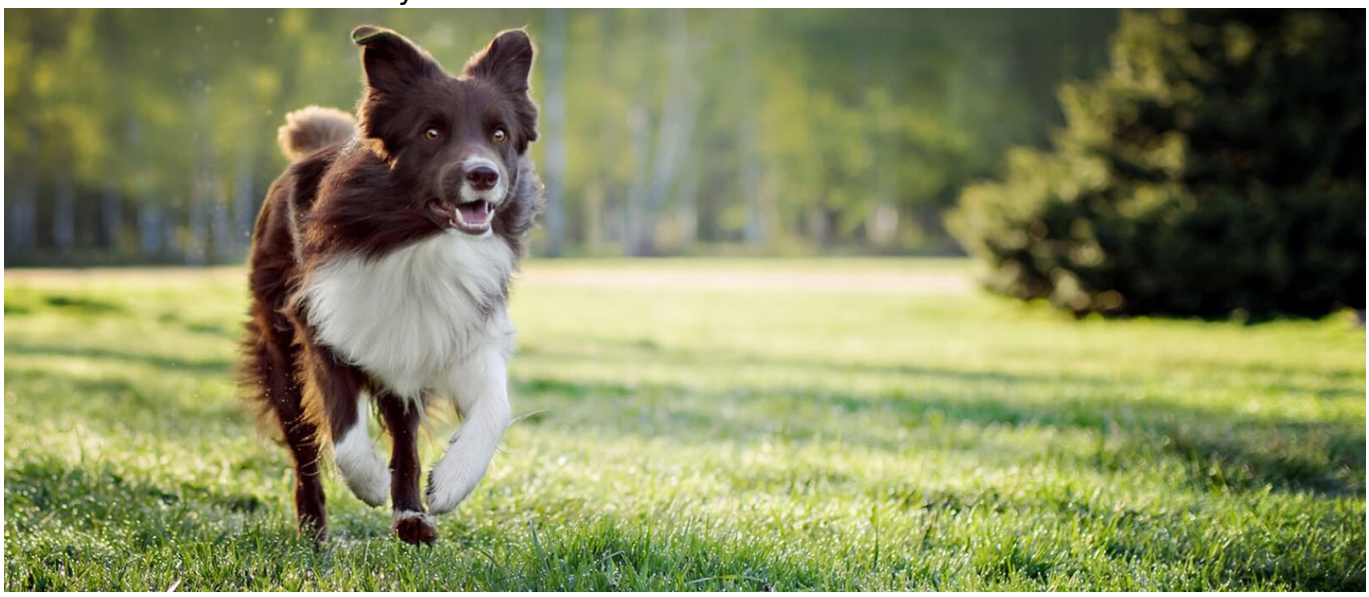
PERFECT FIT™
SUPPORTS WHOLE BODY HEALTH

KOLIK POHYBU MŮJ PES POTŘEBUJE?
Placeholder for the "Odkazy" field



KOLIK POHYBU MŮJ PES POTŘEBUJE?

Jednou z běžných otázek majitelů psů je „Kolik pohybu můj pes potřebuje?“. Je třeba posoudit odpovídající míru činnosti vašeho psa v každé jeho životní fázi, a to od okamžiku, kdy se poprvé rozhodnete uvítat doma psa, až do poměrně vysokého věku vašeho psího kamaráda. Jste v procesu výběru psího společníka a přemýšlíte, zda mají různá plemena výrazně odlišné potřeby aktivity? Krátká odpověď zní, ano, mají. Nicméně psi jsou individua, takže existují rozdíly i v rámci stejného plemene. Domněle klidné plemeno s trochou aktivity může překvapit tím, jak rádo si hraje, zatímco obvykle vysoce energetické aktivní plemeno se může projevit jako mnohem flegmatičtější, než se očekává. Bez ohledu na plemeno je důležité posoudit životní styl a délku života psa. Pokud máte dospělého psa, který v nedávné době podstatně přibral na váze, může to být znamení, že nemá dostatek pohybu pro svůj doporučený energetický příjem. Pokud se však zdá, že starší pes nedokáže běhat nebo chodit tak rychle jako dříve, je asi na čase zvážit, zda pro něj není každodenní rutina příliš náročná. A pokud máte štěně s nevyčerpatelnou energií, může vás překvapit, že i štěňata mohou být zavalena příliš velkým množstvím cvičení (ačkoliv se nezdá, že by si toho všimlo!). Nezapomínejte, že bez ohledu na plemeno vašeho psa a na to, zda je čistokrevný nebo kříženec, štěně, dospělý pes i senior potřebují fyzickou aktivitu. A to platí bez ohledu na to, zda váš pes žije volně na zahradě nebo v domácnosti, ve městě či na venkově. Klíčem je přizpůsobit aktivitu psa jeho sklonům a v případě otázek se obrátit na veterináře.

