



## Cvičení na gymballech - balancování

Není pochyb o tom, že obliba psích sportů roste. Objevují se nové a nové výcvikové postupy. Tréninky jsou o poznání propracovanější a systematictější než před několika lety. Z našich psů se stali skuteční sportovci. Žádný sportovec ale nemůže dosáhnout maxima a udržet si zdraví, pokud specificky zaměřený trénink (nácvik překážek, figur do sestavy...) neobohatíme o aktivity zaměřené přímo na jeho fyzickou zdatnost.

Jednou z možností, jak můžete svůj trénink obohatit, je posilování na gymnastických míčích, tzv. gymballech. Na trhu jsou k dostání míče různých tvarů a velikostí – od klasických kulatých přes čocky alias vzduchové polštáře po válce, dvojmiče... Stačí si vybrat. Cvičení nevyžaduje mnoho prostoru. Můžete trénovat kdekoli, kam se vejdete vy, váš pes a míč. Dalším plusem je malé zatěžování kloubů. Většina cviků se skládá z mírného kmitání, pohupování a vychylování míče. Díky tomu je toto posilování skvělou přípravou štěňat, mladých psů a psů po úrazech, s dysplazií apod.

### Gymball a štěně?

Ale ovšem! Na míči nedochází k nárazům, tím pádem jsou mladé měkké klouby v bezpečí. Podle americké fyzioterapeutky psů Debbie Gross Saunders lze začít již v osmi týdnech! Především pokud psovi plánujeme vrcholovou sportovní kariéru, musíme jeho tělo na celoživotní zátěž připravit. Čím dřív s tím začneme, tím pozvolněji můžeme postupovat. Štěně musíme na míč nejprve zvyknout. K tomu se nejlépe hodí chutné pamlsky, které by neměly být suché (hůř by se štěněti polykaly a snadno by mu mohly uvíznout v krku). Chceme štěněti vytvořit pozitivní asociaci s míčem. Když štěně na míč bereme poprvé, měli bychom míč co nejlépe stabilizovat.

Zároveň mu poskytujeme hodně opory. Nechceme, aby se štěněti pod tlapkami odkutálel pryč, nebo aby nám z míče spadlo. Zkrátka je třeba udělat všechno pro to, aby první zkušenost s míčem byla veskrze pozitivní. To mimochodem platí i u dospělých psů!

### Malá štěňata a „zelenáči“

S malými štěňaty a nezkušenými psy začínáme mírným pohupováním. Pes si potřebuje zvyknout na „pérující“ pohyb míče. Zároveň musí tento pohyb vlastními silami kompenzovat. Jakmile pes pohupování přivykne, můžeme míč začít převalovat ze strany na stranu. Potom dopředu, dozadu. Nejprve stačí vychýlení jen o pár centimetrů. Čím je pes zkušenější, tím méně opory mu poskytujeme a tím víc míč vychylujeme. Stále ale dbáme na to, aby nám míč nepoodjel a pes z něj nespadl! Zdá se to jako „leháro“. Jakmile ale svého psa na míč položíte a začnete, i pouhým pohledem poznáte, jak mu pracují svaly. Pes musí udržovat rovnováhu přenášením váhy a následným zatínáním potřebných svalů. (Je to stejný princip, jako když jedete třeba v autobuse bez držení.) Zásadně ale se štěňata a začátečníci necvičte dlouho. Ze začátku bohatě stačí minuta, pak pauza. Jak se pes na míčích zlepšuje, protahujeme dobu cvičení, ubíráme

podporu a zvětšujeme vychýlení míče. Zdatní dospělí cvičenci s přehledem zvládají desetiminutové lekce.

### V jaké poloze balancovat?

Psa můžete nechat balancovat v různých pozicích - vleže, vsedě, ve stoje. Nedá se

### TIPY

- \* POUŽÍVEJTE PŘI CVIČENÍ PAMLSKY. PES SI MÍČ SPOJÍ S PŘÍJEMNÝM A CVIČENÍ HO BUDE OPAVĚ BAVIT.
- \* SE PSY V REKONVALESCENCI NECVIČTE NARÁZ DÉLE NEŽ PÁR VTEŘIN. TEMPO VŽDYCKY UDÁVÁ PES!
- \* CVIČENÍ ZAČÍNEJTE JEDNODUCHÝM. PES SE MUSÍ NEJPRVE ROZEHRÁT. NOVÉ A OBTÍŽNÉ ZAŘAĎTE DOPROSTŘED. LEKCI ZAKONČETE OPĚT NĚČÍM SNAŽŠÍM, U ČEHO SE PES UVOLNÍ. IDEÁLNÍ JE PSA PO CVIČENÍ PROTÁHNOUT.
- \* VYMÝŠLEJTE NOVÉ ZÁBAVNÉ VARIACE. DŮLEŽITÉ JE, ABY TRÉNINK NEBYL STEREOTYPNÍ.
- \* BĚHEM CVIČENÍ VĚNUJTE VEŠKEROU POZORNOST SVÉMU PSOVI. JEN TAK SI VČAS VŠIMNETE, KDY JE ČAS SKONČIT.

