



Treenige koos koeraga

Kas olete heas füüsilises vormis? Aga teie koer? Igal juhul pole kunagi hilja treeningutega alustada – ei teil ega koeral. Miks mitte treenida koos!

Kui olete vormist väljas, siis lihtsalt ühiste jalutuskäikude arvu suurendamine ei aita. Muutuma peab kogu elu-

stiil. Vajate piisavalt õiget tüüpi treeningut ja kvaliteetset toitu. Peate arvestama ka üldist tervist, vanust, kehakaalu, füüsilist vormisolekut – nii enda kui ka koera puhul. Alustage rahulikult.

Mõned koeratõud ja vanemad koerad vajavad vähem trenni. Kui teie ja koer olete ülekaalus, alustage treeninguid rahulikult, mõõdukas tempos.

Millega arvestada?

Käik arsti juurde

Laske arstil endid läbi vaadata, et teha kindlaks tervislik seisund. Kui olete halvas vormis ja liikunud viimasel ajal vaid külmkapi ja diivani vahet, alustage eriti rahulikult. 10 minutist päevas esialgu piisab.