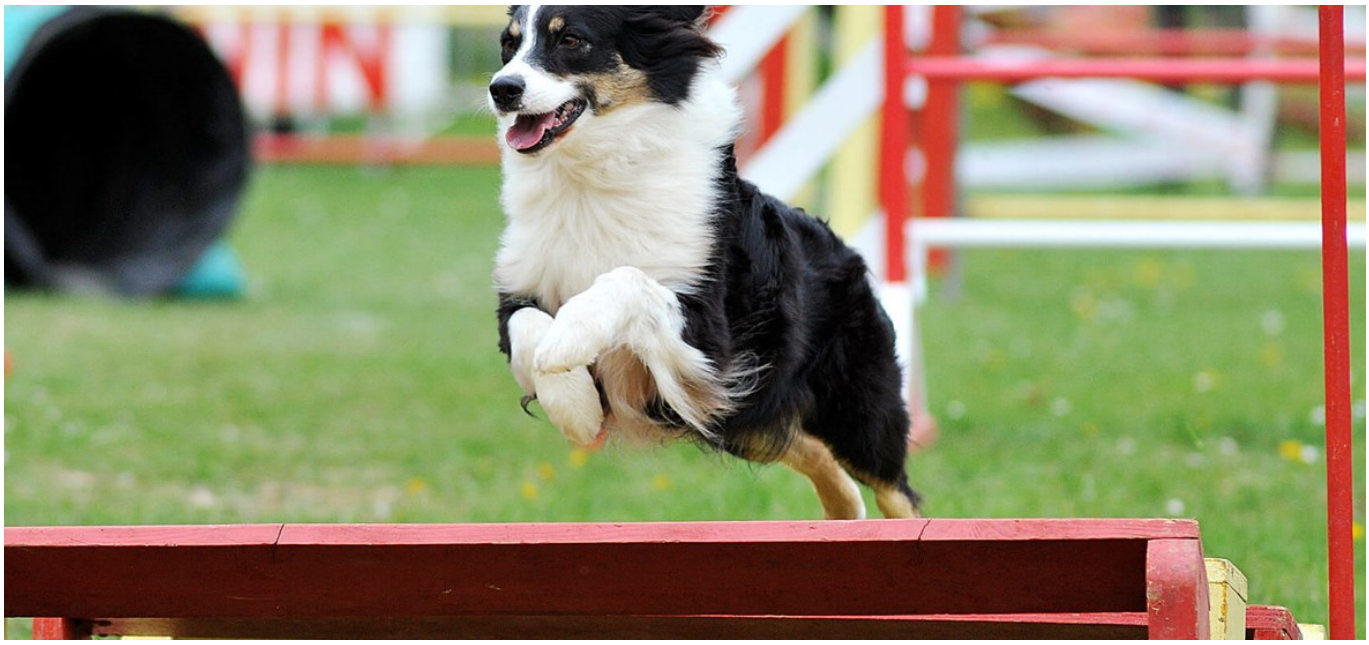
NEJLEPŠÍ PŘÍTEL ČLOVĚKA: OD PRACOVNÍCH PLEMEN PO SPOLEČNÍKA

Někdy zapomínáme, že domestifikovaní psi existují tisíce let a obecně se má za to, že šlo o jednoho z prvních domestifikovaných živočichů. Během staletí byly psi chováni, aby

pracovali po boku člověka na pastvách nebo při ochraně dobytka, aby jim pomáhali na lovu či se stopováním, aby se podíleli na hledání a záchranných operacích, aby působili jako hlídači nebo tažní psi pro přesuny z jednoho místa na druhé, často v extrémně náročných podmínkách. Po tisíce let tak psi vedli velmi aktivní, fyzicky náročný život. Dnes, v důsledku neustále běžnějšího městského, usedlejšího způsobu života, představuje většina psů společenské psy, kteří tráví většinu času doma čekáním na svého pána. Navzdory tomu, že váš pes, stejně jako mnoho našich psích kamarádů, již není pracovním psem, je třeba nezapomínat, že i přesto má své přirozené biologické potřeby fyzické aktivity. Často nepotřebuje pobízení a stačí trochu nadšení z vaší strany a můžete v něm probudit jeho přirozenou potřebu aktivity a pohybu.

