**Jak biegać z psem, czyli sport z czworonogiem**

**Coraz więcej osób decyduje się na bieganie z psami. Czworonożni pupile nierzadko okazują się najlepszymi partnerami do biegania. Dlaczego? Bo zawsze mają dla nas czas i zawsze mają ochotę wyjść na dwór. Bieganie z psem, aby dawało satysfakcję i człowiekowi i jego zwierzęciu, wymaga odpowiedniego przygotowania i uwzględnienia kilku kwestii.**

„Bieganie z psem” – w zasadzie tak to wygląda tylko z naszego punktu widzenia. Pamiętajmy, że pies potrafi biegać z prędkością ponad 50 km/h, dla człowieka nieosiągalną (dla przykładu: podczas swojego rekordowego biegu na 100 m wybitny sprinter Usain Bolt osiągnął prędkość 44,2 km/h).

Z punktu widzenia psa, nasze treningi biegowe to raczej przebieżki, natomiast tym, na co należy podczas wspólnego biegania zwracać baczną uwagę, jest m.in. pokonywany dystans. „Pies, tak jak człowiek, musi najpierw zostać przygotowany do wysiłku. U psów rozpoczynających wysiłek fizyczny, po kilkukilometrowym biegu temperatura ciała może osiągnąć nawet niebezpieczne dla zdrowia i życia 41 stopni Celsjusza” – podkreśla Milena Wysocka, reprezentująca markę Doctor Dog.

„Pies musi także odpowiednio się odżywiać, ilość i rodzaj pokarmu muszą być dostosowane do jego wysiłku. Wskazane są wysokiej jakości białka i tłuszcze. Pamiętajmy też, że karmy nie zmieniamy na dzień czy dwa przed rozpoczęciem wzmożonego wysiłku - może to spowodować u naszego czworonoga biegunki. Bardzo ważna jest też pora podawania posiłku, który powinien być podzielony” – wyjaśnia Wysocka. Pasaż, czyli przemieszczanie karmy suchej przez przewód pokarmowy, trwa zwykle ponad 12 godzin. „Idealnie jest podzielić pokarm na dwie dawki. Pierwsza, wielkości 1/4 porcji dziennej, powinna być podana co najmniej 3 godziny przed treningiem, pozostałe 3/4 porcji, godzinę po bieganiu. Pies powinien zostać nakarmiony tak, aby strawił karmę i wypróżnił się przed treningiem” – mówi Wysocka. Im bardziej płynna treść pokarmowa, tym szybciej będzie opuszczać żołądek, zatem suchą karmę możemy namoczyć. Psy podatne na stres, po namoczeniu karmy mogą mieć biegunkę – trzeba pamiętać, że każdy pies może zareagować inaczej.

„Przed bieganiem należy psa odpowiednio zabezpieczyć – powinien być na smyczy, linie lub pasie

i linie do dog trekkingu, koniecznie w szelkach. Nie wolno biegać z psem na kolczatkach, łańcuszkach zaciskowych lub dławikach” – mówi Katarzyna Bargiełowska, behawiorystka, instruktorka szkolenia psów, właścicielka Szkoły, Hotelu i Świetlicy dla psów Akademia 4 Łapy. – „Jeżeli pies przejawia zachowania niepożądane w stosunku do ludzi czy zwierząt, powinien być także w kagańcu. Kaganiec dobierz tak, aby pies mógł swobodnie szeroko otwierać pysk i schładzać się podczas wysiłku. Bardzo dobrze sprawdzają się kagańce z linii anatomicznej”.

Psy z dużą potrzebą ruchu mają szanse na rozładowanie nagromadzonej energii, zwłaszcza poranny bieg z psem ma fantastyczny wpływ na kondycję i zachowanie psa w ciągu dnia. „Podczas zmiany tempa biegu warto zastosować rozrywki intelektualne. Mogą tu posłużyć komendy z posłuszeństwa podstawowego, sztuczki, kombinacje zadań węchowych” – radzi Bargiełowska, podkreślając,

że wybiegany i zrelaksowany w ten sposób pies będzie spokojnie czekał na powrót swojego właściciela do domu.

Od czego zacząć trening? Od… spaceru. Pies najpierw powinien załatwić swoje potrzeby, wówczas trening będzie przebiegał „bez zakłóceń”. Kilkukilometrowa trasa to dla Twojego psa także miejsca do „oznaczenia”, więc przydatne będą 2 lub 3 postoje na obwąchanie nowych miejsc.

Od jakiego dystansu zacząć, jaką trasę wybrać, jakim tempem ją pokonywać? Wszystko zależy

od kondycji Twojej i psa. Bezpiecznie jest zacząć od 2-3-kilometrowej trasy, a dystans wydłużać

stopniowo, w zależności od rozwoju wydarzeń. Zwykle odcinki od 3 do 8 kilometrów wystarczają zarówno psom, jak i ich właścicielom.

Ostatnim etapem treningu jest wyciszenie psa. W tym celu pod koniec trasy należy stopniowo zwalniać tempo, przechodząc do szybkiego chodu. „Dobrze sprawdza się wyciszanie slalomem, na przykład wokół drzew. Sama końcówka treningu to już spokojny spacer z psem, eksploracja terenu i czas na końcowe potrzeby fizjologiczne” – mówi Katarzyna Bargiełowska.

