PERFECT FIT™
SUSȚINE SĂNĂTATEA ÎNTREGULUI ORGANISM

TOP 5 SPORTURI CANINE
Placeholder for the "Legături" field



TOP 5 SPORTURI CANINE

MERITĂ EFORTUL?

Dacă sunteți ca noi, știți că exercițiile fizice regulate, fie mers, alergat sau exercițiile la sala de fitness, sunt:

1) bune pentru voi
2) importante pentru a vă menține sănătatea și condiția fizică pe termen lung și
3) ceva ce nu ar trebui să mai amânați și să începeți de azi.

E adevărat că într-o lume a cluburilor de sănătate, aerobic pentru seniori, yoga și zumba pentru părinți și copii, este din ce în ce mai greu să ignorați faptul că exercițiul fizic este important (deși, unii dintre noi poate că încercăm încă cu vehemență!).

Totuși, ca posesor de câine, poate că nu vă dați seama că exercițiul fizic este la fel de important și pentru câinele vostru. Deși îi oferiți, din instinct, multă dragoste și o doză mare de ținut în brațe pe canapea, trebuie să aveți în vedere și că exercițiile fizice adecvate, adaptate vârstei, rasei, caracterului și aptitudinilor fizice ale câinelui, sunt esențiale pentru a-l menține alert mintal și în formă fizică bună pe parcursul întregii vieți. Pe scurt, deși două plimbări zilnice sunt un bun început, s-ar putea să nu fie suficiente pentru nevoile lui fizice și mintale.

DE LA CÂINI DE MUNCĂ LA CÂINI DE COMPANIE: SATISFACEREA CERINȚELOR DE ACTIVITATE FIZICĂ ALE CÂINELUI VOSTRU

Deși nu există o concluzie clară, unele studii sugerează că între 12000 (Orientul Mijlociu) și 31000 (Belgia) de ani în urmă1, primii câini domesticiți locuiau cu vânători-culegători și asistau la urmărirea prăzii și la ținerea la distanță a prădătorilor. De-a lungul secolelor, câinii au fost crescuți pentru a ajuta oamenii la diferite tipuri de activități fizice, adesea extrem de solicitante. Câinii din rasele Border Collie și Ciobănesc Australian au fost antrenați să păzească turmele, în timp ce atleticul Husky de Alaska încă este folosit în regiunile arctice la trasul saniei. Labradorul Retriever, la origine un câine de vânătoare folosit la vânatul rațelor, este acum dresat să asiste persoanele nevăzătoare sau să lucreze cu agențiile de aplicare a legii.

Cu toate acestea, astăzi, mulți câini sunt doar prietenii noștri dragi de companie, ducând vieți mult mai sedentare. Ca membru al familiei, câinele împarte viața de familie cu voi, dar este adesea lăsat singur când sunteți plecați la muncă sau cu altă treabă. Și totuși, indiferent de vârstă, prietenul vostru canin are nevoie de exercițiu fizic pentru a elibera din energia acumulată și pentru a se destinde. În plus, unele rase au nevoie de mult mai multă activitate decât altele, iar acest lucru nu are neapărat legătură cu mărimea. Prin urmare, câinii ciobănești, de talie medie și mare, cum ar fi Ciobănescul German sau Ciobănescul Australian au cerințe ridicate de mișcare, dar la fel are și mai micul Jack Russell Terrier, crescut inițial pentru vânarea vulpilor sau micul, dar foarte energicul Cocker.

Neavând șansa să-și elibereze energia, există posibilitatea ca prietenul vostru drăgăstos să aibă un comportament pe care să nu-l prea îndrăgiți. Exercițiul fizic și joaca sunt foarte importante pentru a-i stimula mintea, pentru a-i menține masa musculară și pentru a preveni îngrășarea prietenului vostru. De asemenea, îl învață abilități de socializare și disciplină, în același timp consolidându-vă relația cu el. Incidental, prin exercițiile fizice cu câinele vostru aveți și voi parte de un antrenament bun (pe lângă distracție), cu condiția să puneți pe primul loc capacitățile și limitările câinelui.



