

KUTYÁS SPORTOK: MARADJON A KUTYÁM EGÉSZSÉGES ÉS BOLDOG

Placeholder for the "Links" field



KUTYÁS SPORTOK: MARADJON A KUTYÁM EGÉSZSÉGES ÉS BOLDOG

MEGOSZTÁS

- [Download \(opens in new window\)](#)
- [<?xml version="1.0" encoding="UTF-8"?> Email \(opens in new window\)](mailto:info@perfectfit.hu)
- [Εκτύπωση \(opens in same window\)](#)

Ma már talán mindenki tudja, hogy a rendszeres testmozgás alapvető fontosságú a jólét és az egészség hosszú távú megőrzéséhez. És még ha nem is szereted az edzőtermeket, és a „mindenért meg kell szenvedni” filozófiát, el kell ismerned, hogy nehéz jó ürügyet találni arra, hogy miért nem aktivizáld magad, amikor kint annyi kreatív és szórakoztató lehetőség vár rád és kedvencedre, ami segít, hogy formában maradjatok. Gondolj csak a jógára (meleg jóga, lebegő jóga vagy gyerek jóga), a vízi aerobikra, a thai-chi-ra, a görkorcsolyára vagy az álló szörfre - végtelen lehetőség van.

Másrészről sok kutyásnak nem feltétlenül egyszerű megtalálni és kiválasztani azt a megfelelő tevékenységet a meglepően sok sportolási lehetőség és fizikai tevékenység közül, ami kielégíti a négylábú családtagja mozgásigényét. Ráadásul hajlamosak vagyunk elfelejteni, hogy az elegendő testmozgás ugyanolyan fontos kutya barátunknak, mint nekünk. A testmozgás lehetővé teszi, hogy a kutya levezesse a felgyűlt energiáit, ami ellenkező esetben rossz viselkedést eredményezhet. A testmozgás segít fenntartani és felépíteni az izomtónust és rugalmasságot, miközben a fenntartja a kutya figyelmét és kihívás elé állítja.

A legtöbb kutyának egyszerűen szüksége van a változatos sporttevékenységekre, és nagyon élvezi ezeket. A 30-60 perces, gyors, napi séta a kutyáddal, természetesen a kutya képességeihez igazodva, minden bizonnyal jó mindkettőtök számára, és az egyik legnagyobb öröm a kutyatartásban. De előfordulhat, hogy a napi séta, nem számít mennyire volt élvezetes, nem elegendő a kutya fizikai és mentális igényeinek kielégítéséhez. A jó hír, hogy a kutyás sportok ugyanolyan szórakoztatóak, változatosak és elérhetők, mint az emberi sportok. Az egyre népszerűbb agility-től a kutyafrizbin át a kutyás akadályugrásig számos olyan tevékenység van, ami segít fenntartani vagy javítani a kutya fizikai kondícióját, ami bővíti a mentális stimuláció és játék lehetőségeit, és tovább erősíti a kötődéseket. És nem is szólva a további előnyökről, hogy valószínűleg közben te is mozgatsz!



MENNYI ÉS MILYEN TESTMOZGÁSRA VAN SZÜKSÉGE A KUTYÁMNAK?

Mielőtt barátoddal egy új mozgásformát vagy sportot ismertetsz meg, vedd figyelembe, hogy minden kutyának fajtánként, kor szerint, fizikai állapotát és az egyéni tulajdonságait figyelembe véve más fizikai és mentális képességei vannak. Ahogy az embereknél előfordul, hogy vonzza a futás, de a szörfözés nem az ő sportja, a kutyáknál is van, hogy egy bizonyos fizikai tevékenység vonzza őket. És habár minden kutyának szüksége van a testmozgásra, egyes kutyáknak sokkal gyakoribb vagy intenzívebb mozgásra van igényük. Az első szabály: nincs szabály! Ahhoz, hogy megtudd, hogy a kutyádnak mennyi és milyen sport a legmegfelelőbb, kezd el alaposan megfigyelni a viselkedését és vedd figyelembe az alábbi tényezőket.

