PERFECT FIT

BIEGANIE Z PSEM – JAK ZACZĄĆ? KTÓRE RASY BĘDĄ SKORE DO DŁUGICH DYSTANSÓW?
Placeholder for the "Links" field



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. Dowiedz się, jakie rasy będą odpowiednie, jeśli marzysz o długich trasach, jak zacząć biegać z psem i w jakie akcesoria się zaopatrzyć.

Spis treści:

1. Jak zacząć biegać z psem?
2. Zalety biegania z psem
3. Rasy psów, które uwielbiają biegać
4. Jakie akcesoria do biegania z psem kupić?
5. Jaki dystans na początek?
6. Bieganie z psem: a co po zakończonej trasie?
7. Dieta psa bardzo aktywnego fizycznie

Jak zacząć biegać z psem?

Psy, podobnie jak ludzie, potrzebują stopniowych ćwiczeń, aby móc przebiec dłuższy dystans. Niektóre rasy mają naturalne predyspozycje do biegu, dlatego ich przedstawiciele szybciej nabędą umiejętności pozwalające pokonywać długie trasy. Niezależnie jednak od tego, specjaliści rekomendują zaczynać od dłuższych spacerów, a dopiero później przechodzić do biegania.

Biegać zawsze powinno się z dorosłymi psami - szczenięta, których organizm ciągle się rozwija, nie mogą być poddawane intensywnemu wysiłkowi. Najlepszym wiekiem do rozpoczęcia wspólnych przebieżek, jest okres 12-20 miesięcy. Przedstawiciele ras miniaturowych szybciej osiągają dojrzałość niż psy ras dużych i olbrzymich. Jeśli nie masz pewności, czy Twój pies zakończył już etap rozwoju fizycznego, skontaktuj się z lekarzem weterynarii. Tego typu konsultacja zalecana jest zawsze przed rozpoczęciem intensywnych treningów z psem - lekarz ocenia stan podopiecznego i stwierdza, czy jego zdrowie pozwala na taką formę wysiłku, jak bieganie długodystansowe.

Pamiętaj, aby wybierać odpowiednie pory dnia na bieg: latem najlepszy będzie poranek lub wieczór. Rezygnuj z tej formy treningu, gdy jest bardzo gorąco lub wyjątkowo mroźno. Zaleca się, aby biegać po polnych drogach i ścieżkach, unikając asfaltu. W lecie miejskie drogi mogą nagrzewać się nadmiernie, doprowadzając do poparzeń delikatnych psich łap a nawet brzucha. Z kolei zimą, nawierzchnia dróg i chodników często posypywana jest solą, drażniącą skórę między opuszkami pupili. Jeśli macie z tym problem w trakcie codziennych spacerów, możesz spróbować smarować psie łapy przed wyjściem z domu wazeliną lub specjalną maścią dla czworonogów. Pamiętaj, aby ją zmyć zaraz po powrocie, aby podopieczny jej nie zlizał.

Bieganie z psem powinno się rozpoczynać stopniowo - zaczynając od krótkich dystansów. W trakcie pierwszych treningów dokładnie obserwuj psa: jeśli jest chętny do interakcji, podekscytowany i pełen energii, nie ma przeciwwskazań do tego, aby stawiać przed Wami większe wyzwania. Jeśli się kładzie, bardzo ciężko dyszy i ewidentnie nie ma ochoty na dalszą aktywność, wydłużaj przerwy na odpoczynek w trakcie treningu. Może być to również sygnał, że wybrałeś zbyt długą lub zbyt trudną trasę. Naucz się odróżniać zmęczone dyszenie od ziania - psy w trakcie biegu chłodzą się poprzez zianie, jest to naturalna czynność fizjologiczna, która nie powinna wzbudzać niepokoju. W trakcie wszystkich postojów proponuj psu wodę - w tym celu doskonale sprawdzi się miękka miska lub specjalna butelka turystyczna dla zwierząt. Pamiętaj, aby wybierając się na trening, wziąć odpowiednią ilość wody dla Was dwojga.

Zalety biegania z psem

Wspólna aktywność z opiekunem jest dla psa bardzo stymulująca. Regularne bieganie we dwoje pozwala umacniać więź, co znajduje przełożenie również na treningi posłuszeństwa. Szczęśliwe, aktywne psy, będące w mocnej relacji z opiekunami, szybciej dokonują postępów w nauce komend.

Bieganie z psem na dłuższych dystansach to idealne rozwiązanie na rozładowanie energii psów wymagających dużej ilości ruchu. Zapewnienie odpowiedniej dawki aktywności fizycznej to nieodzowny element dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne takich czworonogów: w przeciwnym wypadku mogą zacząć przejawiać problemy behawioralne, spowodowane stresem i nudą.