CE SPORTURI AR TREBUI SĂ PRACTIC CU CÂINELE MEU?

Dacă nu sunteți un atlet înnăscut sau dacă aveți reflexul de a vă feri când vedeți o minge venind înspre voi, nu fiți dezamăgiți, pentru că puteți totuși face sport cu câinele vostru! În

timp ce plimbările lungi vă ajută pe amândoi să vă mențineți în formă, și aruncarea unei mingi este distractivă, există și alte jocuri fizice stimulante pentru câini. Vă prezentăm cinci cele mai bune jocuri.

CELE MAI POPULARE SPORTURI DIN ROMÂNIA

Există multe sporturi canine, fiecare oferind diferite beneficii câinelui vostru și solicitând anumite abilități și aptitudini. Astăzi, există un număr din ce în ce mai mare de cluburi care oferă cursuri pentru astfel de sporturi. Topul celor cinci este următorul:

1. **Agility**, un sport în care câinele vostru trebuie să termine o cursă cu obstacole cât mai repede, respectând instrucțiunile date de voi. După cum sugerează și numele, acest sport complet dezvoltă agilitatea, flexibilitatea și capacitățile de ascultare ale câinelui, fiind unul dintre cele mai populare sporturi canine.
2. **Cani-cross** este un sport mai fizic, cu accent pe rezistență și viteză, conceptul fiind de a alerga tras de prietenul vostru energic printr-un ham special.Pentru posesorii de câini mai mici și/sau mai puțin energici, puteți încerca cani-walk, care este, în esență, la fel, cu deosebirea că implică mersul și nu alergatul.
3. **Bikejoring** este un sport recreațional în care un câine sau o echipă de câini prinși în ham aleargă în fața unui ciclist, care este, de fapt, tras de câini.Acesta este un sport excelent pentru câinii activi cu o bună condiție fizică și cărora le place să alerge.
4. **Obedience** testează abilitatea câinelui vostru de a merge la pas, de a sări, de a aporta obiecte și de a socializa cu alți câini și oameni.Potrivit în special pentru câinii mai liniștiți, este mai puțin fizic, dar la fel de stimulant și poate fi executat pe muzică, cunoscut și sub numele de „Dog Dance”!
5. **Flyball** este o cursă dreaptă de obstacole contracronometru, care se realizează fără instrucțiuni și la sfârșitul căreia câinele vostru trebuie să prindă o minge și să o aducă înapoi prin curs, în direcția opusă.Se joacă în echipe de patru câini, la nivel competițional și pentru distracție, și implică alergare, sărituri, prindere și aport. Este potrivit pentru câinii foarte energici.

CE TREBUIE SĂ FACEȚI ÎNAINTE DE A ÎNCEPE PRACTICAREA UNUI SPORT CU CÂINELE VOSTRU

Înainte de a încerca un sport cu câinele vostru, aveți grijă să luați în considerare vârsta lui, condiția fizică și inclinațiile naturale.Este recomandat ca un veterinar să evalueze câinele pentru a determina aptitudinile specifice anumitor sporturi și pentru a se asigura că nu are probleme de sănătate ce trebuie tratate. Rețineți că s-ar putea să fie nevoie să-i ajustați dieta în funcție de nivelul de activitate efectuată. Există multe tipuri de hrană sport de mare energie, adaptate fiecărui câine activ. De asemenea, deși este distractiv și palpitant să împărtășiți această nouă experiență cu câinele vostru, aveți grijă să nu exagerați. Învățați să înțelegeți cum reacționează câinele vostru la noul nivel de activitate (de ex., Pare prea încălzit? Respiră greu?). Și nu uitați, ca și voi, câinele vostru poate avea nevoie de timp să se obișnuiască cu noile încercări - așa că, în primul rând, distrați-vă!
Pentru a afla mai multe, citiți articolul nostru „Cum să practic exerciții fizice cu câinele meu?”.
1 Vonholdt, 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.

VEZI TOATE ARTICOLELE POPULARE

DE UNDE POȚI SĂ CUMPERI

Source URL: *https://www.perfectfit.ro/caine/miscare/top-5-sporturi-canine*