

Hester M. Eick

Fitness z psem

*Program ćwiczeń
na codzienny spacer*

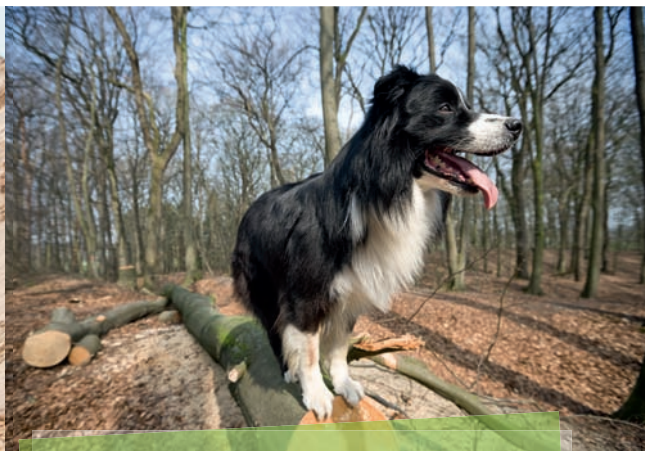




Sport dobrze robi

4

Sport – dla kogo? Dla wszystkich!	6
Cel treningu: zdrowy organizm	8
Elementy treningu	10
Zdrowy trening dla psa	12
Rozgrzewka – <i>warm up</i>	14
Wyciszenie organizmu po treningu – <i>cool down</i>	16

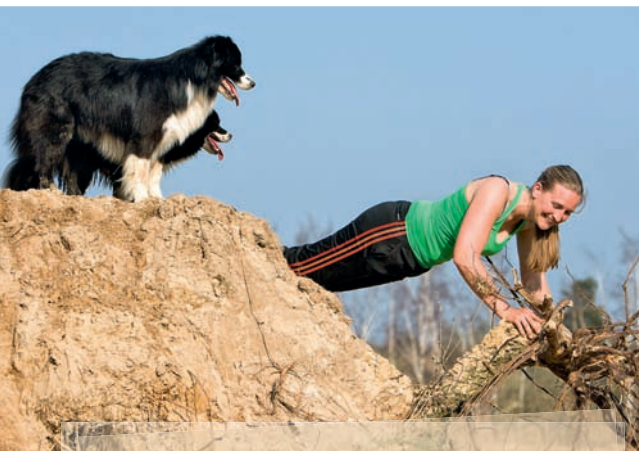


Ćwiczenia dla psa

18

CORE: TRENING STABILNOŚCI TUŁOWIA	
Trening ciągnięcia	20
Utrzymywanie równowagi	22
RÓWNOWAGA I RUCHOMOŚĆ	
Służ i góra	24
Opieranie się o drzewo	26
Czołganie się	28
Ukłon	30
Machanie łapą	32
Obroty	34
Słalom między nogami	36
Cofanie się	38
SWOBODNE SKOKI, MIĘKKIE LĄDOWANIE	
Noszenie patyków	40
Skoki przez przeszkodę	42
Skoki na przeszkodę	44
TRENING KONDYCYJNY	
Praca nosem	46
Trening ze sztucznym aportem	48
Trening wytrzymałościowy	50





Teraz pora na człowieka **52**

SIŁA EKSPLOZYWNA

Naskok	54
Wspinaczka	56
Siad krzesetkowy	58

WSZYSTKO DLA KOLAN

Przysiady	60
Wykroki	62

PUNKT CIĘŻKOŚCI: BIODRA

Unoszenie bioder metodą Graya Cooka	64
Martwy ciąg	66

STABILNOŚĆ TUŁOWIA: WYCISKANIE

Pompki pod różnym kątem	68
Pompki	70

STABILNOŚĆ TUŁOWIA: PODCIĄGANIE

Podciąganie	72
Ciągnięcie drzewi	74

STABILNOŚĆ TUŁOWIA: PLECY I BRZUCH

Brzuszki	76
Deska	78
Wiatrak	80

TRENING KONDYCYJNY

Biegi wahadłowe	82
-----------------	----



Nareszcie razem! Ćwiczenia dla człowieka i psa **84**

TRENING W LESIE

Nabieranie kondycji	87
Trening brzucha i góra	88
Pompki i swobodne skoki	90
Siła eksplozywna i swobodne skoki	92
Trening nóg i utrzymywanie równowagi	94

