SPORTURILE CANINE: CUM SĂ-MI AJUT CÂINELE SĂ FIE SĂNĂTOS ȘI FERICIT
Placeholder for the "Legături" field



SPORTURILE CANINE: CUM SĂ-MI AJUT CÂINELE SĂ FIE SĂNĂTOS ȘI FERICIT

Astăzi, probabil știți că exercițiul fizic regulat este esențial pentru menținerea unei stări și a unei sănătăți bune pe termen lung. Și, deși nu vă plac sălile de sport și filosofia conform căreia fără durere nu se poate câștiga, trebuie să recunoașteți că devine tot mai greu să găsiți o scuză bună să nu fiți activi atunci când există atât de multe alte opțiuni creative și distractive pentru a vă ajuta pe voi și pe cei dragi să vă mențineți în formă. Gândiți-vă la yoga (hot yoga, aerial yoga sau yoga pentru copii), gimnastică în apă, Thai Chi, zumba, patinaj pe role sau vâslitul pe placă - posibilitățile sunt nesfârșite.

Pe de altă parte, la fel ca multe persoane care au un prieten canin, nu este neapărat ușor să găsiți și să alegeți activitatea potrivită pentru a răspunde nevoilor de mișcare ale membrului patruped dintr-o gamă surprinzător de mare de sporturi și activități fizice. În plus, tindem să uităm că exercițiul fizic este la fel de important pentru prietenii noștri canini ca și pentru noi. Exercițiile fizice permit câinelui să elibereze energie acumulată, care, lăsată să se acumuleze, poate rezulta într-un comportament tensionat. De asemenea, exercițiile îl ajută să-și mențină și să-și dezvolte tonusul muscular și flexibilitatea, menținându-l alert și solicitat.

Și, pur și simplu, cei mai mulți câini au nevoie și se bucură de varietate în mișcare. O plimbare zilnică, energică, de 30-60 de minute cu câinele vostru, adaptată la capacitățile lui, este bună pentru amândoi și este una dintre marile avantaje de a avea un prieten canin. Totuși, o plimbare zilnică, oricât de plăcută, s-ar putea să nu fie suficientă pentru a satisface nevoile fizice și mintale ale câinelui vostru. Veste bună este că, astăzi, sporturile canine sunt la fel de distractive, variate și accesibile ca și sporturile pentru oameni. De la popularul sport de agilitate la disc dog și sărituri de pe ponton, există nenumărate moduri

de a menține sau îmbunătăți condiția fizică a câinelui vostru, crescându-i în același timp posibilitățile de stimulare mintală și joacă și consolidându-vă relația. Ca să nu mai vorbim de avantajul suplimentar că și voi veți avea parte de un antrenament bun!



DE CÂT EXERCIȚIU FIZIC ȘI CE TIPURI DE EXERCIȚII ARE NEVOIE CÂINELE MEU?

Înainte de a introduce animalului de companie un nou tip de activitate fizică sau de sport, rețineți că capacitățile fizice și mintale ale fiecărui câine sunt diferite, în funcție de rasă, vârstă, condiție fizică și personalitate. Așa cum tu ai o înclinație naturală pentru alergat, dar nu și pentru surfing, și câinii au înclinații sau tendințe spre anumite activități fizice. Și, deși toți câinii au nevoie de exercițiu fizic, unii câini au nevoie de mai multă mișcare decât alții, în ceea ce privește frecvența sau nivelul de intensitate. Prima regulă: nu există nicio regulă! Pentru a înțelege cât de mult și ce tip de exerciții fizice sunt potrivite pentru câinele tău, începe prin a-i observa cu atenție comportamentul și luați în considerare următorii factori.

