



FÖR ATT UPPNÅ
OPTIMAL NIVÅ GÄLLER DET
ATT KÄNNA SIN HUNDS STYRKOR
OCH SVAGHETER SAMT ATT
HA EN PLAN FÖR
SIN TRÄNING.



Foto: Martin Rimby

HUNDENS FYSIK EN VIKTIG BYGGSTEN

TEXT: EMMA WAHLÉN

Explosiva starter, hög fart, tvära svängar och höga hopp – lägg där till en hel dag på en tävlingsplats med allt vad det innebär utöver själva loppet! Det gäller alltså att förbereda både sig själv och hunden, inte bara mentalt utan även fysiskt. Hur lägger man grunden, upprätthåller fysiken och ger rätt förutsättningar för en lång karriär?

○avsett vilken sport man väljer att utföra tillsammans med sin hund så har fysiken hos både hund och människa stor betydelse, utöver grundfysiken gäller det att vi som ägare och förare dessutom tittar lite extra på vad just vår valda gren kräver. Och för alla oss som fallit för den fartfyllda sporten agility kommer här ett axplock av delar att ta med sig när det gäller planering av fysträning, framtida agilityträningar och tävlingsstarter.

UPPVÄRMNING

Under uppvärmningen hjälper vi kroppen att få igång blodcirkulationen, nervsystemet att förbereda sig för aktivitet och samtidigt mjuka upp muskler och leder som innan varit både kalla och stela. Vår uppgift som förare blir att kontrollera hundens uppvärmning från helt stilla när den hoppar ur bilen till den topphastighet och det rörelsemönster den kommer att utöva på dagens träning/tävling. Ansvaret ligger hos oss att planera och komma fram till optimal uppvärmning för vald aktivitet samt förse hunden med rätt förutsättningar för att sedan hålla kroppen varm och igång inför sitt pass.

NEDVARVNING

Precis som vid uppvärmning gäller det att inte ha bråttom, vi vill inte att musklerna svalnar av för fort då vi riskerar att

behålla en hel del av restprodukterna som bildas vid aktivitet och som i sin tur påverkar hur hunden känner sig dagarna efter – ja, hundar får också det vi kallar träningsvärk. Anpassa nedvarvningen efter individ, aktivitet och årstid/temperatur, tecken att titta efter kan vara hundens rörelsemönster som skall bli avslappnat och att den slutar flåsa. Tänk även på att det inte bara är kroppen som skall varva ner utan även knoppen, något som kan vara en utmaning efter ett lopp på en stor agilitytävling!

SMIDIGHET, KOORDINATION, STYRKA OCH KONDITION

Alla är de viktiga fysiska förmågor för en frisk hund och för en agilityhund höjs kraven ytterligare lite. För att uppnå optimal nivå gäller det att känna sin hunds styrkor och svagheter samt att ha en plan för sin träning. Smidighet och rörlighet är helt klart ett måste vid höga hopp och snäva svängar samtidigt som man måste vara försiktig så hunden inte blir överrörlig och riskerar att skada sig på grund av det.

När det gäller kroppens rörelsemönster och koordination finns det mängder av möjligheter att träna detta utanför agilityplanen. Under en vanlig promenad kan ni säkert stöta på platser där man kan hoppa upp på något och träna balans eller gå av stigen och passa på att lyfta på både tassar och fötter lite extra. För att ha kontroll över situationen kan hunden med fördel vara kopplad, på så vis genomför den rörelsen i den hastigheten som du bestämt och inte efter eget huvud.

Muskelmassan ökar om vi utsätter hunden för övningar som kräver lite mer än den befintliga muskelmassan redan klarar – det är så både hundar och vi människor blir starkare. Tittar man på de rörelser våra hundar utför på en agilitybana finns det säkert muskler som används som inte är lika betydande i hundens vardag. Detta är viktigt att ha i åtanke när vi tränar våra hundar, kanske finns det specifika rörelser som är svåra att få fram någon annanstans än just på agilityplanen?

Konditionsträning – egentligen är det bara fantasin som sätter gränsen. Men en viktig grundtanke i all konditionsträning är att det valda underlaget och den gångart/rörelse vi bestämt oss för sätter nivån på träningen.

