

JUST DOG

fitness



Warm up pro agility

OBEČNÁ PRAVIDLA
STR. 1 - 3

FÁZE 1
STR. 4

FÁZE 2
STR. 4 - 9

FÁZE 3
STR. 10

Obecná pravidla

1. Jak moc dopředu před startem mám psa rozehrát?

- Warm up by vám měl zabrat cca 5 - 10 minut. Naplánujte jej tak, aby měl pes ještě několik minut před startem možnost se vydýchat. Po tuto dobu ho udržujte v nízké aktivitě (např. chůze).

2. Je potřeba dělat warm up před každým během?

- Ano, mezi jednotlivými běhy pes odpočívá a jeho svaly relaxují. Na další start opět potřebují rozehrát.

3. Jak moc intenzivní by warm up měl být?

- Warm up má za cíl psa připravit na výkon, neměl by ho ale vyčerpat. Ideální je udělat 1-2 sety po cca 4-6 opakováních od každého cviku (týká se fáze 2).

4.Co by měl warm up obsahovat a co naopak vynechat?

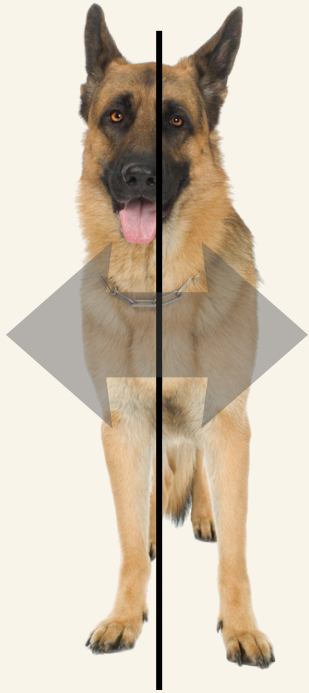
- Před výkonem je vhodné provést cviky na rozvoj tzv. AROM (Active Range Of Motion). Tyto cviky jsou **dynamické** a pracují s **přírozeným rozsahem těla**. V rámci warm up se tedy vyhněte pasivnímu (vedenému manuálně člověkem) a statickému protahování (delší setrvání v pozicích). Tyto typy protahování mohou snížit výkonnost psa a nepůsobí jako prevence proti úrazu. Hodí se je dělat až po aktivitě.
- V rámci rozehřátí není potřeba řešit malé nedokonalosti v provedení cviků. Není to čas pro trénink nových věcí, ani opravování drobných chyb. Chceme psa mentálně i fyzicky připravit na aktivitu a zajistit, že půjde na start v dobré náladě.

5.Co sledovat a na co dát pozor?

- V rámci rozehřátí věnujte pozornost projevům psa - zda reaguje a hýbe se jako jindy, zda nejeví známky nekomfortu, nebo bolesti. Warm up provádějte ideálně na stejném povrchu, jako pes poběží.

Rozhýbání ve třech rovinách

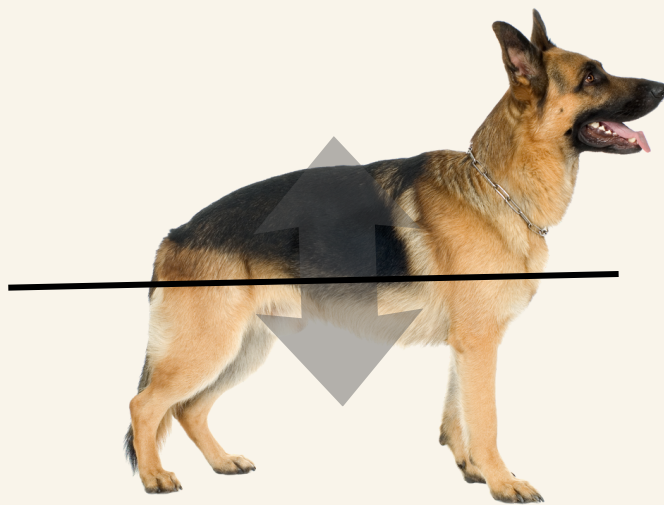
Mediální rovina



- Zahrnuje pohyb vpřed a vzad
- Rozděluje psa na levou a pravou stranu
- Pohyby - ležni - vstaň, poklona - vstaň