IMPORTANȚA RASEI ȘI EXERCIȚIUL FIZIC

În timp ce câinii de talie mai mare au nevoie de mai multă mișcare decât câinii de talie mică, mărimea nu este un indicator de încredere pentru a evalua necesitățile de mișcare ale câinelui. Rasa sau grupa din care aparține câinele tău este chiar mai importantă. De exemplu, toți câinii din grupa terrier, care include rase cu mărimi de la micuțul Jack Russell sau Yorkshire Terrier (între 3-4 kg) la cei mai mari terrieri, Airedale terrier (până la 29 kg) sau Bedlington terrier (de la aproximativ 8 la peste 10 kg), sunt foarte energici și au nevoie de multă stimulare mintală și fizică. Acest lucru nu este surprinzător având în vedere că terrierii au fost inițial crescuți pentru a controla populațiile de șobolani și iepuri, pentru a vâna vulpi și, în cazul Wheaton terrier, pentru paza turmelor. În mod similar, cel mai mic dintre câinii de pază a turmelor, Corgi galez Pembroke (până la 13 kg), și mai marele ciobănesc german, Border Collie sau ciobănescul belgian (sau Malinois), sunt câini foarte energici, datorită faptului că, inițial, au fost crescuți pentru paza turmelor. Câinii de muncă în grup, cum ar fi Husky Siberian, inițial crescuți pentru a călători pe distanțe lungi la sanie în zonele arctice îndepărtate, au o rezistență naturală incredibilă și au nevoie de foarte mult exercițiu fizic.

Astăzi, cele mai multe rase sunt în principal animale de companie, care nu au întâlnit niciodată o vulpe, o vacă sau o sanie, dar care au încă necesități înnăscute și înrădăcinate ce trebuie satisfăcute. Prin urmare, mulți câini se pot bucura de o varietate de activități, cum ar alergatul, aportul, săritul, săpatul sau urmărirea mirosului. Cu toate acestea, anumiți câini, datorită rasei și/sau inclinației naturale, pot fi mai potriviți sau pot chiar avea o nevoie instinctivă pentru aceste activități mai mult decât alți câini. Un exemplu evident sunt terrierii, cărora, în mod nesurprinzător, le place să sape. Dacă țineți un terrier în casă prea mult timp, fără oportunități de a-și manifesta plăcerea instinctivă pentru săpat, odată ce va fi liber, există riscul să umple grădina de gropi nedorite. Ideal ar fi alegerea unui sport care să-i ofere oportunitatea de a-și exprima acest instinct. Pe de altă parte, Golden Retrieverii sau Labradorii, care au fost crescuți pentru a aporta păsări de apă, cum ar fi rațele, iubesc să facă aport și să fie în apă. Pe scurt, dacă doriți o anumită rasă de câine, înainte de a vă hotărî, vă recomandăm să luați în considerare necesitățile de exercițiu fizic și nivelul stimulării mintale și dacă le puteți satisface, având în vedere stilul vostru de viață. Și țineți minte: nu vă lăsați păcăliți de mărime! Mic nu înseamnă în niciun caz mai puțină energie.

SPORTURILE ȘI VÂRSTA

Atunci când alegeți un sport pentru câinele vostru, trebuie să luați în calcul și vârsta acestuia. Se poate spune cu siguranță că puii au, în general, foarte multă energie și tind să se liniștească pe măsură ce cresc. Totuși, rețineți că un Golden Retriever adult poate avea întotdeauna un nivel de energie mai ridicat și o nevoie mai mare de exerciții decât mulți pui din alte rase. De asemenea, puiul vostru zgomotos poate să nu fie pregătit să facă față provocărilor fizice, mintale sau sociale din anumite sporturi (Link către articolul F4bis).Prin urmare, un pui poate să nu fie dezvoltat fizic îndeajuns pentru a sări sau pentru a ocoli obstacole. Dacă nu este socializat suficient, poate să nu fie pregătit pentru o activitate care implică alți câini. Deși este important ca și câinii bătrâni să continue să facă exerciții fizice zilnice, ca și oamenii, aceștia tind să devină mai puțin flexibili cu timpul și pot suferi de dureri articulare sau osteoartrită.Veterinarul vă poate recomanda hrană specială pentru seniori, care ajută la protejarea cartilajului articulațiilor și poate oferi câinelui un confort zilnic mai mare, permițându-i să fie activ în continuare. Rețineți că anumite sporturi, în special cele care implică sărituri sau întreceri, pot să nu fie potrivite pentru câinele vostru senior. În plus, poate fi necesar să reduceți intensitatea oricărui sport practicat împreună cu câinele vostru în vârstă.

