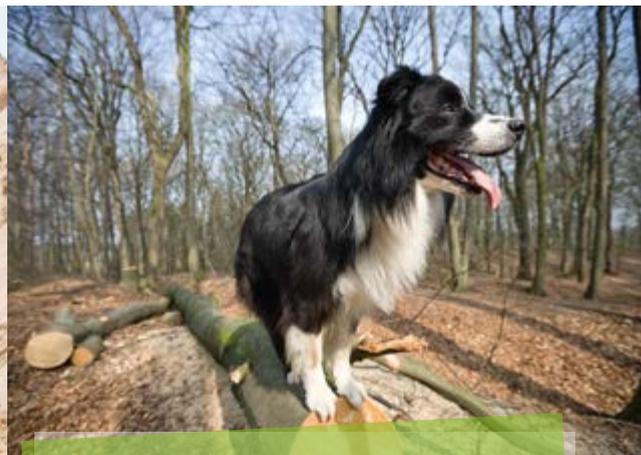




Lo sport fa bene!

4

Sport: per chi? Per tutti!	6
Obiettivo: un corpo sano	8
Elementi fondamentali dell'allenamento	10
Un buon allenamento per il cane	12
Warm up: il riscaldamento	14
Cool down: il defaticamento	16



Esercizi per il cane

18

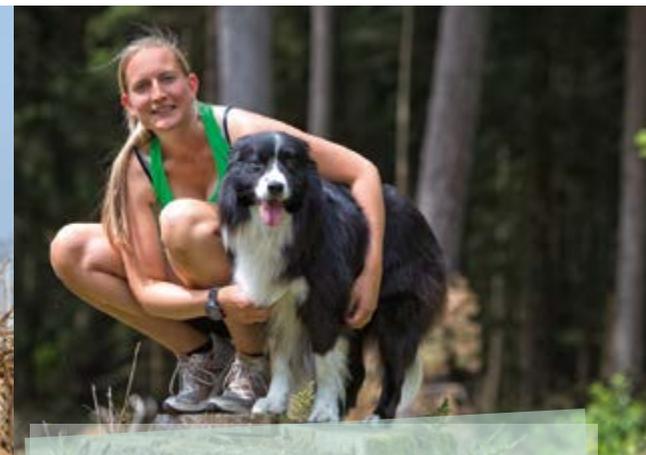
CORE TRAINING	
Allenamento al traino	20
Equilibrio	22
EQUILIBRIO E AGILITÀ	
“Orsetto” e “in alto”	24
Raggiungere i frutti	26
Strisciare	28
Inchino	30
Saluto	32
Rotazione su se stesso (spin) e giro	34
Slalom tra le gambe	36
Camminata all'indietro	38
SALTI BEN FATTI E ATTERRAGGI SICURI	
Trasportare rami	40
Salto a ostacoli	42
Salta su!	44
ALLENAMENTO FITNESS	
Lavoro di fiuto	46
Allenamento con il dummy	48
Allenamento di resistenza	50



Esercizi per voi

52

FORZA ESPLOSIVA	
Salto da fermo	54
Scalata senza montagna	56
Esercizio di resistenza	58
GINOCCHIA	
Squat (piegamenti sulle gambe)	60
Affondi	62
IN PRIMO PIANO: IL BACINO	
Sollevamento del bacino	
secondo Gray Cook	64
Stacco rumeno	66
ESERCIZI DI PRESSIONE PER IL BUSTO	
Flessioni elastiche	68
Flessioni Military Press	70
TRAZIONI PER IL BUSTO	
Trazioni alla sbarra	72
Tira e molla	74
CORE TRAINING: PER SPALLE E ADDOME	
Crunch	76
Appoggio sugli avambracci	78
Mulino a vento	80
ALLENAMENTO FITNESS	
Corsa a pendolo	82



Esercizi in coppia

84

WORKOUT NEL BOSCO	
Creare una buona condizione fisica	87
Allenamento per gli addominali ed esercizio dell'“orsetto”	88
Flessioni e salti in scioltezza	90
Forza esplosiva e salti in scioltezza	92
Allenamento gambe ed equilibrio	94
WORKOUT IN SPIAGGIA	
Creare una buona condizione fisica	97
Allenamento addominale e agilità	98
Allenamento braccia ed equilibrio	100
Forza esplosiva e agilità	102
Rinforzo del bacino e core training	104
WORKOUT IN CITTÀ	
Creare una buona condizione fisica	107
Core training e agilità	108
Flessioni ed equilibrio	110
Forza esplosiva e lavoro di fiuto	112
Forza esplosiva e agilità	114
WORKOUT IN CAMPI E PRATI	
Creare una buona condizione fisica	117
Forza esplosiva e coordinamento	118
Allenamento busto e camminata all'indietro	120
Forza esplosiva e agilità	122
Allenamento di bacino e glutei e salti	124
Qualche cenno di anatomia	126