A FAJTA ÉS A TESTMOZGÁS JELENTŐSÉGE

Habár a nagyobb kutyáknak általában több testmozgásra van szükségük, mint a kisebb kutyáknak, de a méret nem megbízható mutatója a kutya mozgásigényének. A fajta vagy a csoport, amelyhez a kutya tartozik valójában sokkal fontosabb. Például a terrierek csoportja, amelybe beletartozik a kis Jack Russel vagy a Yorkshire terrier (3-4 kg), a közepes Bedlington terrier (8 kg-tól 10 kg feletti súlyig) egészen a nagy testű Airdale terrierig (akár 29 kg súlyú is lehet), rendkívül energikus kutyákat foglal magába, amelyeknek sok mentális és fizikai stimulációra van szükségük. Ez nem meglepő, hiszen a terriereket eredetileg patkányok és nyulak populáciájának szabályozására, rókavadászatra és a Wheaton terrier esetében állatok terelésére tenyésztették ki. Ugyanezt az elvet követve a terelőkutyák egyik legkisebbike a Pembroke Welsh Corgi (akár 13 kg), a nagyobb német juhász, border collie vagy belga juhász (vagy Malinois) nagy energiájú kutyák, mivel eredetileg állatok terelésére tenyésztették ki őket. Az olyan munkakutyák csoportja, mint a szibériai husky, amelyeket eredetileg hosszú út megtételére, az északi területen való szánhúzásra tenyésztettek ki, természetes módon rendkívül kitartóak és sok testmozgásra van szükségük.

Manapság ezek a fajták főként társállatként élnek, és valószínűleg sosem találkoznak rókával, szarvasmarhával vagy szánnal, de továbbra is vannak velükszületett és beléjük ivódott szükségleteik, amelyeket ki kell elégíteni. Ezért a legtöbb kutya számos tevékenységet élvez, például a futást, apportírozást, ugrást, ásást vagy nyomkövetést. De egyes kutyák fajtájuk és/vagy természetes vonzalmuk alapján alkalmasabbak, vagy több ösztönös igényük van egyes tevékenységekhez, mint másoknak (hivatkozás a MM6bis cikkre). Ennek egyértelmű bizonyítékai az ásás iránt kifejezetten lelkesedő terrierek. Ha a terriert hosszú ideig bezárod anélkül, hogy kiélhetné az ösztönös ásás iránti vágyát, akkor lehetséges, hogy az egész kertet teleássa nem kívánatos lyukakkal, amikor végre kijut. Ezért a legjobb, ha olyan sportot választunk számukra, amelyben kiélhetik ezt az ösztönüket. Ezzel szemben a golden retrieverek vagy labradorok, amelyeket vízi madarak, például kacsák, visszahozására tenyésztettek ki, általában imádnak apportírozni és szeretik a vizet. Röviden megfogalmazva, egy adott fajta kiválasztása előtt érdemes megfontolni, hogy milyen aktivitású kutyát választasz, milyen mentális stimulációra van szüksége és képes lesz-e kielégíteni az igényeit az életformádba illesztve. És ne feledd: ne méret alapján válassz! A kis méret nem egyenlő az alacsony energiaszinttel.

SPORTOK ÉS AZ ÉLETKOR ÖSSZEFÜGGÉSE

Sport kiválasztásakor az életkor nagyon fontos tényező. Azt kijelenthetjük, hogy a kölyökkutyák energiaszintje nagyon magas, és ahogy felnőnek jobban lenyugszanak. De azt ne feledd, hogy egy felnőtt golden retrievernek mindig magasabb az energiaszintje és a mozgásigénye, mint más fajták kölyökkutyáinak. Előfordulhat, hogy a hihetetlenül szertelen kölyökkutyád nem képes kezelni egyes sportok fizikai, mentális vagy szociális kihívásait. Ezért lehetséges, hogy a kölyökkutya még nem elég fejlett fizikálisan az ugráshoz vagy az akadályokhoz. Ha még nincs megfelelően szocializálva, lehetséges, hogy még nem áll készen, hogy más kutyákkal együtt végezzen tevékenységet (hivatkozás az MM18 cikkre). Habár az idős kutyáknak is fontos a napi testmozgás, mint az embereknek, de kevésbé lesznek mozgékonyak, az ízületeik már fájhatnak vagy ízületi kopástól szenvedhetnek. Az állatorvos ajánlhat speciális, idős kutyáknak kifejlesztett eledelt, amely segít megvédeni az ízületi porcokat, így a kutya napjai kényelmesebbek lehetnek, miközben lehetővé teszi számára, hogy továbbra is aktív legyen. Ne feledd, hogy egyes sportok, például az ugrás vagy versenyzés, már nem megfelelő tevékenységek idős kutyád számára. Ezen kívül érdemes csökkenteni az idősebb kutyáddal végzett sport intenzitását.