CUM SĂ EVALUAȚI CONDIȚIA FIZICĂ ȘI CAPABILITĂȚILE CÂINELUI VOSTRU

În cele din urmă, indiferent de rasă, vârstă sau mărime, condiția fizică generală a câinelui vostru este, probabil, cel mai important factor de luat în considerare atunci când introduceți câinele în orice activitate fizică nouă. De aceea, vă recomandăm cu tărie să consultați un veterinar care poate evalua masa musculară și tonusul câinelui vostru, precum și să detecteze orice probleme de sănătate înainte de a alege un sport potrivit pentru el. De asemenea, unii câinii, cum ar fi rasele de câini brahicefali sau cu craniul mic, nu sunt adaptați, în mod natural, anumitor activități. Pentru acești câini, alergatul intens sau supraîncălzirea poate fi un risc real pentru sănătate. Alte probleme de sănătate frecvente pot afecta abilitatea câinelui de a practica anumite sporturi. Veterinarul poate evalua anumite condiții de sănătate și vă poate ajuta să decideți ce și cât de multă activitate fizică este potrivită pentru câinele vostru. De asemenea, vă poate sfătui dacă este nevoie să

faceți orice ajustare în dieta lui. De exemplu, în cazul în care câinele vostru este deja destul de activ și credeți că ar beneficia de și mai multă activitate, poate avea nevoie de hrană sport special concepută pentru a compensa toate caloriile pe care le arde.

UN SPORT PENTRU FIECARE CÂINE: UNELE DINTRE CELE MAI POPULARE SPORTURI CANINE

Există o gamă foarte variată de sporturi canine, cele mai multe dintre acestea putând fi practicate informal, în grădina voastră, într-un parc pentru câini, în cluburi sau la nivel competițional, la evenimente sportive special organizate. Unele dintre aceste sporturi implică un câine și un „dresor”, care poate fi fie dumneavoastră, fie o altă persoană, care dă câinelui instrucțiuni pentru a îndeplini diferite activități, fie cu dumneavoastră, într-o echipă cu alți câini sau singur. Fiecare sport oferă diferite beneficii câinelui vostru și pune în evidență anumite abilități sau aptitudini (de ex., abilitatea de a alerga repede, de a sări, de a asculta comenzi, de echilibru, de săpat, de urmărire a mirosului...). Deși această listă nu este completă, mai jos găsiți câteva dintre cele mai populare și distractive sporturi canine:

- **Agility** este unul dintre cele mai populare sporturi canine astăzi.În cadrul acestui sport, câinele vostru trebuie să termine un curs de obstacole cât mai repede posibil, urmând instrucțiunile voastre verbale și gesturile, pe măsură ce alergați alături de el. Obstacolele pot include diferite tipuri de sărituri, tuneluri, placă cu balans, bare în zig-zag printre care trebuie să facă slalom. După cum sugerează și numele, acest sport complet dezvoltă agilitatea, flexibilitatea și capacitățile de ascultare ale câinelui. Deși este potrivit în special pentru câinii foarte energici, cum ar fi de exemplu, Border Collie, Ciobănescul Belgian (sau Malinois) sau Ciobănescul German, toate tipurile de câini pot participa în competiții de agilitate, cu condiția să le placă să alerge, să sară și să se descurce fără lesă. Încercați să faceți un curs de obstacole în grădina voastră sau alăturați-vă unui club.
- **Cani-Cross** este un sport fizic, cu accent pe rezistență și viteză, întrucât conceptul este de alerga pe teren variat, tras de prietenul vostru energic, care echipat cu un ham special. Acest sport este potrivit în special pentru câinii foarte energici, cum ar fi Border Collie, Golden Retriever sau Ciobănescul Australian, dar poate fi practicat cu orice câine, cu condiția ca acesta să fie într-o formă fizică bună și să-i placă să alerge. 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. Accesoriile esențiale includ o curea pentru voi, un ham pentru câine și o coardă elastică prin care sunteți atașați unul de celălalt.
- **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”!
- **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.
- **Disk dog** este un alt sport foarte popular, în parte pentru că aveți nevoie doar de o suprafață plană de joc, cum ar fi un câmp, un disc, cunoscut și ca frisbee, și un dresor sau chiar dumneavoastră.Dresorul aruncă discul la diferite distanțe și înălțimi, în timp ce câinele îl prinde în aer. Acest sport este foarte spectaculos la nivel competițional

unde câinii realizează sărituri, rotiri și prinderi incredibile. Cu toate acestea, multe persoane se pot distra practicând acest sport într-un cadru informal.

