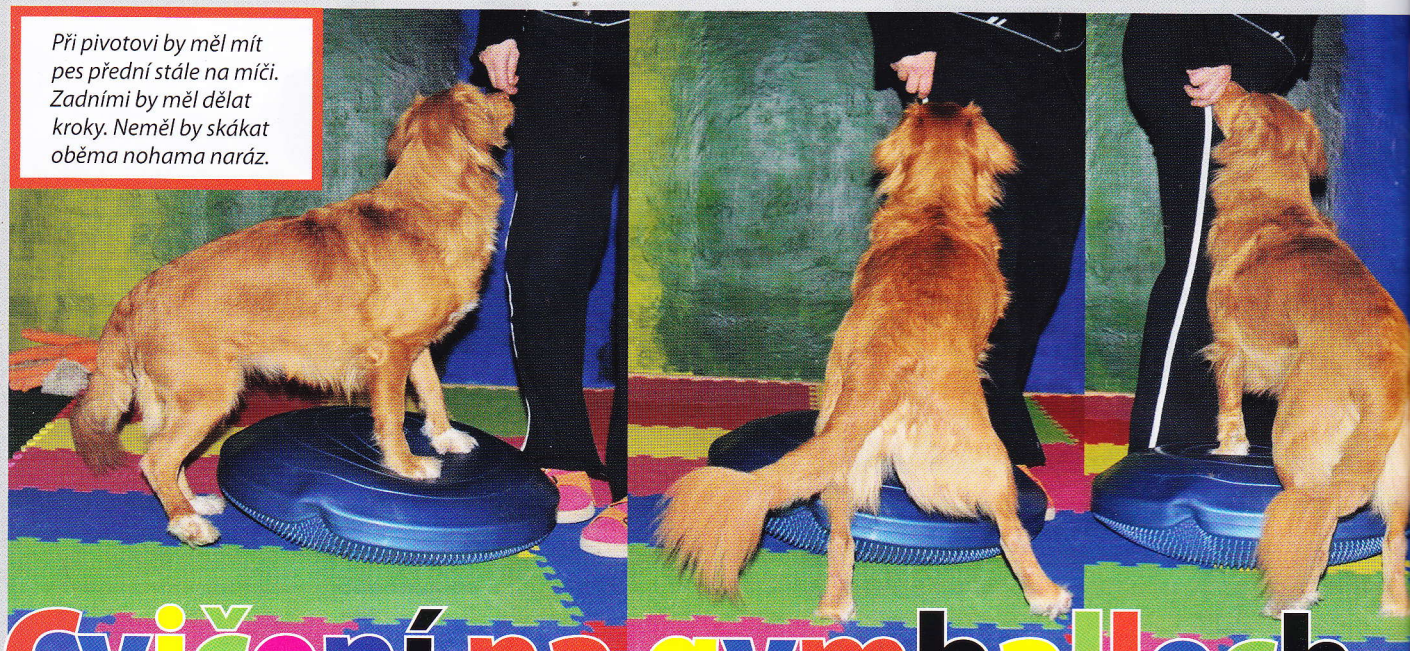


Při pivotu by měl mít pes přední stále na míči. Zadními by měl dělat kroky. Neměl by skákat oběma nohama naráz.



Cvičení na gymballech

ZADNÍ KONČETINY

Dobrá celková fyzická kondice je pro sportujícího psa nezbytností. Zvláštní pozornost si však zaslouží zadní nohy. Především sporty jako dogfrisbee a agility od psa vyžadují perfektní skokovou techniku. Té ale nemůže dosáhnout, pokud nemá dostatečně silné pánevní končetiny – především skupinu svalů z přední strany stehna. Zdá se to jako hloupost – „přece každý pes umí skákat“. Jenže každý to neumí. Kdokoli, kdo se bedlivě zadívá, určitě najde pěknou řádku psů, kteří při skoku zadní polovinu těla „táhnou“ za sebou. V agility jsou z toho shozené latky a velké oblouky, v dogfrisbee pak podskočené disky a především nehezké dopady. Na následujících řádcích najdete pár tipů, jak s pomocí gymballů posílit zadní nohy vašeho psa a zlepšit jejich koordinaci. Obtížnost těchto cviků můžete snadno přizpůsobit fyzické úrovni daného cvičence.