TRENING NA PLAŻY

Nabieranie kondycji	97
Trening brzucha i ruchomość	98
Trening ramion i utrzymywanie równowagi	100
Siła eksplozywna i ruchomość	102
Punkt ciężkości: biodra i trening na stabilność tułowia	104

TRENING W MIEŚCIE

Nabieranie kondycji	107
Trening na stabilność tułowia i ruchomość	108
Pompki i utrzymywanie równowagi	110
Siła eksplozywna i praca nosem	112
Siła eksplozywna i ruchomość	114

TRENING NA POLU LUB ŁĄCE

Nabieranie kondycji	117
Siła eksplozywna i koordynacja	118
Trening na stabilność tułowia i cofanie	120
Siła eksplozywna i ruchomość	122
Trening bioder i pośladków oraz swobodne skoki	124



Każde ćwiczenie robimy zatem tylko raz. W praktyce wygląda to tak: wykonujemy każde ćwiczenie raz i przez chwilę głęboko oddychamy. Teraz powtarzamy je bezpośrednio dwukrotnie po sobie i ponownie głęboko oddychamy. Następnie powtarzamy je trzy razy, potem cztery, pięć, sześć, aż zrobimy dziesięć powtórzeń tego samego ćwiczenia bezpośrednio po sobie. Teraz odliczamy w dół: wykonujemy dziewięć powtórzeń i głęboko oddychamy. Następnie osiem i tak dalej, aż wrócimy do jednego powtórzenia. Gotowe! Wypijamy łyk wody, kontrolujemy oddech – a następnie zgodnie z tą samą zasadą wykonujemy następne ćwiczenie. Plan treningu interwałowego w postaci tabeli znajdziemy na przednim skrzydełku okładki.

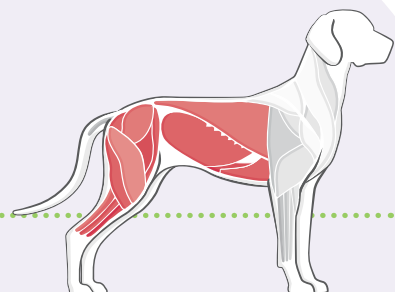
Jak długo, jak często?

Na jednostkę treningową przeznaczamy co najmniej 30, a maksymalnie 90 minut. W ten sposób optymalnie stymulujemy swój organizm – przy krótszym czasie nie nastąpi żaden efekt treningowy albo będzie on jedynie niewielki. Dłuższe ćwiczenie mogłoby natomiast przeciążyć organizm i mimo wysiłku nie wywołać pożądanego efektu treningowego.

Dobra robota! Border collie o imieniu Touch zasłużył na porcję pyszczot

Ćwiczenie

Służ i góra



Co ćwiczymy?

Zarówno ćwiczenie „służ”, jak i będące jego wariantem ćwiczenie „góra” zwiększają poczucie równowagi. a poza tym wzmacniają uda i mięśnie grzbietu psa.

Potrzebne do treningu

- > Ewentualnie jakiś narożnik do oparcia się

Aby pies poruszał się niemal tak giętko jak kot, musi ćwiczyć mięśnie szkieletowe głębokie. Ćwiczenie „służ” nadaje się dla każdego zdrowego psa, natomiast „góra” – czyli pionowe stanie na kończynach tylnych – jest odpowiednie raczej dla lżejszych czworonogów.

Zaczynamy!

Podczas ćwiczenia „służ” pies siedzi na zadzie i unosi obie kończyny przednie w powietrzu, nie podpierając się nimi. Ćwiczenie „góra” jest jego rozszerzeniem: pies stoi w nim na tylnych kończynach.

- > W ćwiczeniu „służ” pies siedzi tuż przy swoim panu. Często ułatwieniem jest, jeśli pies siedzi grzbietem do człowieka. W ten sposób może wykorzystać jego piszczele do podparcia grzbietu, żeby się nie przewrócić.
- > Za pomocą smakołyka próbujemy skłonić psa, żeby trochę wyciągnął się w górę. Grzbiet naszej dłoni powinien znajdować się na wysokości lusterka psiego nosa.
- > Smakołyk dajemy psu dokładnie w tym momencie, w którym zaczyna się wyciągać lub chociaż częściowo unosi jedną kończynę.
- > Jeśli robi to dobrze, próbujemy ostrożnie zwabić go trochę wyżej. Aby łatwiej mu było zachować równowagę, prowadzimy smakołyk lekko w kierunku jego potylicy. W ten sposób wkrótce pies będzie potrafił sam utrzymać równowagę.



smycz rozumieć jako znak do węszenia.