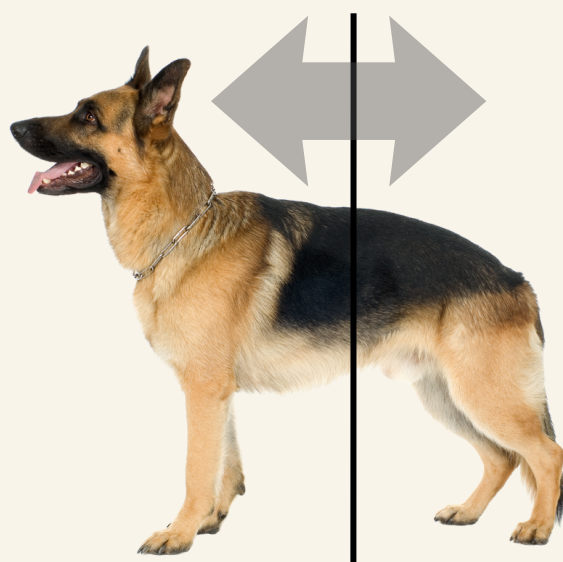
Dorsální rovina

- Rozděluje tělo na horní a spodní polovinu
- Pohyby - otočky, slalom, osička, stáčení kolem bočnic, ...



Transversální rovina

- Rozděluje tělo na přední a zadní polovinu
- Zahrnuje **rotaci** páteře a **abdukci/addukci**
- Pohyby: zvedání jedné packy, ipsilaterální targety, agility S-skok



Fáze 1

Délka: cca 3-5 minut

Náplň: Postupně gradující pohyb celého těla, zapojení velkých svalových skupin. Například chůze a následně klus.