Obiettivo: un corpo sano

**GLI ESERCIZI DI QUESTO LIBRO VI INSEGNERANNO
A GESTIRE MEGLIO LA QUOTIDIANITÀ E AD AUMENTARE IL BENESSERE
FISICO VOSTRO E DEL VOSTRO AMICO A QUATTRO ZAMPE.**

Allenamento ottimale

Il nostro obiettivo non è ottenere muscoli da culturisti! E lo stesso vale per il nostro amico a quattro zampe: un cane in forma ha un buono sprint, è resistente e forte. Ovviamente, per divertirvi, potete provare a fare un paio di esercizi durante la vostra prossima passeggiata. Ma se invece avete intenzioni serie, e volete cominciare subito un percorso di allenamento in coppia, quando scegliete gli esercizi ricordate queste due regole:

- > Cercate di fare almeno un esercizio che interessi ogni zona del corpo: così l'intero organismo trarrà beneficio dall'allenamento.
- > Inserite poche pause tra gli esercizi, in modo tale che la vostra circolazione si mantenga al giusto livello. Per alcuni questo può significare camminare a passo veloce per qualche decina di metri, mentre per altri può significare coprire la stessa distanza correndo.

L'allenamento a corpo libero può risultare incredibilmente efficace. Ma non deve essere sempre uguale: di volta in volta è consigliabile adattarlo alle condizioni di salute e modularlo in base alle necessità. Molte persone trovano utile preparare una tabella sulla quale annotare le date degli allenamenti, gli esercizi eseguiti e con quale frequenza. In questo modo si ha una visione chiara dell'allenamento svolto (in questo caso da voi e dal vostro cane!) e se ne può aumentare l'intensità o, eventualmente, saltare una sessione.

Come stilare una tabella di allenamento

- > I principianti (sia il cane sia l'uomo) devono cominciare con 3 serie da 10-12 ripetizioni.
- > Gli esperti possono aumentare la difficoltà degli esercizi, oppure possono provare anche l'allenamento con intervallo 1-10-1 (vedi p. 10).

Principi base dell'allenamento

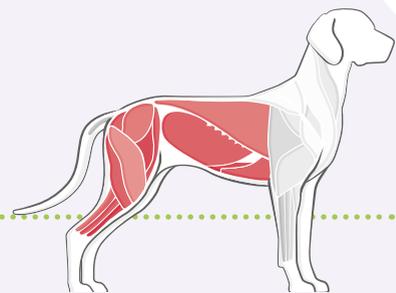
- > Variate gli esercizi per evitare che il cane si annoi e per far sì che la muscolatura rimanga elastica.
- > Eseguite sempre correttamente gli esercizi. Solo così, infatti, avrete un corpo sano e un'ottima muscolatura.



**Non barate! Perché un esercizio
risulti efficace, deve essere eseguito
correttamente.**

Esercizio

“Orsetto” e “in alto”



Quali muscoli vengono allenati?

Sia la posizione dell'“orsetto” sia la variante “in alto” rafforzano il senso dell'equilibrio. Irrobustiscono inoltre i quadricipiti femorali e la muscolatura della schiena.

Che cosa vi serve

- > Eventualmente un angolo per appoggiarsi

Perché il vostro cane possa muoversi con elasticità è necessario che alleni i muscoli scheletrici profondi. Ogni cane sano può eseguire l'esercizio dell'“orsetto”. L'esercizio “in alto”, ossia sollevarsi su due zampe, è invece adatto ai cani più leggeri.

Si comincia!

