

Teie vanus

Mõned koerad ja nende omanikud on kõrge vanuseni heas vormis ja energilised. Siiski võivad vanusega kaasned mõned terviseprobleemid, mis mõjutavad treenimisvõimet. Vanemad koerad ei suuda enam treenida pikalt. Kui koer kannatab ka artriidi (suuremad koerad ka puusaprobleemide) käes, tuleb treenida eriti rahulikult.

Soojendus ja lõdvestus

Igale treeningule peab eelnema soojendus ja järgnema lõdvestus.

Veenduge ka, et koer saab treeningu ajal piisavalt vett, eelkõige kuumas ilmaga. Koerad ülekuumenevad ja dehüdreeruvad kergesti. Laske koeral juua nii tihti, kui ta tahab. Ka ise peaksite treeningu ajal jooma regulaarselt.

Erijuhtude puhul

Alles kasvavad kutsikad ning vanemad ja tiined koerad ei tohiks joosta pikka maad. Operatsioonil käinud koer ei tohiks treenida vähemalt 10 päeva pärast lõikust. Kõik see kehtib ka teie enda kohta.

Kui olete rase, teil on olnud operatsioon või olete eakas, pidage enne treeningute alustamist nõu arstiga.

Sobiv tempo

Laske koeral endal valida tempo. Kui ta ilmutab väsimuse märke – viskab end pikali või ähhib –, siis jääge seisma. Kui tunnete ise treeningu ajal väsimust või peapööritust, peatuge samuti. Peaksite suutma treenides rääkida õhku ahmimata. Treenimine ei tohiks kunagi olla valulik. Kui tunnete valu, katkestage treening. Kui koer näitab ebamugavuse märke, katkestage samuti.



TEST

Milline on teie koera elustiil?

Kuidas koer kodus käitub?

A Liigub harva teie kõrvalt või oma asemelt kaugemale.

B Järgneb teile kodus ja mängib.

C Mängib ja tahab alati meeletult väljast minna.

Kui tihti koer söögikordade vahel näksib?

A Nii tihti kui tahab, sealhulgas ka teie enda suupisteid.

B Saab mõne maiuspala päevas.

C Vahetevahel premeerite teda maiuspalaga, suupisteid saab harva.

Kuidas te oma koera premeerite?

A Pakkudes talle piiramatult maiuspalu.

B Andes talle vahetevahel maiuspalu.

C Viies teda jalutama või mängima.

Millal koer sööb?

A Millal iganes tahab.

B Umbes kolm korda päevas.

C Üks või kaks korda päevas, olenevalt tema suurusest või kaalust.

Mida koer sööb?

A Koeratoitu ja kõike muud, sealhulgas inimeste toidulaua ülejääke.

B Koeratoitu ja koerale sobivaid toidujääke.

C Ainult kvaliteetset koeratoitu.

Kui tihti koer treenib?

A Siis, kui suudate talle seda võimaldada.

B Mõned korrad nädalas, vähemalt 20–30 minutit.

C Iga päev vähemalt pool tundi.

Mis juhtub, kui koera igapäevane jalutuskäik vahele jääb?

A Ta ei pane seda tähele.

B Ta annab märku, et tahaks välja minna.

C Ta keelab ja anub, kuni teid uksest välja saab.

Kuidas koer teiega koos treenides käitub?

A Tal on raske sammu pidada ja ta vajab sageli puhkust.

B Enamasti suudab ta tempot hoida.

C Näitab üles piiramatut energiat ja entusiasmi.

Mida te koeraga tavaliselt koostete?

A Vedelete teleri ees ja näksite.

B Treenite või mängite natuke aias.

C Treenite aktiivselt vähemalt tund aega päevas.

Milline on teie koera välimus?

A Ülekaaluline.

B Üldiselt terve, mõne lisakiloga.

C Nõtke, tugev ja terve, pehme särava kasukaga.

Kuidas kirjeldaksite oma koera tervist?

A Tal on pidevalt terviseprobleeme, külastame sageli loomaarsti.

B Ta on mõnikord haige, kuid enamasti õnnelik ja terve.

C Ta on vaatamata oma vanusele hea tervise kehtustus.

Vastused

Kui saite enamasti...

A-d

Peaksite muretsema. Koer ei toitu tervislikult, ta on omandanud mõned ebatervislikud harjumused ja saab liiga harva kehalist koormust. Pidage meeles – koer ei vastuta oma tervise ja heaolu eest, seda teete teie!

B-d

Täidate ilmselt n-ö miinimumprogrammi. Ajapikku jääb sellest siiski väheks, tekivad terviseprobleemid ja kaal kasvab.

C-d

Teil läheb hästi. Koer toitub tervislikult ja te premeerite teda õigesti. Tema treeninguvajadused on teie jaoks tähtsad. Koera tervis on tõenäoliselt hea.

Refereerinud

VIVIKA VESKI

Allikas:

Karen Sullivan

“Heasse vormi koos koeraga”

(Koolibri)