PERFECT FIT

5 NAJLEPSZYCH PSICH SPORTÓW
Placeholder for the "Links" field



5 NAJLEPSZYCH PSICH SPORTÓW

PO CO TEN CAŁY WYSIŁEK?

Zgodzisz się chyba, że regularne ćwiczenia, czy to chodzenie, czy bieganie, czy ćwiczenia na siłowni, są korzystne dla Ciebie ze względu na utrzymanie zdrowia i dobrego samopoczucia przez długi czas oraz czymś, co powinieneś jak najszybciej zacząć robić.

Tak naprawdę w świecie oferującym niezliczone zajęcia fitness, aerobiku, jogi czy zumby dla ludzi w każdym wieku coraz trudniej jest ignorować zbawienne działanie ćwiczeń fizycznych (chociaż niektórzy i tak próbują to zignorować!).

Jako opiekun psa powinieneś wiedzieć, że ćwiczenia fizyczne są równie ważne dla Twojego pupila. Mimo że instynktownie dajesz mu dużo miłości, w tym codzienną dawkę przytulania na kanapie, powinieneś również pomyśleć o tym, że odpowiednie ćwiczenia fizyczne przystosowane do wieku, rasy, charakteru i możliwości fizycznych psa, są niezbędne do zachowania sprawności psychicznej i fizycznej przez całe jego życie. Krótko mówiąc, wyprowadzanie czworonoga na spacer dwa razy dziennie to Twój obowiązek i jest dobre na początek, może jednak nie wystarczyć, aby zaspokoić jego potrzeby fizyczne i umysłowe.

OD PSÓW PRACUJĄCYCH DO PSÓW TOWARZYSZĄCYCH: ZASPOKAJANIE POTRZEB TWOJEGO PSA W ZAKRESIE RUCHU

Najnowsze badania wskazują, że od około 12 000 (na Bliskim Wschodzie) do 31 000 lat temu (Belgia)[1], pierwsze udomowione psy mieszkały razem ze zbieraczami-myśliwymi i być może pomagały im śledzić zwierzynę i odpędzać potencjalne drapieżniki. Przez wieki

psy hodowano, aby wspierały ludzi w różnego rodzaju zadaniach, często wyczerpujących fizycznie. Psy rasy border collie i owczarki australijskie od wielu lat szkolone są do pilnowania owiec, zaś potężnie zbudowane alaskan husky wciąż są wykorzystywane w rejonach arktycznych jako psy pociągowe. Labrador retriever, tradycyjnie pies myśliwski przeznaczony na polowanie na kaczki, jest obecnie szkolony pod kątem pomocy niewidomym lub współpracy np. z policją czy strażą graniczną.

Jednak dziś większość psów to po prostu nasi umiłowani towarzysze, wiodący względnie spokojny tryb życia. Jako członek rodziny, Twój pies jest częścią życia domowego, ale często zostaje sam, gdy Ty jesteś w pracy, czy po prostu wychodzisz z domu. Jednak niezależnie od wieku, Twój pupil potrzebuje ćwiczeń fizycznych, aby uwolnić energię i się odprężyć. Ponadto, niektóre rasy potrzebują znacznie więcej aktywności niż inne i niekoniecznie jest to związane z ich wielkością. Stąd psy pasterskie, takie jak owczarek niemiecki lub owczarek australijski mają wysokie wymagania w zakresie aktywności, ale podobnie jest w przypadku dużo mniejszych psów rasy jack russell terrier, pierwotnie wykorzystywanych przy polowaniu na lisy, czy w przypadku psów średniej wielkości, ale niezwykle energicznych cocker spanieli.

Twój ukochany przyjaciel, pozbawiony możliwości rozładowania przepełniającej go energii, może zacząć wykazywać niezbyt miłe zachowania. Ćwiczenia fizyczne i zabawa są niezwykle ważne dla utrzymania stymulacji umysłowej Twojego ulubieńca, aby utrzymać jego masę mięśniową i zapobiec przyrostowi masy ciała. Uczą go umiejętności towarzyskich, a także dyscypliny, jednocześnie wzmacniając Waszą wspólną więź. Nawiasem mówiąc, ćwiczenia z psem mogą nawet dla Ciebie być niezłym treningiem (i oczywiście świetną zabawą). Pamiętaj jednak, aby zawsze brać pod uwagę zdolności fizyczne i ewentualne ograniczenia swojego pulpitu.



JAKI SPORT POWINIENEM UPRAWIAĆ Z MOIM PSEM?

