PERFECT FIT™
SUPPORTS WHOLE BODY HEALTH

PSÍ SPORTY: POMOZTE SVÉMU PSOVI, ABY ZŮSTAL ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ
Placeholder for the "Odkazy" field



PSÍ SPORTY: POMOZTE SVÉMU PSOVI, ABY ZŮSTAL ZDRAVÝ A SPOKOJENÝ

Dnes už pravděpodobně víte, že pravidelný pohyb je klíčem k zachování dlouhodobého dobrého tělesného a zdravotního stavu. I když nemáte rádi posilovny a heslo bez práce nejsou koláče vám nic neříká, musíte připustit, že se jen těžko hledá výmluva, proč se vyhýbat tělesné aktivitě, když venku existuje tolik kreativních a zábavných možností, které pomohou vám i vašim milovaným zůstat ve formě. Jóga (horká, vzdušná nebo pro děti), vodní aerobik, taiči, zumba, kolečkové brusle nebo paddle board - možností je nepřeberné množství.

Na druhou stranu, stejně jako mnoho jiných lidí, kteří žijí se psem, není vždy právě jednoduché najít a vybrat tu správnou aktivitu, která bude reagovat na potřeby pohybu čtyřnohého člena vaší rodiny, navzdory překvapivě široké paletě sportů a fyzických činností. Navíc máme tendenci zapomínat, že dostatek pohybu je pro našeho psího kamaráda stejně důležitý, jako pro nás. Pohyb vašemu psu umožňuje uvolnit nahromaděnou energii, která může způsobit nevhodné chování, pokud mu neumožníte se jí zbavit. Pohyb rovněž pomáhá při zachování a tvorbě svalového tonusu a pružnosti, současně udržuje jeho pozornost a cílevědomost.

A navíc většina psů jednoduše potřebuje a miluje různorodost psích sportů. 30-60minutová rychlá procházka se psem, přirozeně upravená dle jeho možností, je nepochybně skvělá jak pro vás, tak pro něj, a patří k radostným chvílím vašeho psího společníka. Nicméně denní procházka, jakkoliv příjemná, nemusí stačit na splnění všech jeho fyzických a mentálních potřeb. Dobrou zprávou je, že psí sporty jsou dnes zábavné, různorodé a dostupné, stejně jako sportovní vyžití pro lidi. Počínaje stále populárnějšími agility sporty až po házení diskem a psí skákání existuje bezpočet způsobů zachování nebo zlepšení fyzického stavu

vašeho psa, společně s rozšířením jeho příležitostí mentální stimulace a hravosti a obohacením společně stráveného času. A nesmíme zapomenout na přidanou hodnotu v tom, že vy pravděpodobně dostanete do těla také.

KOLIK POHYBU MŮJ PES POTŘEBUJE A JAKÉHO DRUHU TEN POHYB MÁ BÝT?

Než svého společníka seznámíte s novým typem fyzické aktivity nebo sportu, připomínáme, že fyzické a mentální kapacity každého psa jsou odlišné v závislosti na jeho plemeni, věku, fyzickém stavu. a charakteru. Stejně jako vy máte třeba přirozenou náklonnost k běhání, zatímco surfování vám jako sport nepřipadá, i psi mají své představy nebo náklonnost k určitému typu fyzické činnosti. Ačkoliv pohyb potřebují všichni psi, někteří jej rozhodně potřebují více co se týče frekvence či intenzity. Pravidlo číslo jedna: neexistují žádná pravidla! Abyste zjistili, kolik sportu a jaký typ jsou pro vašeho psa správné, začněte pečlivým pozorováním jeho chování a zvažte následující faktory.