KUTYÁD FIZIKAI ÁLLAPOTÁNAK ÉS KÉPESSÉGEINEK FELMÉRÉSE

Végülis fajtától, kortól vagy mérettől függetlenül a kutyád fizikai kondíciója talán az egyetlen fontos tényező, amelyet új fizikai tevékenység elkezdésekor figyelembe kell venni. Ezért erősen ajánlott ellátogatni az állatorvoshoz, aki képes meghatározni a kutya izomtömegét és izomtónusát, és képes megállapítani az esetleges egészségügyi problémákat a kutya számára megfelelő sport elkezdése előtt. Egyes kutyák, például a rövid vagy „nyomott” orrú kutyák természetesen nem alkalmasak bizonyos tevékenységekre. Ezeknél a kutyáknál az intenzív futás vagy a túlhevülés valós egészségügyi kockázatot jelent. Más meglehetősen gyakori egészségügyi problémák hatással lehetnek arra, hogy a kutya alkalmas-e egyes sportokra. Az állatorvos megvizsgálja a kutya egészségi állapotát, és segíthet eldönteni, hogy milyen és mennyi

fizikai tevékenység megfelelő a kutyádnak. Akkor is tanácsot adhat, ha a kutya étrendjében is változtatásra van szükség (hivatkozás az F3 cikkre). Például ha kutyád elég aktív és jó lenne számára a több mozgás, akkor lehetséges, hogy sportot végző kutyák számára kifejlesztett eledelt kellene ennie, hogy ellensúlyozza az elégetett kalóriákat.

SPORT MINDEN KUTYÁNAK: A LEGNÉPSZERŰBB KUTYÁS SPORTOK

Számos kutyás sport közül választhatsz, van olyan, amit a kertedben, egy kutyás parkban vagy egy klubban is végezhetsz, vagy esetleg versenyezhetek is szervezett sporteseményeken. A legtöbb sportban a kutya és egy „irányító” vesz részt, aki lehetsz te is vagy egy másik személy, aki irányítja a kutyát a közös, a más kutyákkal csapatban vagy egyedül végzett feladatok során. Az egyes sportok különböző módon előnyösek a kutyádra nézve, és különböző készségeket vagy tulajdonságokat hangsúlyoznak (pl.: gyors futás, ugrás, utasítások követése, egyensúly, ásás, szag követése stb.). Bár ez nem egy kimerítő lista, de tartalmazza a legnépszerűbb és legszórakoztatóbb kutyás sportokat:

1. Az **agility** manapság az egyik legnépszerűbb kutyás sportok egyike. Ebben a sportban a kutyának egy akadályokkal teli pályát kell teljesítenie a lehető leggyorsabban a mellette futó gazdája hangutasításait és kézjeleit követve. Az akadályok különböző ugrások, alagutak, libikóka, palánk vagy szlalom rudak lehetnek, amelyeket kerülgetnie kell a kutyának. Ahogy a neve is mutatja ez egy igen komplex sport, mivel fejleszti a kutya ügyességét, rugalmasságát és szófogadási képességét. Habár kifejezetten magas energiaigényű kutyák számára találták ki, mint a border collie, belga juhász (vagy malinois) vagy német juhász, minden kutya képes megcsinálni az agility feladatokat, feltéve, ha szeret futni, ugrani és jól viselkedik póráz nélkül. Próbáld egy akadálypályát építeni otthon a kertben, vagy csatlakozz egy klubhoz.
2. A **Cani-Cross** egy olyan fizikai sport, amely az állóképességre és a gyorsaságra helyezi a hangsúlyt. A sport alapötlete az energikus barátoddal való közös terepfutás, miközben egy speciális heveder segítségével kutyád húz téged menet közben. Ez kifejezetten olyan nagy energiájú kutyák számára megfelelő, mint a border collie, a golden retriever vagy az ausztrál pásztorkutya, de bármilyen kutyával elkezdhető, ha az jó kondícióban van és szeret futni. A kisebb és/vagy kevésbé energikus kutyával rendelkezők elkezdhetik a Cani-Walk-ot, ami nagyjából ugyanazt jelenti, de futás helyett sétálni kell. Az alap felszerelés egy derékszíj neked, egy hám a kutyádnak és egy rugalmas futószíj, amely összeköt téged és a kutyádat.
3. Az **Engedelmesség** (Obedience) a kutyád láb mellett való követési, ugrási, apportírozási és más kutyákkal és emberekkel való szocializációs képességét teszteli. Könnyebb kutyák számára kifejezetten alkalmas, kevésbé megterhelő fizikailag, de azért kellően fárasztó, és végezhető zenére is, ez az ún. Dog Dance!
4. A **Flyball** egy egyenes vonalon végzett akadály verseny, amelyet a kutyának utasítások nélkül kell elvégeznie, a pálya végén fel kell vennie egy labdát és visszafordulva vissza kell vinnie a kiinduló pontra, amilyen gyorsan csak tudja. Ezt négy kutyából álló csapatokban játsszák, egymással versenyezve és szórakozva, ebben a sportban van futás, ugrás, elkapás és labda visszahozása. A legjobb választás nagy energiaigényű kutyáknak.
5. A **kutyafrizbi** egy másik nagyon népszerű sport, egyrésztől azért, mivel csak egy sík terület (például mező) és egy korong, vagy ismertebb nevén frizbi kell hozzá, meg

persze te és a kutyád. Az irányító eldobja a frizbit különböző távolságban és magasságban, és a kutya a levegőben kapja el azt. Ez verseny szinten igen látványos lehet, mivel a kutyák nagyszerű ugrásokat, forgásokat és elkapásokat produkálnak közben. De sokan szeretnek csak úgy maguk frizbizni a kutyájukkal.