PSÍ CVIČENÍ PRO VŠECHNY TYPY PLEMEN

Potřeba pohybu vašeho psího kamaráda závisí především na jeho věku, zdraví, plemeni a individuální osobnosti. Velikost sama o sobě nemusí být dobrým ukazatelem potřeby pohybu psa. Ve skutečnosti se mnoho lidí domnívá, že malí psi moc pohybu nepotřebují. Ačkoliv to platí pro některé malé psy jako je německý špic nebo čivava, pokud jste někdy zažili Jack Russel teriéra nebo westhighlandského bílého teriéra v akci, dobře víte, že tito malí psi mohou mít hodně energie.



Takže v závislosti na plemeni nebo skupině do níž patří (pracovní psi, pastevečtí psi, kapesní nebo společenští psi či sportovní či lovečtí psi, abychom jich jmenovali alespoň pár) mají psi tendenci mít vyšší či nižší potřebu aktivity. Většina plemen spadá do některé ze čtyř kategorií, tedy psů s nízkou, střední a vysokou aktivitou a hyperaktivních psů. Nezapomínejte však, že se jedná spíše o obecné zásady, než přísná a jednoznačná pravidla. Bez ohledu na plemeno má každý pes svou vlastní osobnost a sklony. Je tedy dobré nepředpokládat, že váš mini pes chce neustále sedět na pohovce s vámi nebo že váš pracovní pes musí nezbytně milovat běhání. Zkuste navrhnout míru činnosti, která je doporučována pro jeho potřeby a následně sledujte, zda si to skutečně užívá a zda je této aktivity schopen. Zde vám nabízíme několik základních zásad.

KLIDNÍ PSI S NIŽŠÍ POTŘEBOU AKTIVIT

Míra pohybu: **od jedné hodiny či více denně**, například procházka na vodítku nebo nenáročné sporty. Nezapomínejte, že i když se zdá, že vašemu psovi poměrně nízká intenzita aktivity nevadí, zkuste postupně zvyšovat jeho denní dávku fyzického pohybu přidáním 15 minut procházky nebo hraní navíc, pokud je to možné.

Týká se to jak skupiny mini plemen nebo pastevecké skupiny, ale i skupiny užitných psů.

Několik příkladů: bišonek, cockapoo, jorkšírský teriér a miniaturní pinč…

Psi s nízkou mírou aktivity obvykle:

- milují krátké procházky každý den,
- mají rádi, když je vezmete do náruče, když jsou unavení,
- milují spánek,
- mají vlastní představy o tréninku,
- mají tendenci trochu přibírat na váze,
- zbožňují mazlení a péči,
- jsou velmi klidní a pohodoví.

PSI SE STŘEDNÍ ÚROVNÍ AKTIVITY

Doporučená cvičení: 1-3 hodiny denně, například hraní, procházka bez vodítka

Patří obvykle do skupiny teriérů nebo pracovních plemen, případně lovečtí psi.

Několik příkladů: Airedalský teriér, skotský teriér, kokršpaněl, anglický setr…

Psi se střední úrovní aktivity obvykle:

- mají rádi 2 procházky denně, aby si protáhli nohy,
- si užívají procházku bez vodítka,
- po procházce doma většinou usnou,
- milují tréninky,
- k ostatním přistupují s důvěrou a slušně.

PSI S VYSOKOU ÚROVNÍ AKTIVITY, AKTIVNÍ PSI

Doporučená cvičení: **3-6 hodin denně**, například běhání, hraní, procházka bez vodítka *(viz náš článek - M2bis)*

Patří obvykle do skupiny pracovních plemen nebo honicích psů, případně lovečtí psi.

Několik příkladů: Border kolie, labrador, zlatý retrívr, belgický ovčák, německý ovčák …

Psi s vysokou energií obvykle:

- milují procházky více než vy, pokud možno v místě, kde mohou volně běhat,
- jsou vždy připraveni na cestu,
- doma jsou aktivní, dokonce i po náročném cvičení,
- po uvolnění z vodítka zmizí v dálce,
- mají pro pohyb větší kapacitu než jejich páníčci,
- hra na házení je nikdy neunaví,
- mají tendenci mírně přibírat,
- při setkání s novými lidmi mají tendenci být trochu příliš nadšení.

PSI S VELMI VYSOKOU MÍROU AKTIVITY

Některá tzv velmi aktivní plemena mohou provádět sporty a aktivity v extrémních podmínkách. Například tažní psi jsou uzpůsobeni pro práci na velké vzdálenosti, někdy i stovky kilometrů, při vystavení velmi nízkým teplotám. Jedná se o poměrně speciální psy, kteří vyžadují hodně pohybu, a to jak pro tělesné, tak duševní zdraví.

