

MENNYI TESTMOZGÁSRA VAN SZÜKSÉGE A KUTYÁMNAK?

Placeholder for the "Links" field



MENNYI TESTMOZGÁSRA VAN SZÜKSÉGE A KUTYÁMNAK?

MEGOSZTÁS

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

A gazdik által leggyakrabban feltett kérdések egyike az a „Mennyi testmozgásra van szüksége a kutyámnak?” Attól az izgalmas pillanattól kezdve, amikor úgy döntesz, hogy kutyát fogadsz az otthonodba egészen szeretett társad időskoráig minden életszakaszban figyelembe kell venni a megfelelő mozgásmennyiséget a kutyád számára. Most választasz éppen kutyatársat, és most szembesülsz vele, hogy a különböző fajtáknak jelentősen eltérő a mozgásigényük? A rövid válasz igen, ez így van. Habár a kutyák külön személyiségek, azért vannak különbségek az azonos fajtájú kutyák között is. Vagyis egy feltehetően kis aktivitású, nyugodt fajta meglepően játékos lehet, és egy jellemzően energikus fajta sokkal nyugisabb lehet, mint amire számítottál. A fajtán kívül fontos lehet még a kutya életmódjának és élettartamának figyelembe vétele is. Ha felnőtt kutyád van és jelentős súlyfelesleget szedett fel, az azt jelentheti, hogy nem mozog eleget az ajánlott energiabevitel mellett. De ha az idős kutyád nem tud olyan gyorsan futni vagy sétálni, ahogy korábban, akkor érdemes megfontolni, hogy az eddigi rendszeres testmozgási rutin nem túl megerőltető-e számára. És ha van egy rendkívül energikus kiskutyád, meglepő lehet, de még a kiskutyák számára is van túl sok mozgás (még ha ez nem is látszik rajtuk!). Ne feledd, hogy nem számít milyen fajtájú kutyád van, lehet fajtatiszta vagy keverék, kölyök, felnőtt vagy idős, minden kutyának szüksége van a testmozgásra. És ez igaz a kertben szabadon vagy lakásban, városban vagy vidéken élő kutyákra is. Az a legfontosabb, hogy a kutya tevékenységi szintjét az igényeihez igazítsd, és ha kérdésed van, keresd fel az állatorvost.