VÝZNAM PLEMENE A POHYBU

Zatímco větší psi potřebují více pohybu než menší, velikost není příliš spolehlivým ukazatelem pro posouzení potřeb pohybu vašeho psa. Plemeno nebo skupina, do níž váš pes patří, je ve skutečnosti mnohem důležitější. Například všechny skupiny psů teriérů, k nimž patří plemena od malých Jack Russelů nebo jorkšírských teriérů (od 3-4 kg) až po největší teriéry, erdelteriéry (až 29 kg) nebo bedlingtonské teriéry (od 8 až do 10 kg), jsou velmi energické a potřebují četnou mentální a fyzickou stimulaci. Není překvapením, že teriéři byly původně vyšlechtěni na zabíjení potkanů a králíků, honitbu lišek a v případě irského teriéra jako pastevecký pes. Dle stejného principu patří k velmi energickým psům rovněž nejmenší pastevečtí psi Pembroke Welsh Corgi (až 13 kg), stejně jako mnohem větší německý ovčák, border kolie nebo belgický ovčácký pes (neboli Malinois), a to v důsledku toho, že byli původně vyšlechtěni jako pastevečtí psi. Pracovní skupiny psů, jako jsou sibiřští huskyové, kteří byli původně vyšlechtěni na cestování na dlouhé vzdálenosti jako tažní psi v nehostinných arktických oblastech, mají neuvěřitelnou výdrž a potřebují hodně fyzického pohybu.

Většina plemen dnes představují především společenští psi, kteří nikdy nemuseli potkat lišku, krávu nebo sáně, přesto mají dodnes geneticky zabudovanou nepřekonatelnou potřebu, kterou je nutno uspokojit. Proto si mnoho psů dokáže vychutnat aktivity jako je běhání, házení, skákání, hrabání nebo sledování stop. Někteří psi však, kvůli svému plemeni (MM6) a/nebo v důsledku přirozeného sklonu, mohou být vhodnější nebo mohou mít instinktivní potřebu pro tyto činnosti, než je tomu u jiných (Odkaz na článek MM6bis). Jasným příkladem jsou teriéři, u nichž není překvapením, že rádi hrabou. Nechte teriéra příliš dlouho doma samotného bez uvolnění jeho instinktivní lásky k hrabání a když jej pak vypustíte, může vám na zahradě vyrobit několik nechtěných kráterů. V ideálním případě je třeba vybrat sport, který mu poskytne příležitost vyjádřit jeho instinkty. Na druhou stranu například zlatí retrívři nebo labradoři, kteří byli vyšlechtěni pro nošení vodního ptactva jako jsou kachny, obvykle rádi nosí věci a milují vodu. V krátkosti, pokud přemýšlíte o pořízení konkrétního plemene, než se rozhodnete, zvažte potřebou míru činnosti a potřeby mentální stimulace, stejně jako to, zda tyto můžete s ohledem na váš životní styl uspokojit. A nezapomeňte: nenechte se zmást velikostí! Malé plemeno neznamená vždy málo energie.

SPORTY A VĚKOVÝ FAKTOR

Při volbě sportu pro vašeho psa je důležitým faktorem ke zvážení i věk. Můžeme klidně říct, že štěňata mají obvykle velké množství energie a s tím jak rostou, mají tendenci se zklidnit. Nezapomínejte však, že dospělý zlatý retrívr bude mít vždy mnohem více energie a větší potřebu pohybu, než mnohá štěňata jiných plemen. Vaše neuvěřitelně energií nabité štěně (F4bis) rovněž nemusí být připraveno zvládnout fyzické, mentální či sociální výzvy spojené s některými sporty. Štěně například nemusí být dostatečně fyzicky vyvinuté pro skákání nebo překonávání překážek. Pokud pes není plně socializován, nemusí být připraven na aktivity zahrnující další psy (MM18).Ačkoliv je důležité, aby i geriatričtí psi měli nadále každý den dostatek pohybu, stejně jako lidé bývají méně flexibilní a mohou trpět bolestmi kloubů nebo osteoartritídou. Váš veterinář vám může doporučit speciální krmivo pro starší psy, které pomáhá chránit chrupavku vašeho psa a poskytne tak vašemu psovi větší každodenní komfort a zachová jeho čilost. Nezapomínejte, že některé sporty, zejména ty, které jsou spojeny se skákáním nebo běháním, nemusí být pro starší psy vhodné. Navíc může být u staršího psa nutné omezit intenzitu sportu, kterému se věnujete.