PŘEDNÍ NA MÍČI, ZADNÍ DOLE

S posilováním zadních nohou doporučuji začít na tzv. čochce. Je ze všech míčů nejstabilnější a nejnižší. Zatížení zadních nohou je tím pádem nejmenší. Výchozí pozicí pro posilování zadních nohou jsou přední nohy na míči a zadní na zemi. Čím vyšší míč zvolíte, tím náročnější pro psa tato poloha bude.

NA ROZEHRÁTÍ

Na začátek doporučuji tento cvik: Pes stojí na míči ve výchozí pozici a vy mu

zlehka strkáte střídavě do pravého a levého boku. Účelem není psa shodit z míče! Střídavým vychylováním z jedné strany na druhou ho nutíte přenášet váhu z jedné nohy na druhou a kompenzovat tak tlak od vás. Takto psa můžete rozehrát pro další cvičení. Tento cvik také výborně pasuje starším psům se slabšími zadními nohama a psům s dysplasií kyčelního kloubu. Obtížnost tohoto cviku se zvýší, zvednete-li psovi jednu zadní nohu.

PIVOT

Nejjednodušší je začít s tímto cvikem na menší krabici – ta je stabilní a poskytne psovi největší oporu. Po psovi chceme, aby dělal zadními úkroky na jednu a druhou stranu. Předními přitom zůstává na krabici. Cílem cvičení je obejít zadními krabici kolem dokola na jednu i druhou stranu. Tento cvik je výborný také na koordinaci zadních nohou. Někteří psi mají tendenci místo jednotlivých krůčků poskakovat oběma nohama naráz. Měli byste trvat na tom, aby pes pohyboval každou zadní nohou zvlášť. Měl by dělat uvědomělé kroky, ne splašené poskoky. U méně zkušených psů pro začátek bohatě stačí tři, čtyři krůčky na každou stranu. Jak se pes zlepšuje, prodlužujte dráhu, kterou musí ujit a krabici vyměňte za čochku. Se psem, který s přehledem obkrouží čochku na jednu i na druhou stranu, zkuste přejít na kulatý míč. Zprvu ho psovi přidržujte. Finální verzí tohoto cviku je pivot na kulatém míči, který ale nepřidržujete. Pes musí provést pivota a zároveň si předními stabilizovat míč, aby mu nepodjel. Důležité u tohoto cviku je nepospíchat. Každý pes je jiný. Někteří se dokážou dostat na kulatý míč během pár minut. Jiní potřebují nejprve pár lekcí na krabici. Cí-

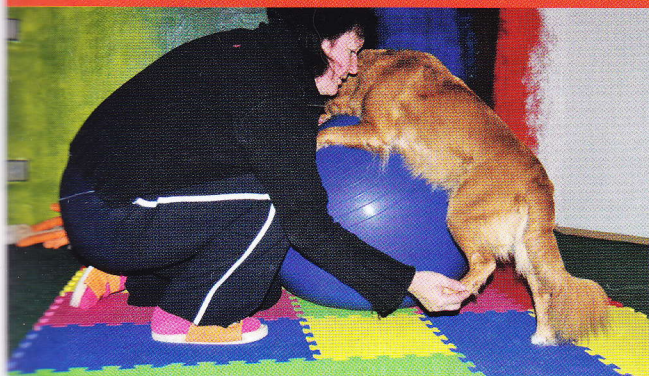


Během rozehrávacího cvičení psovi na boky tlačíme jen zlehka. Tak, aby musel vyvinout protitlak, ne tak, aby spadl z míče.



S nezkušenými psy lze cviky, jako jsou pivoť a vychylování, začít na krabici, která je oproti míči stabilnější.

Pokud psovi zvedneme jednu nohu, zvýšíme obtížnost cvičení.



lem není dostat se co nejrychleji na kulatý míč, ale naučit psa správně používat zadní nohy.