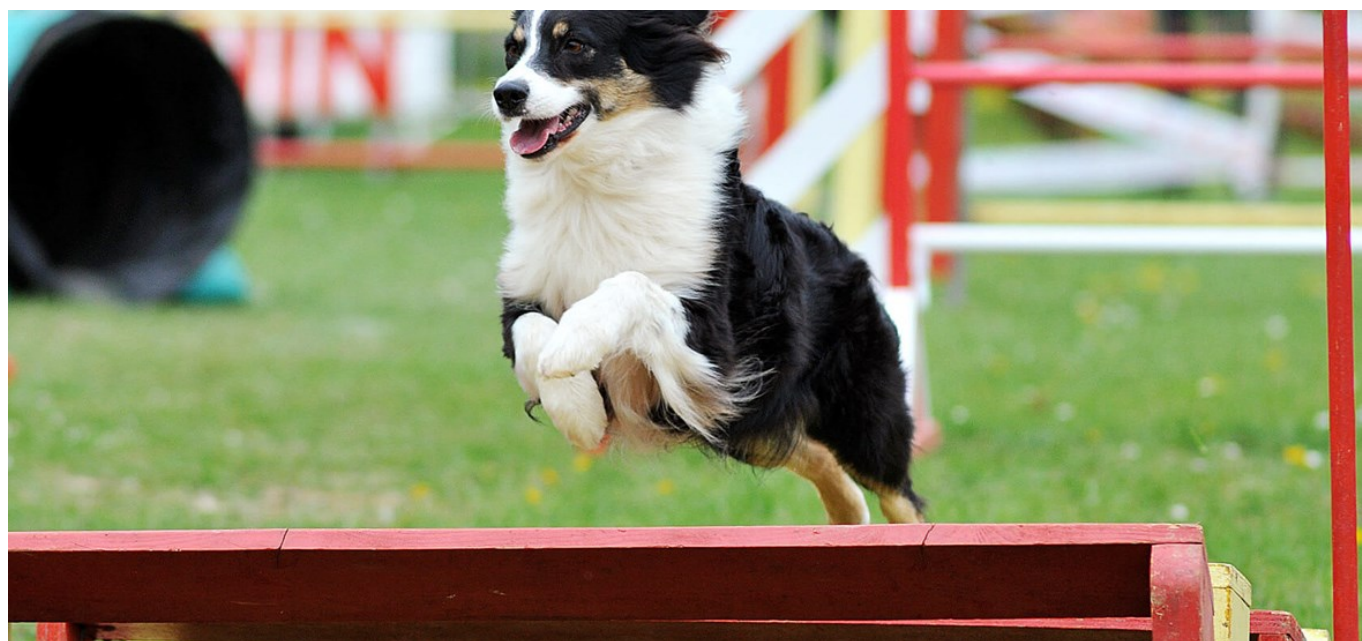
AZ EMBER LEGJOBB BARÁTJA: A MUNKAKUTYÁTÓL A TÁRSÁLLATIG

Néha elfelejtjük, hogy a házasított kutyák több ezer éve vannak körülöttünk, és széles körben az első házasított fajnak tekintik. Évszázadokon keresztül tenyésztették a kutyákat az állatok terelésére vagy védelmére, a vadászatban és a vad nyomon követésében való segítségnyújtásra, a kereső és mentő alakulatok munkájában való részvételle, őrző-védő feladatokra vagy szánhúzásra, hogy eljuthassunk egyik helyről a másikra rendkívül kemény

körülmények között is. Ezért a kutyák több ezer évig nagyon aktív és fizikailag megerőltető életet éltek. Napjainkban az egyre városiasabb, mozgásszegényebb életformánk eredményeként a legtöbb kutya társállatként él, és a napja legnagyobb részét otthon tölti és várja, hogy hazaérjen a gazdája. Ha a legtöbb kutyához hasonlóan a te kutyád sem munkakutya, akkor is érdemes figyelembe venni a természetes, biológiai igényét a mozgásra. Gyakran csak nagyon kevés ösztönzésre és kis adag lelkesedésre van szükség, hogy felébreszd a kutya természetes késztetését az aktív és mozgással teli tevékenységekre.

MOZGÁSFORMA MINDEN KUTYAJAJTA SZÁMÁRA

Kutyabarátod mozgásigénye függ az életkorától, egészségétől, fajtájától és személyiségétől. Egyedül a méret nem szükségszerűen jó alap a kutya mozgásigényének meghatározásához. Valójában sokan azt gondolják, hogy a kisméretű kutyáknak nincs szükségük sok mozgásra. Ez egyes fajtákra, például a pomeránaira vagy a csivavára igaz lehet, de ha valaha is láttál Jack Russel terriert vagy West Highland White Terriert mozgásban, akkor tudod, hogy a kis és kompakt méretű kutyák is lehetnek nagyon energikusak.



Ezért a fajtától vagy csoporttól függően, amelyhez tartoznak (munkakutyák, juhászkutyák, mini vagy társ kutyák, sport vagy vadászkutyák, hogy csak néhányat említsünk), a kutyáknak nagyobb vagy kisebb mozgásigényük lehet. A legtöbb fajta besorolható az alábbi négy kategória egyikébe: alacsony, közepes vagy magas energiaigényű vagy hiperaktív kutyák. Ne feledd, hogy ezek inkább általános irányvonalak, mint kőbe véssett szabályok. Nem számít milyen fajtájú, minden kutyának saját személyisége és késztetése van egyes tevékenységekhez. Ezért ne vedd rá mérget, hogy a mini kutyád mindig csak a kanapén szeretne feküdni melletted, vagy a munkakutyád mindig csak futni akarna. Próbáld ki az igényei alapján ajánlott mozgásmennyiséget tartani, de közben figyeld, hogy tényleg élvezi-e és képes-e megcsinálni. Néhány alapelv a segítségére lehet ebben.