Fáze 2

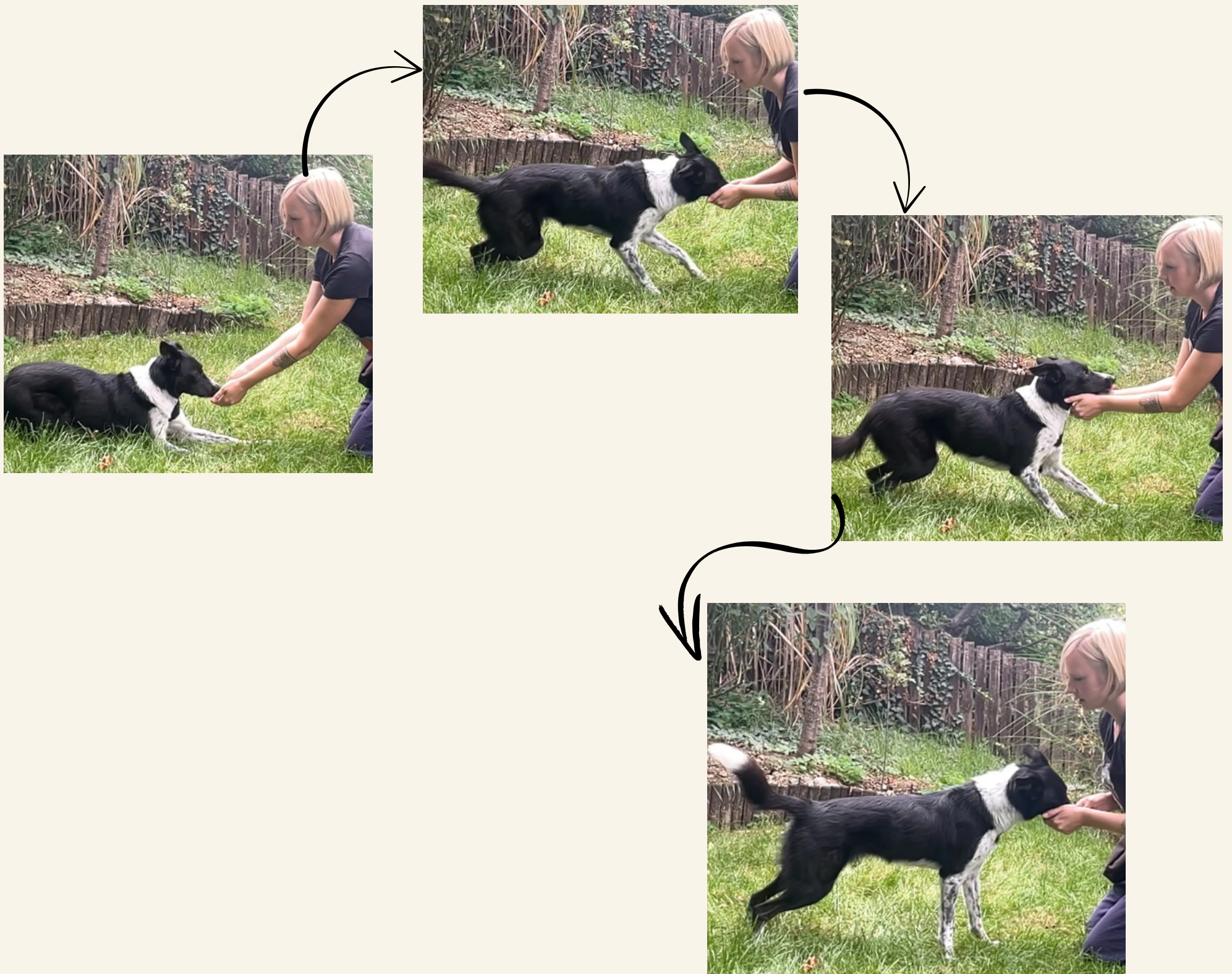
Délka: cca 2-3 minuty

Náplň: Dynamické cviky zapojující specifické svalové skupiny, které jsou v rámci běhu nejvíce namáhány. Cviky připravující na konkrétní pohyby, které pes bude při běhu vykonávat. Měly by být zapojeny všechny 3 roviny (viz výše).

Příklady cviků

Lehni - vstaň - lehni - vstaň

Zapojuje celé tělo, cílí na mobilitu velkých kloubů (rameno, loket, kyčel, koleno) a rozechřátí jejich okolních svalů. Zapojuje se i střed těla



Provedení:

Pes se zvedá a lehá si synchronně předními i zadními končetinami. Záda jsou rovná a hlava v přirozené pozici. Ze stoje jde pes opět do lehu atd.

Příklady cviků

Osmička

Hlavním cílem je laterální rozhybání páteře koordinovaný pohyb končetin.



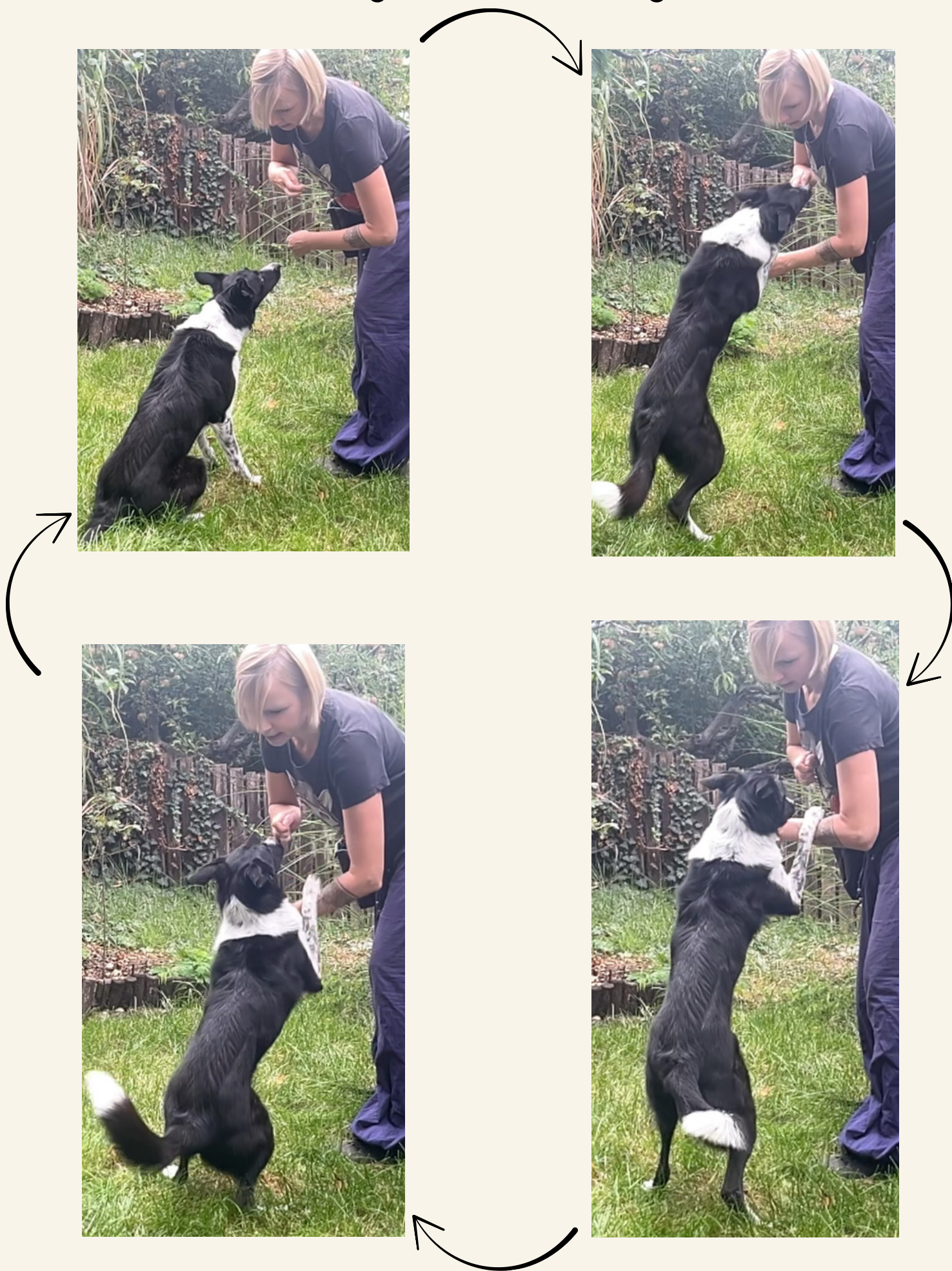
Provedení:

Pes chodí na střídačku okolo vaší jedné a druhé nohy. Tempo pohybu je zde pomalé - ideálně chůze. Dbejte na to, aby pes tzv. “nedriftoval” - v rychlém pohybu nedochází ke kontrolovanému ohybu páteře. Hlava je ve výšce páteře (nevytahujte psa nahoru).

Příklady cviků

Sedni - hop - sedni - hop

Připravuje tělo na odrazy do skoků, zahřívají se především svaly v okolí kyčle a kolene.



Provedení:

Výchozí pozice je sed před vámi. Pes se odráží se zadních nohou, předními dopadá na vaše předloktí. Následně z této pozice jde opět do sedu. Dbejte na to, aby pes nevyskakoval zadními nohami do vzduchu - zadní nohy nejsou stavěné na dopady.

Příklady cviků

Otočky

Opět jde o boční ohyb páteře a koordinaci končetin, zapojuje se i střed těla. Je alternativou k osmičkám a připravuje psa na stáčení kolem bočnic a prudké změny směru.



Provedení:

Pes začíná se stoje z pozice čelně k vám. Rukou, ho plynule navádějte do obloučku tak, aby byl pohyb co nejpomalejší a došlo tak ke kontrolovanému ohybu páteře. Dělejte stejný počet opakování na obě strany.

Příklady cviků

Podávání pacek

Zahřívá svaly předních končetin a zvětšuje a aktivní rozsah ramenního kloubu. Při podávání pacek do výšky dochází k mírné rotaci v páteři, která se při běhu děje například při S- skocích a prudkých změnách směru.



Provedení:

Pes je v pozici čelem k vám v sedě. Packy může podávat na střídačku, nebo nejprve jednu packu několikrát za sebou a poté druhou. Výšku a rozsah pohybu končetin psa určíte tím, kam umístíte svoji ruku, do které pes packu podává.

Hrabání

Také cílí na rozehrátí svalů předních končetin, zapojují se i břišní a zádové svaly.

Provedení:

Můžete využít např. starý ručník, schovat pod něj pamlsk nebo hračku a nechat psa vyhrabat odměnu ven.

Fáze 3

Délka: cca 2-3 minuty

Náplň: Specifické konkrétní pohyby pro agility: rozeskákání na překážkách, prudké starty a změny směru, shadow handling...

Cílem je připravit psa na konkrétní běh na konkrétním povrchu a konkrétních překážkách.