Bieganie wespół z psem jest również świetnym motywatorem dla Ciebie, jako opiekuna. Twój pies zawsze będzie miał czas i ochotę na wspólne przebiegnięcie wyznaczonej trasy. Jeśli do tej pory nie mogłeś się zmobilizować do regularnego joggingu - być może Twój podopieczny Ci w tym pomoże.

Rasy psów, które uwielbiają biegać

Na ogół każdy pies potrzebuje pewnej formy aktywności fizycznej, aby czuć się szczęśliwym i by zachować zdrowie. Poszczególne rasy różnią się jednak między sobą poziomem energii, jaki wykazują, a także ogólną kondycją. Rasy, które z natury są predestynowane do biegów na długie dystanse to:

- border collie,
- husky,
- chart,
- malamut,
- dalmatyńczyk,
- owczarek niemiecki,
- wyżeł.

Oczywiście powyższa lista nie wyklucza pozostałych ras - każdy pies, który ma odpowiednią kondycję i zdrowie, może biegać ze swoim opiekunem. Bieganie z psem powinno być jednak zawsze odpowiedzialną decyzją skonsultowaną z lekarzem weterynarii - oceni on ilość tkanki tłuszczowej, stan układu krwionośnego i serca Twojego podopiecznego. Jeśli nie będzie ku temu przeciwwskazań - będziesz mógł rozpocząć treningi ze swoim psem! Niektóre rasy, takie jak mopsy, buldogi, yorki czy jamniki nie są dobrymi kompanami do biegu - jeśli Twój podopieczny należy do którejś z nich, powinieneś zadbać o inną formę aktywności dostosowanej do możliwości fizycznych tych psów. Chwilowym przeciwwskazaniem do treningów jest cieczka u suk każdej rasy.

Jakie akcesoria do biegania z psem kupić?

- Szelki do biegania dla psa

Szelki dla psa do biegania to podstawowy element wyposażenia. Pod żadnym pozorem nie biegaj z psem w obroży - przeciążenia powstające w trakcie biegu mogą nadwyrężyć jego kręgi szyjne i prowadzić do podduszeń. Szelki do biegania powinny być dopasowane do rozmiaru Twojego podopiecznego - najlepiej jest wybrać taki model, który ma możliwość regulacji każdego z pasów. Zapinając szelki, pamiętaj, że nie mogą być one założone ani zbyt luźno, ani zbyt ciasno. Aby ocenić, czy są one założone poprawnie, zastosuj rekomendowaną przez specjalistów metodę dwóch palców - po zapięciu, w każdym miejscu między taśmami a ciałem zwierzęcia powinieneś móc zmieścić nie więcej i nie mniej, niż dwa palce. Niektóre szelki do biegania mają dodatkowy uchwyt na karku psa, który ułatwia reakcję w gwałtownych sytuacjach - na przykład przed przejściem przez jezdnię czy przy spotkaniu innego zwierzęcia. Biegając po ustronnych drogach, pamiętaj o odblaskach.

- Pas do biegania z psem

Pas polecany jest opiekunom, którzy mają bardzo dobrą relację ze swoim podopiecznym. Wymaga on dużego „zgrania” opiekuna i psa, ale doskonale sprawdza się przy dłuższych biegach doświadczonych duetów. Pas mocuje się na wysokości bioder opiekuna - lepiej zdecydować się na szersze taśmy, ponieważ lepiej rozkładają siłę. Warto pamiętać, że w trakcie biegu może dochodzić do chwil, w których biodra opiekuna będą poddawane bardzo dużej pracy, dlatego ważne jest, aby pies nie ciągnął i dostosowywał swoją prędkość do biegu człowieka. Do pasa mocuje się smycz. Plusem pasa jest to, że pozostawia wolne ręce, co dla wielu osób jest istotną wartością w trakcie biegu.

- Smycz do biegania z psem

Taka smycz wykonana jest z elastycznego materiału, który sprężynuje w trakcie biegu, amortyzując przeciążenia. Jednocześnie jednak nie naciąga się i jest bardzo wytrzymała. Ważne, aby smycz zakończona była mocnym karabińczykiem, ponieważ będzie on poddawany nieustannym tarciom.

- Buty dla psa

Jeśli biegacie regularnie i lubicie wybierać się na dalsze wyprawy - na przykład górskie, czy kamienistymi ścieżkami, zaopatrz swojego psa w psie buty. Nie jest to produkt, którego używa się na co dzień, ale warto go mieć w podręcznym plecaku. W razie zranienia psiej łapy, but pozwala osłonić ranę i zapobiega dostaniu się do niej igliwia czy piasku. Dzięki butowi powrót do domu jest łatwiejszy, a rana znacznie lepiej się goi. Buty zapinane są na rzepy i mogą być prane w wysokich temperaturach, dlatego jest to produkt wielokrotnego użytku. Pamiętaj, aby nie wracać do aktywności przed wyleczeniem się rany, a samo skaleczenie zawsze skonsultować z lekarzem weterynarii. Psie łapy są bardzo delikatne i nawet z pozoru niegroźne uszkodzenie opuszki może mieć poważne konsekwencje.