NYUGODT KUTYÁK ALACSONY ENERGIASZINTTEL

Mozgásmennyiség: **egy óra vagy több naponta**, például séta pórázon, vagy egyéb nem túl aktív sport. Ne feledd, hogy még ha úgy is tűnik, hogy a kutya számára elegendő a viszonylag kevés mozgás, próbáld fokozatosan növelni a napi testmozgást 15 perc sétával vagy plusz játékkal, ha lehetséges.

Ilyenek a mini vagy pásztorkutyák, és egyéb kutyaajták (amelyet a Kennel Club vegyes csoportként határozott meg).

Néhány példa: bichon frise, cockapoo, a yorkshire terrier, a miniatúr pincher stb.

Az alacsony aktivitású kutyák általában:

- Élvezik a napi, rövid sétát
- Szeretik, ha felveszed és viszed őket, amikor elfáradnak
- Szeretnek aludni
- Saját véleményük van a kiképzésről
- Hajlamosak a hízásra
- Szeretik az extra törődést, szeretetet, gondoskodást
- Nagyon nyugodtak és csendesek

KÖZEPESEN AKTÍV KUTYÁK

Ajánlott testmozgás: **1-3 óra naponta**, például játék, póráz nélkül.

Ilyenek a terrier és a vegyes csoportba tartozó kutyák, és egyes vadászkutyák.

Néhány példa: Airdale terrier, skót terrier, cocker spániel, angol szetter stb.

A közepesen aktív kutyák jellemzően:

- Szeretnek naponta kétszer sétálni, hogy kinyújtóztassák a lábukat
- Élvezik a póráz nélküli kószálást
- Otthon elalszanak a testmozgást követően
- Élvezik a kiképzést
- Magabiztosak, de jól viselkednek az idegenekkel

NAGY ENERGIÁJÚ, AKTÍV KUTYÁK

Ajánlott testmozgás: **3-6 óra naponta**, például futás, játék, póráz nélkül.

Ilyenek a munkakutyák vagy a nyomkövető vadászkutyák, és egyes egyéb vadászkutyák.

Néhány példa: Border collie, labrador, golden retriever, belga Malinois, német juhász...

A magas energiaszintű kutyák jellemzően:

- Szeretnek nálad hosszabb sétára menni, főleg olyan helyre, ahol szabadon futhatnak
- Mindig készek az indulásra
- Aktívak a ház körül, még sok testmozgást követően is
- Eltűnnek a távolban, amikor lekerül róluk a póráz

- Nagyobb a kapacitásuk a mozgásra, mint a gazdájuknak
- Soha nem unják meg az apportírozást
- Hajlamosak, hogy kicsit soványabbak legyenek
- Előfordulhat, hogy túlzottan lelkesednek, ha új emberekkel találkoznak

NAGYON AKTÍV KUTYÁK

Az ún. nagyon aktív kutyák képesek extrém körülmények között sportolni vagy egyéb tevékenységet végezni. Például a szánhúzó kutyák hosszú távolságban végzett munkára termettek, akár több száz kilométeren keresztül rendkívül alacsony hőmérsékletnek kitéve. Ezeknek az igen különleges kutyáknak sok testmozgásra van szükségük a mentális és fizikális jólétük érdekében.

Ilyenek a munkakutyák

Néhány példa: a szibériai husky, a kanadai eszkimó kutya stb.

A magas energiaszintű kutyák jellemzően:

- Hihetetlen kitartóak
- Sok mentális stimulációra van szükségük
- Soha nem elég nekik a testmozgás

A KUTYA MOZGATÁSÁNAK ELŐNYEI

A rendszeres testmozgás alapvető fontosságú a kutya ideális testsúlyának és fizikai jólétének fenntartásához, de nagyon fontos a kutya mentális jólétéhez és boldogságához is. A kutyáknak, ugyanúgy, mint az embereknek, szükségük van arra, hogy levezessék a nap során felgyűlt energiát, főleg, ha sokat vannak lakásban vagy otthon egyedül. A testmozgás az energia levezetésének elengedhetetlen módja, a kutya mentális képességeinek stimulálása és az unatkozás megakadályozása mellett. A változatos testmozgás és játék is fontos a kutyának, főleg egyes fajták esetén, amellyel kiélhetik ösztönös viselkedésüket, például az úszást, nyomkövetést, apportírozást vagy használhatják a szaglásukat, látásukat vagy hallásukat. A fizikai tevékenység lehetővé teszi, hogy a kutyád aktív kapcsolatba kerüljön más kutyákkal, emberekkel és természetes környezetével, ami élethosszig tartó szociális képességeket tanít neki.