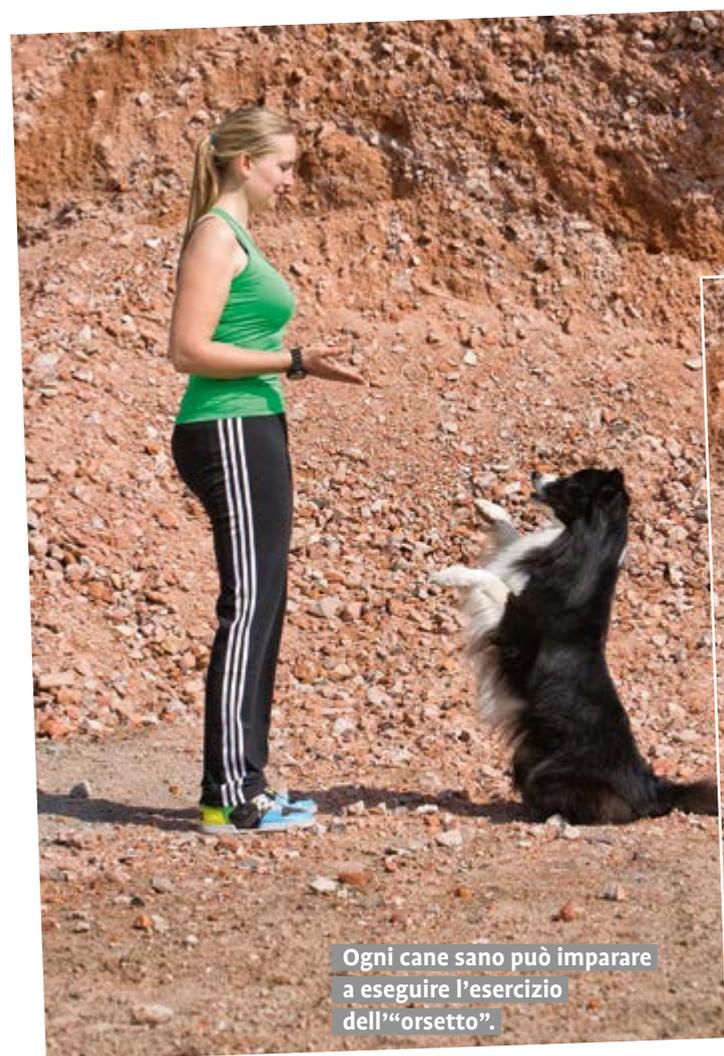
Nella posizione dell'“orsetto” il cane sta seduto con le due zampe anteriori in aria, senza cadere. L'esercizio “in alto” è una versione più difficile di quello dell'“orsetto”: il cane si solleva sulle zampe posteriori.

- > Nella posizione dell'“orsetto” il cane sta seduto accanto al suo padrone. Spesso può essere utile fargli appoggiare la schiena alle vostre tibie, così eviterà di cadere.
- > Con l'aiuto di un bocconcino cercate di convincerlo ad allungarsi un po'. Il dorso delle mani dovrebbe trovarsi all'altezza del muso.
- > Dategli il bocconcino nel momento esatto in cui comincia ad allungarsi oppure a sollevare una zampa.
- > Se esegue bene questo esercizio, cercate di farlo allungare un po' di più. Per fargli mantenere l'equilibrio dovete portare il biscottino leggermente verso la nuca, consentendogli di mantenere l'equilibrio.
- > Fate attenzione a lodarlo nel momento esatto in cui tiene in alto le zampe senza perdere l'equilibrio.
- > Per eseguire l'esercizio “in alto” fate semplicemente alzare il vostro

cane dalla posizione dell'“orsetto”. Se impara prima l'esercizio “in alto” partite allora dalla posizione da fermo. La sequenza dell'esercizio è analoga. Durante l'allenamento fate attenzione a lavorare con brevi unità di tempo, senza sforzare il cane, che deve rinforzare gradualmente la muscolatura necessaria a tenere questa posizione.

E se non funziona?

Il vostro cane è frenetico e saltella impazzito dietro al bocconcino? Prendetene uno che non gli piace molto, tuttavia abbastanza per convincerlo a collaborare. Ruotate la mano chiusa, ma non serrata, tenendo l'apertura rivolta verso l'alto e non allontanatela troppo dal muso del cane.



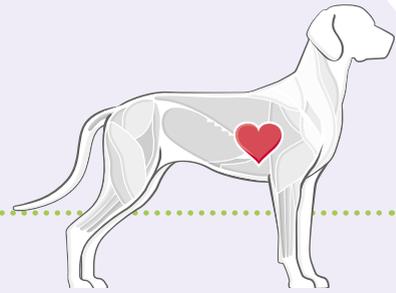
Ogni cane sano può imparare a eseguire l'esercizio dell'“orsetto”.