Jeśli nie jesteś szczególnie utalentowanym sportowcem lub masz instynktowną tendencję do unikania nadlatującej piłki, nie martw się - nie oznacza to, że nie możesz ćwiczyć razem ze swoim psem! Mimo że długie spacery z pewnością pomogą Wam obojgu zachować dobrą sylwetkę, a rzucanie piłki to świetna zabawa, istnieje również wiele stymulujących zabaw dla psów, które stanowią dla nich fizyczne wyzwanie. Oto pięć najlepszych.

NAJPOPULARNIEJSZE SPORTY DLA PSÓW

Istnieje wiele sportów dla psów, z których każdy oferuje różne korzyści, a także wymaga pewnych umiejętności i zdolności. Jest też coraz więcej organizacji oferujących zajęcia ruchowe dla psów. Oto przykłady kilku takich zajęć:

1. Ćwiczenia ruchowe(Agility) polegające na tym, że Twój pies musi przejść przez tor przeszkód najszybciej jak potrafi, zgodnie z Twoimi poleceniami. To bardzo wszechstronne i popularne zajęcie poprawia zwinność, gibkość i umiejętności słuchania u Twojego pupila.
2. Canicross czyli bieganie z psem jest dyscypliną sportu zaprzęgowego, wymagającą większej wytrzymałości oraz szybkości. Polega na bieganiu z psem upiętym na specjalnej uprzęży, do której przymocowana jest linka, a na jej końcu znajduje się człowiek ciągnięty przez czworonoga. Opiekunowie, którzy mają mniejsze lub mniej energiczne psy, mogą spróbować łatwiejszej odmiany tego sportu, jaką jest Caniwalk. Jego zasady są podobne, tyle że chodzimy, a nie biegamy.
3. Zabawa w posłuszeństwo (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 czyli wyścigi równoległe psich sztafet, zapewnia współzawodnictwo i mnóstwo zabawy, obejmuje bieganie, skakanie, łapanie i znajdowanie. To sport idealny dla najaktywniejszych czworonogów.

CO NALEŻY ZROBIĆ PRZED ROZPOCZĘCIEM UPRAWIANIA SPORTU Z PSEM

Przed decyzją o uprawianiu sportu ze swoim psem, pamiętaj o jego wieku, kondycji fizycznej oraz naturalnych predyspozycjach. Zanim rozpoczniesz treningi, skonsultuj się z lekarzem weterynarii, który dokładne zbada Twojego pupila. Należy również pamiętać, że może być konieczne dostosowanie diety do poziomu wprowadzanej aktywności i podawanie wysokoenergetycznej karmy. Na rynku istnieje wiele takich karm dla psów bardzo aktywnych. Ale chociaż to nowe, wspólne doświadczenie jest zabawne i ekscytujące, uważaj, żeby nie przesadzić. Naucz się odczytywać reakcje Twojego psa na nowy poziom aktywności (np. czy nie jest mu za gorąco i czy się nie przegrzewa, czy oddycha ciężko?). Pamiętaj, że Twój pies, tak samo jak Ty, potrzebuje czasu na dostosowanie się do nowych wyzwań - więc przede wszystkim dobrze się bawcie!

Więcej informacji na ten temat można znaleźć w naszym artykule „Jak rozpocząć aktywność fizyczną ze swoim psem?”.

1Vonholdt, Bridgett M., John P. Pollinger, Kirk E. Lohmueller, Eunjung Han, Heidi G. Parker, Pascale Quignon, Jeremiah D. Degenhardt, et al. 2010. « Genome-Wide SNP and Haplotype Analyses Reveal a Rich History Underlying Dog Domestication ». Nature 464 (7290): 898 902. doi:10.1038/nature08837.

Powiązane artykuły

5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM

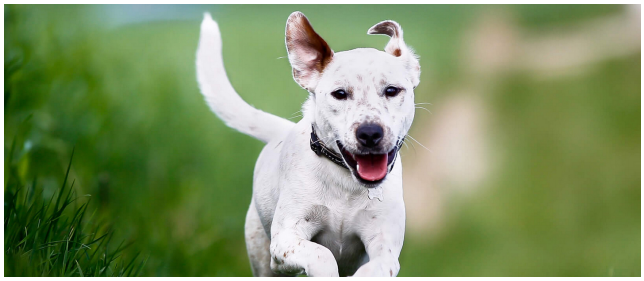
Szczenięta to czysta energia i radość.

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



PIES GRYZIE OGON – CO TO OZNACZA?

Gonienie i gryzienie ogona przez psa może wyglądać niegroźnie, a czasem nawet zabawnie, jednak jest często oznaką poważnych problemów behawioralnych lub zdrowotnych.

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

WSZYSTKIE ARTYKUŁY

Source URL: *https://www.perfect-fit.pl/pies-wskazowki/ruch/top-5-dog-sports*