EGÉSZSÉGÜGYI PROBLÉMÁK ÉS TESTMOZGÁS

Nem minden fizikai tevékenység megfelelő minden kutyafajtának. Például a „nyomott orrú” kutyák, amelyeknek lapos és széles a koponyájuk vagy rövid fejük van, amiktől az arcuk laposnak tűnik (pl.: Cavalier King Charles spániel, boxer, shih-tzu stb.), gyakran szenvednek légzésproblémákkal, ami miatt nem végezhetnek intenzív testmozgást. Érzékenyek lehetnek a túlhevülésre, ami nagyon veszélyes lehet rájuk nézve. Egyes fajták különösen hajlamosak az arthritis-re vagy ízületi gyulladásra. A tünetek, amikre figyelni kell a bicegés, lihegés vagy sántaság. Ez olyan fajtákat érinthet, mint a német dog, de a normál esetben nagy energiaszintű fajtákat is, mint a német juhász vagy a labrador. Természetesen ha a kutyádnak ízületi gyulladása van, nem ajánlott olyan sportot űzni, amelyben sokat kell ugrani. Bármelyikről legyen is szó, mindenképpen vidd el a kutyádat állatorvoshoz

rendszeres ellenőrzésre. Az állatorvos meg tudja állapítani az egészségügyi problémákat, és tanácsot adhat a kutya számára legmegfelelőbb testmozgással kapcsolatban.

MINDEN KUTYÁNAK A SAJÁT AKTIVITÁSA SZERINT

A kutyád életkorától, egészségügyi állapotától vagy fajtájától függetlenül ne feledd figyelembe venni az egyéni jellemzőit és készségeit is, ha testmozgást választasz neki. Ezért, ha a kutyád minden nap betereli a gyerekeket az iskolába, lehet, hogy érdemes elgondolkozni azon, hogy olyan sportba kezdjete, ahol ezt gyakrabban megteheti. Vagy ha rögtön a legközelebbi vízfelület felé veszi az irányt (beleértve a szomszéd halastavát), akkor talán itt az ideje elkezdni vele az álló szörfözést vagy a dock jumping-ot (stégről vízbe ugrást). De először kipróbálhatsz a barátoddal többféle tevékenységet, és megfigyelheted, hogy melyiket élvezi a legjobban. Ki tudja? Talán kiderül, hogy született agility-s vagy frizbis kutya, és talán neked is fog tetszeni! És ne feledd, a legfontosabb az, hogy tiszteletben tartsd a kutya ritmusát és maradjon a mozgás mindkettőtök számára szórakoztató!

Ne feledd, hogy a kutya kiválasztásakor nagyon fontos figyelembe venni, hogy a kutya magas vagy alacsony energiaigényű, és a te életformádba be tudod-e illeszteni a kutya igényeinek kielégítését. Ha sportos típus vagy, aki a hegymászást egy „laza úszással” piheni ki, akkor meg kell fontolnod, hogy egy aktív, nagy energiájú kutyát válassz, amelyik valószínűleg élvezni fogja az aktív életformádat. Másrészről viszont, ha többre értékelsz egy csendes sétát a háztömb körül, és még mindig nem vetted rá magad, hogy kipróbáld azt a futócipőt, amit még tavaly vettél, akkor valószínűleg egy alacsonyabb energiaigényű kutya lenne a jobb választás.

[ÖSSZES NÉPSZERŰ CIKK MEGTEKINTÉSE](#)

HOL VÁSÁROLHATÓ PERFECT FIT™ AZ ÖN KÖRNYÉKÉN

[HOL TUDOM MEGVENNI](#)

Source URL:

<https://www.perfectfit.hu/az-elet-kutyakkal/mozgas/mennyi-mozgasra-van-szuksege-a-kutyamnak>