„Po wysiłku należy po pierwsze napoić psa i w miarę możliwości przejść do aktywnego wypoczynku, najlepiej około dziesięciominutowego spaceru. Po około pół godzinie od zakończenia wysiłku powinniśmy dać psu wysokoenergetyczną przekąskę, jest to bowiem najlepszy moment na przyswojenie i odtworzenie pokładów glikogenu w mięśniach. Jeżeli natomiast nasz czworonóg po treningu nie będzie chciał ani pić, ani jeść, znaczy to, że jest bardzo zmęczony. Odczekajmy chwilę, aż dojdzie do siebie i wtedy przystąpmy do wspomnianych działań” – radzi Milena Wysocka.

**Doctor Dog radzi – biegając z psem zwróć uwagę na następujące sprawy:**

Bieganie z psem może być wspólną pasją. Aby zapobiegać nieszczęśliwym następstwom biegania, pamiętaj o podstawowej zasadzie bezpieczeństwa, czyli konsultacji z weterynarzem, który stwierdzi, czy Twój pies może z Tobą biegać.

Rasa psa ma ogromne znaczenie – pamiętaj, że nie każdy pies dobrze znosi trudy biegów,

natomiast istnieją również rasy, które jak np. Husky, są do biegania po prostu stworzone. Znaczenie ma także wielkość Twojego czworonoga – im jest większy, tym ciężej mu pokonywać długie dystanse. Jeśli jednorazowo pokonujesz dystanse powyżej 8 km, najlepszym towarzyszem będzie pies średniego rozmiaru, np. kundel, Husky, Malamut, Gończy Polski, Beagle.

Biegaj z psem tylko przed jego posiłkiem i pamiętaj, aby odczekać odpowiednio długo

(w zależności od rasy, wielkości psa i stopnia jego zmęczenia) z podaniem mu posiłku

po powrocie.

Pamiętaj o rozgrzewce (psu też się przyda) i dostosuj tempo biegu – starsze psy (powyżej 6 roku życia) nie powinny forsować się tak jak młodsze. Pies powyżej 8 roku życia powinien robić częstsze przerwy w biegu, aby odpowiednio się zregenerować.

Dostosuj interwały (naprzemienne stosowanie wysiłku o różnej intensywności), uzależnij je także od możliwości i kondycji Twojego pupila. Weź pod uwagę aktualny stan zdrowia psa, jego wielkość, jego wiek oraz warunki atmosferyczne, w których biegacie (nie warto forsować się

w upałach).

Dostosuj teren do predyspozycji psa. Należy unikać asfaltu, betonu (psu grozi odparzenie poduszek, które trudno się leczy), należy wybierać ziemię, podłoże piaszczyste, czy trawę. Przed biegiem Twój pupil powinien załatwić potrzeby fizjologiczne.

Podczas biegu pies powinien być odpowiednio zabezpieczony (smycz, lina, pas i lina do dog trekkingu, szelki, kaganiec). Nie wolno biegać z psem na kolczatkach, łańcuszkach zaciskowych lub dławikach.

Regeneracja – dopasuj częstotliwość treningów tak, aby Twój pies zdążył się zregenerować.

Po kilku pierwszych treningach łatwo się zorientujesz, na co Was stać.

W trakcie biegu nie poić psa obficie, za to często, małymi dawkami. Po bieganiu Twój pies będzie chciał pić. Po treningu jedzenie będzie zawsze na drugim miejscu.

Pod koniec biegu zacznij stopniowo wyciszać psa.

Temperatura – podczas gorących dni, jeżeli trasa biegu nie wiedzie w pobliżu źródła wody, należy zabrać wodę nie tylko dla siebie, ale i dla psa. Właściciele Huskych powinni pamiętać,

że te psy nie powinny biegać w temperaturze powyżej 15 st. C. Nie biegamy w upale (dotyczy

to szczególnie ras z krótką kufą).

Zdrowa żywność. Dobry gatunkowo pokarm to podstawa diety Twojego pupila, jeśli Wasze bieganie ma przynosić pozytywne efekty. Pamiętaj, aby pokarm, który dajesz psu, zawierał wszystkie mikro- i makroelementy (i nie zawierał chemii).

Pies też kicha. Psy, jak i my, są narażone na choroby i alergie. Może się zdarzyć, że Twój czworonóg ma alergię na pyłki – w czasie pylenia nie zabieraj go ze sobą, nic dobrego z tego nie wyniknie.

Uwaga na kleszcze. Zabezpiecz psa (obroża lub płyn przeciw kleszczom), po treningu sprawdź dokładnie, czy nie ma kleszczy.

**Doctor Dog radzi – czy Twój pies jest w dobrej formie?**

U psów średnich i dużych ciepłota ciała wynosi ok. 37,5-39 st. C, u małych 38-39,5 st. C (zwykle

u młodszych psów temperatura ciała jest zbliżona do górnej granicy).

Tętno dużego psa wynosi 60-80 uderzeń na minutę, małego – 80-120 (zmierz tętno swojemu psu na tętnicy udowej, po stronie dobrzusznej).

Częstotliwość oddechu u dorosłego psa to 14-16 oddechów na minutę, u młodego – 20-22 (zwiększa się po wysiłku fizycznym, po karmieniu i oczywiście podczas upałów).