- **Dock jumping (sărituri de pe ponton) sau dock diving** implică participarea câinelui vostru la sărituri în înălțime sau pe distanță de pe un ponton.Dumneavoastră sau un dresor aruncă o jucărie într-o piscină de cel puțin 4 ft (1,2 m) adâncime, iar câinele vostru trebuie să sară de pe ponton după ea. Acesta este un sport potrivit pentru câinii care iubesc apa, cum ar Labradorul Retriever sau Pudelul, dar chiar și câinii care nu sunt foarte buni înotători pot învăța. Vă puteți distra cu câinele vostru aruncând pur și simplu o minge sau o jucărie în apă și încurajându-l să sară și să o aducă.
- **Stand up paddleboarding (SUP) (vâslitul pe placă, în picioare) cu câinele vostru** este un alt sport distractiv, din ce în ce mai popular.Aveți nevoie doar de o placă, de câinele vostru și de o suprafață de apă destul de mare pentru a putea vâsli. În cadrul acestui sport, voi veți depune cel mai mult efort, iar câinele vostru se bucură doar de priveliște și de compania voastră. Totuși, poate fi distractiv și antrenant pentru el să fie pe apă și să-i dați și posibilitatea să înoate dacă dorește să sară în apă. Cu toate acestea, pentru a practica acest sport, asigurați-vă că sunteți confortabil și vă puteți ține echilibrul pe placă înainte de a lua prietenul patruped cu voi. Ajutați-vă câinele să se acomodeze cu placa pe pământ înainte de a-l duce pe apă și asigurați-vă că poartă vestă de salvare pentru câini, chiar dacă știe să înoate.
- **Proba sheepdog** este un o competiție în care câinii sunt direcționați de un dresor să mâne oile pe un câmp, în jurul gardurilor sau în alte împrejmuiri.În mod natural, acesta este sportul ideal pentru un câine de pază pentru turme, cum ar fi Border Collie sau Ciobănescul de Pirinei. În mod clar, acest sport nu este accesibil dacă locuiți într-o zonă urbană.
- **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, cum ar fi Golden Retriever, Ciobănesc German, Border Collie sau Husky. Cu toate acestea, este potrivit și pentru multe alte tipuri de câine, cum ar fi Boxer sau Jack Russell Terrier. Rețineți că există posibilitatea să cădeți de pe bicicletă, mai ales la început, întrucât câinii pot trage în direcții diferite. Evitați acest sport în jurul mașinilor și purtați întotdeauna o cască. Câinele vostru va avea nevoie de un ham și de un cablu pentru a vă putea trage. De asemenea, ca în toate sporturile canine, dar mai ales într-unul atât de intens ca acesta, asigurați hidratarea optimă a câinelui. Asigurați-vă că aveți întotdeauna apă proaspătă și curată și un vas pentru câine.

Fie că este pe pământ sau pe apă, în propria grădină sau pe un câmp de competiție, există un sport potrivit pentru abilitățile și înclinațiile naturale ale fiecărui câine. Deși unul dintre principalele motive pentru practicarea unui nou sport cu câinele vostru este creșterea efortului fizic, veți descoperi în curând că veți stimula și facultățile mintale ale câinelui și veți crea noi modalități de a petrece timpul împreună. Indiferent de sportul ales, aveți grijă să începeți încet, pregătind câinele treptat și cu calm, într-o atmosferă distractivă și sigură; este important să consultați veterinarul înainte.

VEZI TOATE ARTICOLELE POPULARE

DE UNDE POȚI SĂ CUMPERI

Source URL:
https://www.perfectfit.ro/caine/miscare/exercitii-pentru-a-mentine-cainele-sanatos-si-fericit