TAKŽE S CHUTÍ DO TOHO. UVIDÍTE, ŽE CVIČENÍ NA MÍČÍCH SI ZAMILUJETE OBA - VÁŠ PES I VY.







*Když štěně na míč bereme poprvé, měli bychom míč co nejlépe stabilizovat.*

všeobecně říct, která z nich je nejtěžší. Někteří psi zvládají udržování rovnováhy vleže vcelku bez potíží, ve stoje se musejí snažit a vsedě je to oříšek. Jiní naopak. Každý pes je jiný. Jakmile začnete cvičit,



### Co vlastně posilujeme?

Během balancování pes procvičuje především jemné svaly kolem kostry. Svaly, které bezprostředně stabilizují klouby. Díky pružné povaze míčů pes zatěžuje svaly tlapek, svaly kolem zápěstí a zánártních kůstek. Svaly trupu a končetin... Dochází k celkovému rovnoměrnému zpevnění těla.

### Další možnosti

Míč můžeme využít ke zlepšování koordinace. Skvělým způsobem jsou otočky kolem vlastní osy. Jelikož pes stojí na míči, má k dispozici jen omezený prostor. Musí se soustředit, kam kterou tlapku pokládá.

V opačném případě z míče spadne. Můžeme se také věnovat skokům – konkrétněji odhadování síly odrazu. K tomu budeme potřebovat míčů víc, ideálně různých velikostí a tvarů. Na začátek doporučuji alespoň tzv. „dvojmíč“ (oficiálně PhysioRoll) a vzduchový polštář. Psovi z nich vytvoříme „opičí dráhu“ a necháme ho přeskakovat z jednoho míče na druhý. Podmínkou pro odměnu je udržet se na míči, na který pes doskakuje. Pes se tak učí uzpůsobovat sílu, kterou do odrazu vloží, a zároveň se učí dopadat na přesné, relativně malé a ne úplně stabilní místo. Tyto dovednosti využijí především dogfrisbee psi. Při vaultech se odrážejí od těla psovoda, které často příliš stabilní nebývá.

### Cvičíme správně?

Odpoví nám náš pes. Pokud cvičení vede správně, psi ho doslova zbožňují. Stačí zahlédnout míč a chytají je podobné zachvaty radostné hysterie, jako při pohledu na disk, agility překážky... Během posilování mohou, a vlastně by i měli, jevit známky námahy – začnou dýchat rychleji, vypláznou jazyk... Nikdy byste však neměli upozorovat náznaky nepohodlí, stresu či vyčerpání! Že je pes unavený, poznáme často tak, že začíná chybovat ve cvicích, které na začátku zvládal (relativně) s přehledem – například mu trvá déle, než po vychýlení míče opět získá rovnováhu, začínají se mu třást nohy, často z míče seskakuje/padá...

*Připravila Veronika Urbášková,  
foto: Veronika Urbášková*

## Příště: cviky na zadní končetiny

### Doporučuji kouknout se na:

Debbie Gross Saunders; Get on the Ball (DVD), 2007, Clean Run Production



Nejlepší péče,  
na kterou  
je spolehnutí.



**FRONTLINE Combo®**  
Spot-On Fipronil (S)-methoprene

**Proti blechám a klíšťatům.** Ošetření jedinou pipetou FRONTLINE Combo® nebo FRONTLINE® zajišťuje dlouhodobou ochranu psa i kočky po několik týdnů. Při pravidelném použití umožňuje jednoduchý a účinný způsob likvidace blech a klíšťat na zvířatech i preventivní ochranu domácnosti (FRONTLINE Combo®) před zamořením cizopasnými. Pro psy a kočky všech velikostí, plemen i každého věku\* poskytuje FRONTLINE Combo® nebo FRONTLINE® nejlepší péči, na kterou je spolehnutí.

**FRONTLINE®**

**mevet**  
Výhradní zastoupení a distribuce pro ČR a SR

**MERIAL**

[www.frontlinecz.com](http://www.frontlinecz.com)

U vašeho veterináře nebo v lékárně