6. A **dock jumping vagy dock diving** (stégről vízbe ugrás) verseny közben azt nézik, hogy a kutya milyen magasra és messzire ugrik el a stégről. Te vagy az irányító egy játékot dob a medencébe, amely legalább 122 cm mély, a kutya pedig a stégről beugrik a vízbe, hogy visszahozza azt. Ez egy nagyszerű sport olyan kutyáknak, amelyek kifejezetten szeretik a vizet, például a labrador retrievereknek vagy uszárokknak, de azok a kutyák is képesek megtanulni, amelyek természetes módon nem úsznak jól. Jó szórakozás lehet az is, ha egyszerűen bedobsz a vízbe egy labdát vagy játékot, és bátorítod a kutyádat, hogy ugorjon be a vízbe és hozza vissza.
7. **Az állószörfözés kutyával** nagyszerű szórakozás és egyre népszerűbb sport. Csak egy szörfdeszkára és a kutyádra van szükség, meg persze egy nagy vízfelületre, ahol körbe evezhetsz. Ebben a sportban a gazdának kell végezni a „munkát”, a kutya csak élvezi az utat és a gazdi társaságát. De igen szórakoztató és inspiráló lehet a kutyának, ha lehetősége van beugrani és úszni egyet, amikor kedve van. A biztonságos állószörfözés érdekében először nagyon fontos, hogy egyedül kényelmesen és teljes egyensúlyban tudj állni a deszkán, mielőtt a kutyádat is magad mellé veszed. Szoktasd hozzá a kutyát a deszkához még a szárazföldön, mielőtt kivinnéd a vízre, és adj rá kutya mentőmellényt akkor is, ha tud úszni.
8. A **birkaterelés** egy olyan versenysport, ahol a kutyának az irányító utasításai alapján körbe kell terelnie a birkákat a mezőn, a kerítés vagy más zárt terület körül. Természetesen ez akkor ideális sport, ha juhászkutyád van, például border collie vagy pireneusi juhászkutya. Ez a sport persze városban élők számára nem könnyen elérhető tevékenység.
9. A **Bikejoring** (biciklizés kutyával) egy olyan szabadidős sport, ahol a hámot viselő kutya vagy kutyák egy csoportja a biciklis előtt halad, akit a kutya/kutyák húz/nak. Ez remek sport aktív kutyáknak, amelyek jó formában vannak és szeretnek futni, mint a golden retrieverek, német juhászok, border colliek vagy huskyk. De számos más kutyafajta számára is megfelelő, például boxereknek vagy Jack Russel terriereknek. Ne feledd, hogy leeshetsz a bicikliről, főleg az első időkben, amikor előfordulhat, hogy a kutyák váratlanul más irányba kezdenek el húzni. Ne végezd ezt a sportot autók környezetében, és mindig viselj bukósisakot. A kutyára kell egy hám és egy vontatószíj a húzáshoz. Mint minden kutyás sport esetén, de az intenzív megterhelést jelentők esetén főleg, gyakran tedd lehetővé a kutyádnak, hogy igyon. Mindig legyen nálad friss, tiszta víz és egy tál, amiből a kutyád ihat.

Függetlenül attól, hogy szárazföldön, vízben, a kertedben vagy versenypályán végzett sportról van szó, minden kutya természetes képességeihez és képzéséhez megtalálhatod a megfelelő sportot. És bár az új sport elkezdésének gyakran az egyik legfontosabb oka a több testmozgás biztosítása, hamarosan észre fogod venni, hogy mentális kihívást is jelent a kutya számára, és új, kölcsönösen élvezetes módot teremt a közös időtöltésre. Bármelyik sportot is szeretnéd kipróbálni a kutyáddal, lassan kezd el, fokozatosan és türelmesen képezd a kutyádat, maradjon ez a tevékenység szórakoztató és biztonságos a kutya számára, ezért előzetesen konzultálj az állatorvossal.

[ÖSSZES NÉPSZERŰ CIKK MEGTEKINTÉSE](#)

[HOL TUDOM MEGVENNI](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.hu/az-elet-kutyakkal/mozgas/kutyas-sportok-maradjon-a-kutyam-ege-szseges-es-boldog>