Nell'esercizio “in alto” il cane sta eretto sulle zampe posteriori.

Esercizio

Allenamento di resistenza



Quali muscoli vengono allenati?

Si stimola il sistema cardiocircolatorio del cane e se ne rinforza il benessere fisico.

Seguendo i consigli in queste pagine, qualsiasi cane sano può correre, correre insieme a una bicicletta e nuotare.

Che cosa vi serve

- > Un guinzaglio lungo 2 metri
- > Abbigliamento da jogging
- > Una bicicletta
- > Un lago o un fiume

Si comincia!

I nostri amici a quattro zampe sono, per natura, atleti di endurance. Ecco perché fare jogging, correre insieme a una bicicletta o nuotare sono occupazioni adatte a loro. I percorsi lunghi vanno affrontati trotterellando o con una corsa lenta.

Per allenarli a fare brevi sprint sono ottime la corsa a pendolo e le *tempo run* (sessione d'allenamento a ritmo elevato altrimenti detta "fondo medio-veloce").

Potete allenarvi tenendo il cane al guinzaglio o sciolto.

Ecco l'allenamento con il cane al guinzaglio:

- > Il vostro cane deve sapere che può correre accanto a voi con il guinzaglio morbido. Utilizzate un guinzaglio lungo 2 metri che potrete accorciare fino a 1 metro, e cominciate a camminare.
- > Mostrate chiaramente al cane che deve rimanere al vostro fianco.
- > Se cerca di staccarsi e di tirare, riportatelo indietro e costringetelo dolcemente a rimanere indietro di un paio di metri. All'inizio servono un po' di abilità e di pazienza.
- > Se per un momento ubbidisce, allungate il guinzaglio e, come ricompensa, lasciatelo sollevare la zampa e fiutare.
- > Imparerà presto che con il guinzaglio corto deve camminare al vostro fianco e con quello lungo può fiutare.

- > Provate con diverse velocità.
- > Cominciate una "buona conduzione" introducendo un allenamento con intervallo.

Anche nuotare fa benissimo al cane. Rafforza la muscolatura e lubrifica le articolazioni senza affaticarle. Nuotare è un'attività ottima anche per i cani in sovrappeso e in convalescenza.

E se non funziona?

Il vostro cane è felicissimo quando vi vede prendere la bicicletta o le scarpe da corsa? Quando tira, corre e fa il pazzo, fermatevi e fermatelo, e mostrategli qual è il suo posto accanto a voi. Quando si è calmato ricominciate a camminare o a pedalare. Se perde di nuovo il controllo, fermatevi nuovamente.

Fare jogging con un cane libero e ben educato è puro divertimento!



Esercizio 2

Allenamento addominale e agilità

 Uomo	 Cane	 Tabella di allenamento per principianti
Mulino a vento (vedi p. 80) su entrambi i lati	Rotazione su se stesso (spin) e giro (vedi p. 34)	3 sequenze di 12 ripetizioni

Mulino a vento e rotazione su se stesso. Ecco come si fa:

- > Lasciate aspettare il vostro cane davanti o accanto a voi.
- > Assumete la posizione di partenza: piedi leggermente più larghi rispetto alle spalle, braccio destro disteso in alto, sinistro in basso, spalle dritte, ginocchia tese.
- > Mentre guardate ancora la mano destra, date al cane il segnale di effettuare una rotazione su se stesso verso destra.
- > Tenendo sempre lo sguardo rivolto verso l'alto e verso la mano destra, cercate di toccare terra tra i vostri piedi con il braccio sinistro.
- > Ritornate infine nella posizione di partenza.
- > Eseguite prima tutte le ripetizioni con il braccio destro e sul lato destro, e poi eseguite lo stesso esercizio, ma con il braccio sinistro e sul lato sinistro con il cane che ruota su se stesso.

E se non funziona?

Se non riuscite a sincronizzare il movimento tra voi e il vostro cane, assumete nuovamente la posizione iniziale con il braccio destro in alto e il sinistro in basso. Con braccio e mano sinistri date ora al cane il comando di ruotare su se stesso. Voi eseguirete il vostro esercizio solo dopo che il vostro cane avrà eseguito il suo.



Attenzione alle vertigini!
Non fate eseguire al cane troppe rotazioni su se stesso!