„DŘEPEY“

Skvělým cvikem na posílení odrazových svalů jsou dřepy. Opravdové dřepy jsou velmi náročný cvik. S gymbalem ho však zvládnou i méně zdatní psi. Pro tento cvik potřebujete ideálně dvojímíč, případně kulatý míč. Pes se

míčem pohnete, tím víc pes musí podřepnout. I zde platí, že pokud je míč vyšší, je cvik náročnější – pes stojí více kolmo a tudíž jeho zadní končetiny zvedají větší váhu. Pozornost byste měli zaměřit na polohu zadních tlapek vašeho psa. Měl by je mít rovnoběžně s tělem a při podřepnutí by neměl vytáčet kolena ven! Pokud si pes takto ulevuje, neposiluje cílovou skupinu svalů. Naopak nepřiměřeně

zatěžuje vazy v koleni. I tento cvik lze ztížit tím, že psovi jednu zadní nohu přidržíte. To se hodí především pokud u psa z nějakého důvodu došlo k svalovým disbalancím (např. následkem úrazu) a jednu nohu má slabší.

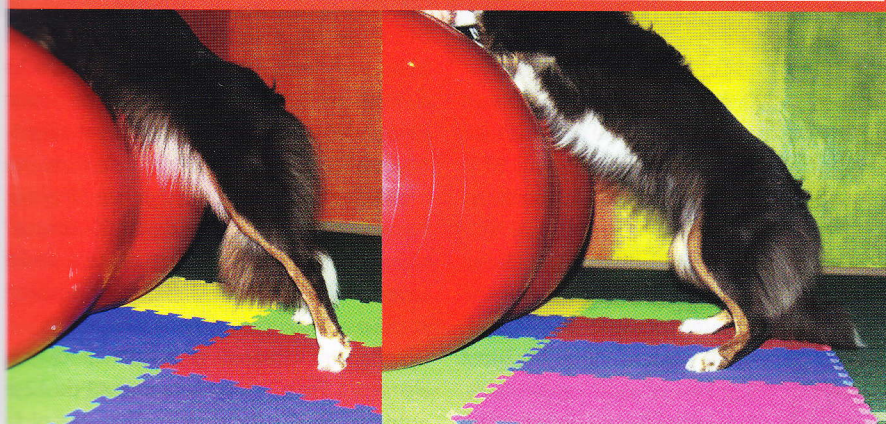
CHŮZE PO ZADNÍCH

Nejlépe se tento cvik začíná s dvojímčem. Psa necháte, aby se předními opíral o míč a buď míč kulíte proti němu – v tom případě pes musí couvat, nebo míč tlačíte směrem od psa – pes jde dopředu. Jakmile pes tento cvik zvládá s vaší asistencí, zkuste míč nechat volně. Pes sám musí regulovat rychlost, s jakou se bude míč kutálet. Z toho důvodu je nejlepší začít na dvojímči. Ten psovi nemůže uhýbat do stran. Nicméně pokud si pes s dvojímčem poradí snadno nebo pokud dvojímč nemáte, můžete použít stejně dobře i obyčejný kulatý gymball. A opět – čím větší míč, tím obtížnější cvik je.

Jakmile váš pes tyto jednotlivé cviky zvládne, můžete začít s jejich plynulým navazováním. Zkuste si vymyslet nejrůznější sekvence, např. pár kroků po zadních dozadu, zastavit, pivoť doprava, pár kroků dopředu, pivoť doleva... Záleží jen na vaší fantazii. Nicméně jak už bylo v předchozím díle řečeno, každé cvičení byste měli zakončit něčím snazším, u čeho se pes uvolní. A nezapomínejte správné provedení cviků odměnit!

V tomto čísle jsme se věnovali zadním nohám. Když se ale na jednotlivé cviky podíváte, zjistíte, že je můžete stejně dobře provádět i na přední končetiny – jen obrátíte výchozí pozici: přední dole, zadní na míči.

Napsala a vyfotografovala: Veronika Urbášková



Takto vypadá správná pozice zadních nohou při „dřepech“: pes se na zadních krásně vytáhne (foto vlevo) a potom jde do podřepu (foto vpravo). Toto několikrát zopakujeme.