- > Wypróbujemy różne prędkości.
- > Jeśli pies zachowuje się poprawnie, zaczynamy trening interwałowy.

Doskonałym ćwiczeniem fitness dla psów jest również pływanie. Wzmacnia mięśnie i wpływa korzystnie na stawy, nie obciążając ich. Dlatego też pływanie nadaje się wspaniale dla psów mających nadwagę lub znajdujących się w okresie rekonwalescencji.

Problemy i ich rozwiązywanie

Nasz pies dosłownie „wychodzi z siebie”, kiedy tylko wyjmujemy rower lub buty do biegania? Jeśli pies ciągnie i robi „cyrk” podczas biegu, zatrzymujemy się i każemy mu zająć miejsce u naszego boku. Jeśli na chwilę się uspokoi, biegniemy lub jedziemy dalej. Kiedy znowu straci nad sobą kontrolę, ponownie się zatrzymujemy.

Jogging z bieżącym swobodnie, dobrze wychowanym psem jest czystą przyjemnością



Pompka plus skok – tak to się robi:

- > Wyszukujemy miejsce ze skałą lub przewróconym drzewem dla psa oraz stojącym drzewem lub ścianą dla siebie.
- > Pies czeka przed swoją przeszkodą, a my stajemy przed swoją.
- > Każemy psu skakać przez pień, podczas gdy my robimy pompki.
- > Warto dawać psu komendę do skoku w momencie, kiedy znajdujemy się w najniższym punkcie pompki. W ten sposób możemy go lepiej kontrolować.

Rady i warianty

Kiedy pompki możemy już wykonywać pod niewielkim kątem lub dajemy radę wykonywać je całkiem poziomo, nasz pies może też skakać bezpośrednio przez nasze ciało. Pozostajemy w najniższym punkcie pompki, a wtedy pies przeskakuje przez nas. Potem powinien czekać, żebyśmy mogli mocno się odbić. Kiedy ponownie osiągamy najniższy punkt, przychodzi pora na kolejny skok.

Później hasłem do pokonania przez psa przeszkody może być pompka



Ćwiczenie 3

Trening na stabilność tułowia i cofanie

 Człowiek	 Pies	 Plan treningowy dla początkujących
„Ciągnięcie drzwi” (str. 74)	Cofanie (str. 38)	3 serie po 12 powtórzeń

„Ciągnięcie drzwi” plus cofanie – tak to się robi:

- > Szukamy pnia drzewa, który nie jest śliski.
- > Obejmujemy go stopami.
- > Pień owijamy psią smyczą, ewentualnie obejmujemy go rękami.
- > Pies stoi obok nas (i pnia).
- > Na zmianę odchylamy się w tył i ponownie przyciągamy do pnia, a w tym czasie każemy psu obchodzić pień i siebie tyłem.

Rady i warianty

Jeśli chcemy psu nieco utrudnić ćwiczenie, możemy wokół pnia rozłożyć kilka gałęzi, żeby musiał uważać, gdzie stawia łapy. Ewentualnie możemy psu kazać na zmianę obchodzić drzewo i siebie raz przodem, a raz tyłem.

**Idgie już skończył.
A Hester?**



Wspólnie
osiągamy
i zachowujemy
sprawność

Fitness dla człowieka i psa

Przysiad, podpór czy podciąganie to ćwiczenia, które możemy wykonywać na łonie natury – bez sprzętu, ale za to wspólnie ze swoim psem!

Lektura tej książki pozwoli nam zapoznać się z nowym trendem fitness, jakim jest trening z psem. Dowiemy się z niej, jak mogą wyglądać wspólne treningi człowieka i psa, w których zwierzę jest pełnoprawnym partnerem, wykonuje ćwiczenia i dodatkowo motywuje swojego opiekuna do wysiłku.

- Do wyboru jest wiele rodzajów ćwiczeń: trening siłowy dla właściciela, a dla psa ćwiczenia równowagi – dla każdego coś miłego.
- Przejrzyste opisy ćwiczeń, na które składają się teksty i zdjęcia, pomogą w ich wykonywaniu.

Pozytywny efekt uboczny: wspólny trening zbliża, odpręża i po prostu sprawia przyjemność.

Książka przeznaczona jest dla wysportowanych duetów złożonych z człowieka i psa oraz wszystkich tych, którzy chcieliby pójść w ich ślady!



www.pwril.com

ISBN 978-83-09-01100-2