POSOUZENÍ FYZICKÉHO STAVU A KAPACITY VAŠEHO PSA

Nakonec, bez ohledu na plemeno vašeho psa, jeho věk či velikost, jeho celkový fyzický stav je možná nejvýznamnějším samostatným faktorem ke zvážení při rozhodování o zahájení nové fyzické aktivity s vaším psem. Z tohoto důvodu silně doporučujeme navštívit veterináře, který posoudí svalovou hmotu vašeho psa a jeho tonus, stejně jako zjistí případné zdravotní problémy, než se rozhodnete o tom, který sport je pro něj ten správný. Někteří psi jako jsou psí plemena s bracefalickou nebo krátkou lebkou, nemusí být vhodní pro některé činnosti. U těchto psů může běhání nebo přehřátí představovat skutečná zdravotní rizika. Některé další běžné zdravotní problémy mohou mít dopad na schopnost vašeho psa zapojit se do některých sportů. Veterinář může provést testy určitých zdravotních charakteristik a pomoci vám při rozhodování o tom, jaká fyzická námaha je pro vašeho psa správná a kolik by jí mělo být. Může vám rovněž pomoci, pokud potřebujete provést související změny stravování. Například, pokud je váš pes již poměrně aktivní a cítíte, že více aktivity pro něj bude přínosem, budete možná potřebovat speciální sportovní krmivo na doplnění spalovaných kalorií.

SPORT PRO KAŽDÉHO PSA: NĚKTERÉ Z NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH PSÍCH SPORTŮ

Existuje široká paleta psích sportů, přičemž do většiny z nich se lze zapojit neformálně na zahradě, v psím parku nebo v klubech, či na soutěžní úrovni na speciálně uspořádaných sportovních událostech. Některé z těchto sportů zahrnují psa a „vodiče“, kterým můžete být vy nebo jiná osoba, která bude vašemu psovi dávat pokyny pro plnění různých úkolů buď s vámi, v týmu nebo samostatně. Každý sport přináší vašemu psovi jiné výhody, stejně jako zdůrazňuje některé dovednosti či sklony (tj. schopnost rychle běhat, skákat, poslouchat příkazy, udržovat rovnováhu, kopat, stopovat...). Nejde o vyčerpávající seznam, nicméně obsahuje některé nejpopulárnější psí sporty:

1. Agility je dnes jedním z nejpopulárnějších psích sportů. V tomto sportu musí pes absolvovat překážkovou dráhu co nejrychleji podle pokynů pomocí hlasu a znamení rukou, přičemž vy běháte spolu s ním. Překážky mohou zahrnovat různé typy skoků, tunelů, houpaček, psích stezek nebo tyčkových drah, kde musí předvádět slalom. Jak naznačuje název, jde o velmi komplexní sport, který rozvíjí agilitu a flexibilitu psa a jeho schopnost poslouchat. Ačkoliv je vhodný zejména pro psy s velkou dávkou energie, jako je například border kolie, belgický salašnický pes (či malinois) nebo německý ovčák, všechny typy psů se mohou účastnit agility soutěží, pokud je baví běhat, skákat a užívat si pohyb bez vodítka. Pokuste se vytvořit překážkovou dráhu doma na dvorku nebo vstupte do klubu.
2. Cani-Cross je fyzicky náročnější sport s důrazem na výdrž a rychlost, neboť základem je orientační běh s tažením vaším energickým kamarádem se speciálním popruhem. Ten je vhodný zejména pro psy s velkou dávkou energie jako jsou border kolie, zlatý retrívr nebo australský ovčák, nicméně lze je absolvovat s libovolným psem, pokud je již v poměrně dobré kondici a baví ho běhat. Majitelé menších a/nebo méně energií nabitých psů mohou vyzkoušet Cani-Walk, což je v podstatě to samé, jen se jedná spíše o chůzi než běh. Základní vybavení zahrnuje hrudní popruh pro vás a popruh pro vašeho psa společně s pružným vodítkem, které vás spojuje.
3. Poslušnosttestuje schopnost vašeho psa chodit u nohy, skákat, přinášet předměty a socializovat se s ostatními psy a lidmi. Je vhodný zejména pro lehčí psy, je méně fyzicky namáhavý, ale stejně náročný a pokud se provádí s hudbou, označuje se jako Dog Dance!
4. Flyball je přímá překážková dráha, kterou je třeba absolvovat bez povelů a na konci musí pes uchopit míček a přinést jej zpět po stejné trase v opačném směru co nejrychleji. Hrají spolu týmy po čtyřech psech, soutěžně i pro zábavu, a zahrnuje běhání, skákání, chytání a přinášení. Je vhodný pro velmi energické psy.
5. Disk dog je další velmi populární sport, zejména proto, že potřebujete pouze rovnou hrací plochu jako je pole, disk, který se běžně označuje jako frisbee, a podavač nebo sebe. Podavač vyhazuje disk do různých vzdáleností a výšek, zatímco pes jej chytá ve vzduchu. To může být na soutěžní úrovni velká podívaná a nabízí pozoruhodné skoky, obrátky a chyty. Mnoho lidí si však vychutnává hraní s diskem i mimo soutěž.
6. Psí skákání nebo psí potápění je spojeno s tím, že váš pes soutěží ve výšce nebo dálce skoku z mola. Vy nebo podavač hodíte hračku do vodní plochy, která musí být alespoň 4 stopy hluboká, a váš pes skočí z mola za ní. To je skvělý sport pro psy, kteří milují vodu, jako jsou labradorští retrívři nebo pudlové, ale i psy, kteří přirozeně neplavou, se mohou tento sport naučit. Se psem se můžete pobavit také prostým házením míčku nebo hračky do vody a pobízením, aby skočil a přinesl ji.
7. Paddleboarding (SUP) ve stoje se psem je rovněž zábava a stále populárnější sport.