- Miska silikonowa

Miękka, zwijana miska mieszcząca się w kieszeni to wygodny sposób na podawanie psu wody w trakcie przerw w treningu.

Jaki dystans na początek?

Zacznijcie od wspólnych dłuższych spacerów. To świetna okazja do ćwiczenia podstawowych komend, które przydadzą się w trakcie dłuższych dystansów. Z czasem możesz wprowadzić jednostajny trucht, a po pewnym czasie bieg dostosowany do Waszych możliwości. Większość psów jest w stanie pokonać dystans od 3 do 9 kilometrów bez większego problemu. To też standardowy dzienny dystans dla osób będących zaawansowanymi biegaczami. Niektóre psy mogą pokonać jednak znacznie dłuższe trasy - nawet przekraczające 40 kilometrów. Jeśli jesteś maratończykiem lub trenujesz do przebiegnięcia maratonu, rozważ adopcję psa rasy husky lub malamut.

Bieganie z psem: a co po zakończonej trasie?

Pamiętajmy, że psy wymagają stopniowego wyciszenia. Dlatego planując trasę, zadbajmy o to, aby ostatni kilometr można było przebyć marszem, zwalniając tempo. Bieg jest dla psów niebywale stymulujący - zarówno pod względem fizycznym, jak i behawioralnym. Po dłuższej aktywności Twój podopieczny potrzebuje relaksu, w który będzie wchodził stopniowo. Możecie chwilę pospacerować, pies prawdopodobnie będzie potrzebował załatwić potrzeby fizjologiczne. Gdy już będzie spokojny, możecie udać się do domu.

Pamiętaj, że o ile w trakcie biegu wskazane są przerwy na nawodnienie (po samym biegu również), o tyle nie należy karmić psa bezpośrednio po wysiłku fizycznym. Zaleca się odczekać około 30 minut lub nawet godzinę i dopiero zaserwować posiłek, złożony z karmy pełnoporcjowej.

Bardzo ważnym elementem po aktywności fizycznej na łonie natury jest sprawdzenie, czy pies nie „przyniósł” do domu na swojej sierści pasożytów. Szczególnie niebezpieczne dla ludzi i zwierząt są kleszcze, przed którymi należy się zabezpieczać przez cały sezon od wiosny do jesieni, a nawet w czasie lekkiej zimy. Najlepszy preparat, dostosowany do potrzeb Twojego psa, dobierze lekarz weterynarii.

Dieta psa bardzo aktywnego fizycznie

Jeśli regularnie odbywacie biegi na długich dystansach, Twój podopieczny według specjalistów do spraw żywienia jest psem aktywnym. Oznacza to, że potrzebuje większej ilości białka, tłuszczów oraz ogólnej liczby kalorii w swojej diecie, niż psy o umiarkowanej czy niskiej aktywności. Odpowiednią podaż wspomnianych składników można uzyskać, podając większą ilość karmy lub przechodząc na karmę specjalistyczną, przeznaczoną do żywienia psów aktywnych. Jakiekolwiek zmiany żywieniowe powinny być wprowadzane stopniowo i najlepiej po konsultacji z lekarzem weterynarii. Karmiąc aktywnego psa, pamiętaj, aby posiłek był podawany na dwie godziny przed wzmożoną aktywnością i nie wcześniej, niż 30-60 minut po biegu. Wysiłek fizyczny z nadmiernie obciążonym żołądkiem może prowadzić do wymiotów i kolek, a w najgorszym wypadku nawet do rozszerzenia i skrętu żołądka. Ta przypadłość zdarza się szczególnie u przedstawicieli ras dużych i olbrzymich.

Jeśli chcesz mieć pewność, że prawidłowo odżywiasz swojego aktywnego podopiecznego, skonsultuj się z lekarzem weterynarii.

Powiązane artykuły

5 POMYSŁÓW NA ZABAWĘ ZE SZCZENIAKIEM

Szczenięta to czysta energia i radość.

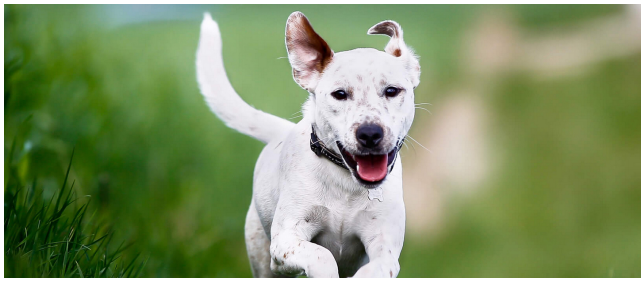
PRZECZYTAJ ARTYKUŁ



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



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

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/bieganie-z-psem-jak-zaczac-ktore-rasy-beda-skore-do-dlugich-dystansow