Obvykle patří k pracovním plemenům.

Několik příkladů: sibiřský husky, kanadský eskymácký pes...

Psi s vysokou energií obvykle:

- mají neuvěřitelnou výdrž,
- vyžadují hodně mentální stimulace,
- nikdy nemají pohybu dost.

VÝHODY POHYBU S VAŠÍM PSEM

Zajištění dostatku pravidelného pohybu je klíčové pro zachování optimální hmotnosti a fyzického stavu vašeho psa, ale i pro jeho mentální pohodu a spokojenost. Psi stejně jako lidé potřebují možnost uvolnit energii nahromaděnou během dne, zejména pokud strávili příliš mnoho času uvnitř nebo sami doma. Pohyb je nezbytný prostředek pro uvolnění této energie a současně stimuluje mentální kapacity vašeho psa a brání nudě. Různé typy cvičení a hraní jsou rovněž důležité, aby váš pes, a zejména pak některá plemena, získala možnost projevit své instinktivní chování, jako je plavání, stopování, nošení nebo silně vyvinutý čich, zrak nebo sluch . Fyzická aktivita vašemu psovi umožňuje aktivní interakci s dalšími psy, lidmi a jeho přírodním prostředím, čímž se učí sociálním dovednostem.



ZDRAVOTNÍ OTÁZKY A POHYB

Ne všechny fyzické aktivity jsou vhodné pro všechna plemena psů. Brachycefaličtí psi s plochou širokou nebo zkrácenou lebkou, kteří mají obvykle ploché tváře (např. kavalír King Charles španěl, boxer nebo shih-tzu, kromě jiných), často mívají dýchací problémy, což

brání jejich intenzivnímu cvičení. Mohou být rovněž citliví na přehřátí, které pro ně může být nebezpečné. Některá plemena psů mají rovněž silný sklon k artritídě nebo zánětům kloubů. Je třeba sledovat známky křehkosti, zadýchávání a náchylnosti. K těmto plemenům patří německá doga, stejně jako někteří silně energetičtí psi, jako je německý ovčák či labrador. Pokud má pes artritídu, přirozeně se nedoporučuje provozovat sport, který vyžaduje hodně skákání. V každém případě vám doporučujeme se psem pravidelně navštěvovat veterináře. Nejlépe posoudí případné zdravotní problémy vašeho psa a poradí vám nejvhodnější program pohybu pro něj.

NAUČTE PSA VLASTNÍ AKTIVITĚ

Kromě věku, celkového zdravotního stavu nebo plemene vašeho psa nezapomeňte zohlednit i jeho individuální osobnost a sklony s určitému pohybu. Pokud se tedy zdá, že má váš pes tendenci hnát vaše děti cestou do školy do stáda, možná byste měli zvážit přihlásit jej na psí sport, který mu poskytne příležitost si to užít častěji. Pokud má naopak sklony k návštěvám blízkých vodních ploch (včetně ozdobného jezírka vašich sousedů), možná nastal čas zamyslet se nad paddle boardováním nebo skákáním do vody. Nejdříve se svým kamarádem vyzkoušejte širokou paletu aktivit a sledujte přitom, která se mu líbí nejvíc. Kdo ví? Možná oba zjistíte, že má nejraději agility nebo házení diskem. A možná zjistíte, že se vám to líbí taky. A nezapomeňte, že nejdůležitější věc je respektovat rytmus vašeho psa a zajistit, aby to pro oba byla zábava!

Nezapomínejte, že pokud vybíráte psa, je velmi důležité se zamyslet nad tím, zda budou jeho požadavky na aktivitu spíše větší či menší, a zda vám váš životní styl umožňuje tyto potřeby naplnit. Pokud jste sportovní typ, který nemá problém s lezením po horách a následným relaxačním plaváním, můžete si vybrat temperamentního, silně energického psa, který si bude váš životní styl pravděpodobně užívat. Na druhou stranu, pokud dáváte přednost klidné procházce kolem bloku a stále jste nevyzkoušeli své nové běžecké boty, které jste si vloni koupili, možná bude lepší vybrat plemeno s menší potřebou činnosti.

ZOBRAZIT VŠECHNY POPULÁRNÍ ČLÁNKY

ZDE NAJDETE NAŠE VÝROBKY

Source URL:
https://www.perfectfit.cz/zivot-s-vasim-psem/pohyb/kolik-pohybu-muj-pes-potrebuje