

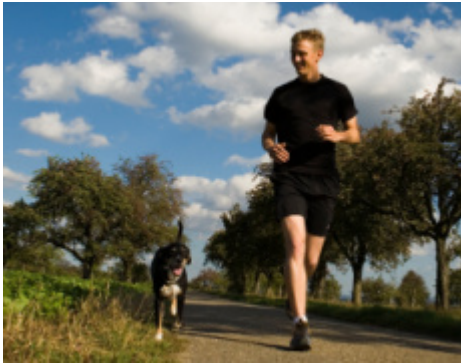


magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O pohybu](#) 29. 1. 2013 | jra

Pes - skvělý sparing pro pohyb

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Pes---skvely-sparing-pro-pohyb__s10011x7523.html

Pes, přítel člověka, to platí už více jak 10 000 let. A taky bezva parťák pro sport a pohyb. Máte-li doma psa a jen se s ním šouráte kolem bloku, je pro vás oba načase se do toho pořádně opřít.



Pozitivní působení psa na zdraví a psychickou pohodu člověka je fakt, který v praxi oceňují miliony lidí a stal se dokonce základem i jedné z lékařských terapií – **canisterapie**. Pes je ale také skvělá příležitost pro nový aktivní životní styl.

Jaké výhody společný pohyb přináší

- Těžko hledáte výmluvu – na bazén či fitko snadno zapomenete, ale váš pes nejen že musí ven, ale ještě vám pravidelný pohyb připomene.
- Zlepšení kondice pána i psa.
- Zlepšení vztahu a společně prožité okamžiky.
- Zlepšení vzájemné komunikace.
- Bezpečnost – pro ženy, které se bojí běhat ráno či večer, je pes z velké

míry zárukou osobní bezpečnosti.

Co můžete společně dělat

Se psem můžete provozovat celou řadu pohybových aktivit. Samozřejmě byste měli pohyb přizpůsobit jak sobě, tak plemeni psa. Se stájovým pinčem budete těžko trénovat na maraton.

Dobry začátek pro každý pár člověk – pes jsou delší **procházky, túry a běh.**

Při těchto aktivitách dejte v zimě a v létě pozor na počasí. Psi obecně, ostatně stejně jako lidé, nemají rádi velká horka, proto je dobré k intenzivnějšímu pohybu zvolit ráno či podvečer. Jak pro člověka, tak psa jsou vhodné přirozené povrchy. Beton a asfalt nohám i tlapkám nesvědčí.



Otázkou zůstává, zdali chodit a běhat se psem na vodítku nebo volně. To záleží na vzájemné důvěře, prostředí i momentální situaci. Jiné to bude v městském parku a jiné v odlehlejších lese.

Proč si i společně nezasoutěžit

Pro ještě lepší motivaci můžete společně trénovat i na závody. V čem můžete soutěžit?

Canicross – závodní terénní běh se psem. Je vhodný pro zdatnější sportovce a zdravé psy s ukončeným tělesným vývojem.

Bikejöring – společný pohyb cyklisty a psa. Pes nebo psí pár má klasický postroj a táhne psovoda na kole, který však psovi vydatně pomáhá a řídí jej předem naučenými povely.

Skijöring – pohyb psa a psovoda na běžkách.

Mushing – klasické psí spřežení, kdy psovod jede na saních.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz