zapominać o osobowości i skłonnościach psa. Jeśli zatem Twój pies zdaje się być zdeterminowany, aby codziennie odprowadzać dzieci do szkoły, to może powinieneś pomyśleć o zapisaniu go na zajęcia sportowe dla psów, wtedy będzie miał szansę na większą aktywność fizyczną. A jeśli z kolei nie potrafi przejść obojętnie obok zbiornika wodnego (w tym ozdobnego stawu Twojego sąsiada), być może trzeba pomyśleć o zapisaniu się z nim na paddle boarding lub dock diving. A najlepiej, jeżeli na początku spróbujesz różnych form ruchu ze swoim ulubieńcem, aby sprawdzić, co sprawia mu największą radość. Nigdy nie wiadomo. Być może razem odkryjecie, że najbardziej podoba mu się zabawa na świeżym powietrzu i rzucanie frisbee, a może okaże się, że Ty również to

uwielbiasz! Pamiętaj, że najważniejszą rzeczą jest dostosowanie się do naturalnego rytmu Twojego psa i to, żebyście razem dobrze się bawili!

Pamiętaj, że wybierając psa, powinieneś wziąć pod uwagę nie tylko jego wymagania dotyczące ruchu, ale również Twój styl życia - czy pozwoli on na zaspokojenie potrzeb ulubieńca. Jeśli jesteś typem sportowca, dla którego wspinaczka wysokogórska, marszobiegi czy pływanie to chleb powszedni, warto rozważyć psa o dużych pokładach energii, który lubi bardziej aktywny tryb życia. Z drugiej strony, jeśli wolisz spokojny spacer wokół bloku i wciąż nie wypróbowałeś nowych butów do biegania kupionych w zeszłym roku, lepiej jest wybrać psa o niższych wymaganiach w zakresie aktywności.

POLECANE PRODUKTY



Perfect Fit™ Adult 1+ 825 g – sucha karma pełnoporcjowa dla dorosłych psów małych ras, bogata w kurczaka

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić



Perfect Fit™ - sucha karma pełnoporcjowa dla dorosłych psów średnich i dużych ras, bogata w kurczaka 6kg

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić

Perfect Fit™ Senior 10+ 825 g – sucha karma pełnoporcjowa dla psów małych ras powyżej 10 lat, bogata w kurczaka

DOWIEDZ SIĘ WIĘCEJ
Gdzie kupić

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/jaka-jest-odpowiednia-ilosc-ruchu-dla-twojego-psa