Tankar hos en hundfysioterapeut

Stefan Rosén som är klinikchef på ReDog har under sina år som hundfysioterapeut och leg. djursjukskötare sett och behandlat bla mängder av agilityhundar – hur ser då han på sporten, dess risker och hur vet man om ens tränings- och tävlingskamrat är i toppform för att prestera?

– Finns det delar som bör ingå i alla individers uppvärmning/nervvarvning?

En uppvärmning bör vara anpassad efter sporten vilket kan vara problem i de fall det inte finns möjlighet till ”framhoppning” innan tävling. Hur hunden använder sin kropp och sina muskler på uppvärmningen ska helst vara liknande enligt vad den ska utföra på tävling/träning. För en agilityhund är det 100 % fart som är träning och tävlingshastigheten och för att värma hunden på den nivån krävs det att hunden får kontrollerad men upp till fri fart under uppvärmningen. Två förare kan exempelvis hjälpa varandra för att få kontrollerad uppvärmning.

Då hundarna ger maximalt under banträning/tävling kan det ge mjölksyra i musklerna hos hunden. För att värma ur musklerna och motverka stelhet och svaghet efter ansträngning så kan man ta en koppelpromenad tills hunden återhämtat sig och slutat häsja, promenaden bör vara minst 15–20 minuter efter lopp.

– Är agility en riskfylld sport?

Min erfarenhet är att skaderisken är relativt låg. Med tanke på hur många hundar som utövar sporten och i jämförelse med andra hundsporarter med färre utövare så ser jag inte att agilityhundarna är överrepresenterade med skador. Generellt kan jag få intrycket av att hundarna i large klassen är mera skadedrabbade än de i medium och small. Skador kommer alltid att finnas inom sport men här kanske man bör ha ännu mera noggrannhet med uppträning, uppvärmning, urvärmning och regelbundna friskvårdskontroller hos utbildad hundfysioterapeut.

– Vilka är de vanligaste varningstecknen man som förare bör vara observant på?

Förändrad hållning i hur hunden står är ofta det tidigaste synbara tecknet på att något kan vara fel hos hunden. Förändrad hållning kan mätas genom en så kallad 4Leg Check® som är en intelligent väg. 4Leg Check® visar hur hunden väljer att fördela sin kroppsvikt mellan sina fyra ben. Har man gjort en friskvårdsundersökning när hunden mått bra så kan man sedan enkelt se när den har en avvikelse från det normala till något onormalt. Där ser man oftast också vilken del av kroppen hunden kan ha ont ifrån. Ett annat tecken kan vara snabba viktförändringar utan känd orsak och då bör man ta sig till veterinär.

På den intelligenta vägen kan man se hur hunden fördelar sin kroppsvikt mellan sina fyra ben.



Foto: Martin Rimby

Christina ser sina hundar som elitidrottsmän och att de har behov därefter.

Tankar hos en elitsatsande förare

Christina Beskow som i år gör sin 17:e raka SM-start följer verkligen sitt egna råd ”Kom ihåg att ålder inte är någon sjukdom” då hon kvalat in till årets SM med sin Staffordshire bull terrier som i år fyller 13 år.

Hur tänker hon då kring sina hundars fysträning, friskvård och agilityträning? Sammanfattningsvis kan man säga att hon förespråkar att skynda långsamt, lägga en bra fysisk grund med allsidig aktivitet redan i ung ålder och sedan som förare/ägare ta på sig det stora ansvaret att planera, underhålla och övervaka hundens fysik och träning.

Den mesta och viktigaste träningen sker i skogen som Christina anser är hundarnas gym, träningen kan lätt göras mångsidig med enkla övningar som skritt på ojämn mark, balansgång, serpentiner och cirkelövningar. I varierad terräng kan man då få in träning av koordination, kondition och styrka.

För Christina är det en självklarhet att försöka ge sina hundar den absolut bästa möjligheten att må bra som familjemedlemmar och prestera bra som tränings- och tävlingskamrater. Utan tvekan ser hon på sina hundar som elitidrottsmän – de behöver varierad träning, anpassad kost och viloperioder. För att förebygga och upptäcka eventuella skador görs regelbundna kontroller hos leg. sjukgymnast, som också är utbildad hundfysioterapeut. Sen gäller det att man som ägare har öga för små detaljer eller förändringar som kan uppstå i vardagen – känner man sin hund så upptäcker man förhoppningsvis en skada eller svaghet i god tid. □