Potřebujete jen paddle board, sebe a svého psa a dostatečnou vodní plochu, po které můžete pádlovat. U tohoto sportu jste tím, kdo si skutečně mákne a váš pes bude s vámi, aby si užil jízdu a vaši společnost. Pobyt na vodě však pro něj může být zábava a stimulace, protože mu poskytuje příležitost plavat, pokud si rád skočí do vody. SUP nicméně provozujte bezpečně, ujistěte se, že máte naprosté pohodlí a správnou rovnováhu na prkně, než na něj pustíte i svého kamaráda. Pomozte svému psu zvyknout si na prkno již na břehu, než jej s sebou vezmete na vodu, a nezapomeňte mu dát plovací vestu, i když víte, že plavat umí.

8. Pastevecké zkoušky je soutěžní sport, kde jsou psi vedeni vodičem, aby pásli stádo na poli, za plotem nebo v jiném vymezeném prostoru. Přirozeně jde o ideální sport pro pastevecké psy, jako je border kolie nebo pyrenejský horský pes. Tento sport pochopitelně není snadno dostupný v městských oblastech.
9. Bikejoring je rekreační sport, při kterém pes nebo tým psů v popruhu běží před cyklistou, který je psy v podstatě tažen. Jde o skvělý sport pro aktivní psy, kteří jsou již v dobré kondici a rádi běhají, jako jsou zlatí retrívři, němečtí ovčáci, border kolie nebo husky. Vhodný je nicméně i pro mnohé další typy psů, jako je boxer nebo Jack Russel teriér. Nezapomínejte, že z kola můžete spadnout, zejména zpočátku, protože pes může zatáhnout neočekávaným směrem. Bikejoring neprovozujte v přítomnosti aut a vždy používejte helmu. Váš pes potřebuje popruh a tažné lano, aby vás mohl táhnout. Stejně jako ve všech ostatních psích sportech, zejména však u těch intenzivních, nezapomeňte dávat svému psovi pravidelně pít. Vždy se ujistěte, zda má čerstvou, čistou vodu a misku, z níž se může napít.

Ať už na zemi nebo ve vodě, ve vaší vlastní zahradě nebo na sportovišti, nepochybně existuje psí sport, který vyhovuje přirozeným schopnostem a sklonům každého psa. A i když je primárním důvodem seznámení vašeho psa s novým sportem zvýšení jeho míry pohybu, brzy zjistíte, že podporuje i mentální kapacitu vašeho psa a vytváří nové, vzájemně uspokojující způsoby společného trávení času. Bez ohledu na to, který ze sportů se se svým psem rozhodnete vyzkoušet, začínejte pomalu, svého psa postupně a trpělivě cvičte, nezapomínejte na zábavnou stránku věci a zajistěte bezpečnost předběžnou konzultací s veterinářem.

ZOBRAZIT VŠECHNY POPULÁRNÍ ČLÁNKY

ZDE NAJDETE NAŠE VÝROBKY

Source URL:
https://www.perfectfit.cz/zivot-s-vasim-psem/pohyb/pohyb-pro-udrzeni-zdraveho-a-stastneho-psa