

Carmen Mayer

Prefazione del medico veterinario Valentina Taccini



DOG FITNESS

IL TUO CANE IN FORMA



ESTRATTO
GRATUITO

Giochi ed esercizi
per divertirsi insieme



PREFAZIONE all'edizione italiana

Il Dog Fitness risulta utile per numerosi aspetti e Carmen Mayer in questo libro ne descrive con precisione e chiarezza l'esecuzione, anche da parte di persone non esperte del settore.

Ogni singolo esercizio è spiegato nei minimi dettagli ed è ben illustrato con foto dimostrative per ottenerne l'esecuzione da parte del proprio cane, spesso con l'aggiunta di consigli utili e specifici per le varie attività descritte.

Una descrizione breve e semplice dei vari gruppi muscolari aiuta il lettore a comprendere quali effetti provoca ogni singolo allenamento, e di conseguenza quale scegliere per ottenere lo scopo desiderato, come può essere un rinforzo muscolare mirato.

L'autrice spiega come l'esecuzione di questi esercizi sia alla portata di tutti usando oggetti casalinghi, senza la necessità di acquistare e utilizzare attrezzi specialistici che vengono usati in campi di addestramento o in fisioterapia, se non un *clicker*, un *dog*

stepper e delle polsiere e cavigliere. Per il resto, tutto può essere svolto nella propria casa e con attrezzi di cui tutti dispongono (libri, contenitori, sgabelli, post-it, bocconcini, ecc).

La Mayer giustamente ribadisce più volte l'importanza di consultare il proprio veterinario fisioterapista prima di iniziare il *Dog Fitness*, soprattutto in caso di dubbi o di non perfetta salute del proprio cane, e di interrompere l'esecuzione dell'allenamento al primo avvertimento di disagio del cane. Seguendo i consigli di questo libro potrete aiutare il vostro cane a migliorare la sua prestazione sportiva, il suo equilibrio, il suo sviluppo muscolare e, soprattutto, rinforzerete l'intesa tra di voi. Se prendete tutto come un gioco, il divertimento sarà assicurato per entrambi!

Valentina Taccini

MEDICO VETERINARIO

ESPERTA IN FISIOTERAPIA, CHIROPRACTICA,
AGOPUNTURA, TECARTERAPIA
E OZONOTERAPIA

PREMESSA all'edizione italiana

Care lettrici e cari lettori,

questo libro esiste in lingua tedesca dal 2013, dal 2017 è disponibile anche in inglese e ora arriva la versione italiana. Ciò mi rende immensamente felice, perché in questo modo sempre più persone potranno conoscere il mio pensiero rispetto all'allenamento dei cani, pensiero a cui vorrei dedicare qui un piccolo approfondimento. Con l'aiuto di questo libro si possono allenare cani per prepararli nel modo migliore a una pratica sportiva, per riportarli in piena forma dopo un'operazione o anche per il semplice piacere di fare attività fisica insieme. Qualsiasi sia il motivo per cui avete scelto questo libro, una cosa è sicuramente di primaria importanza: occuparsi del cane come di un compagno. Tutti gli esercizi sono costruiti in modo tale che il vostro cane debba "pensare" attivamente nel farli e non agisca come un semplice esecutore di

comandi o perché viene costretto ad assumere una determinata posizione. Questo libro vuole spronare all'allenamento positivo, eseguito da compagni, con il miglior amico dell'uomo, un allenamento che non lo coinvolga solo fisicamente, ma che lo occupi anche mentalmente e che promuova il legame fra voi e il vostro cane. Il vostro cane è il vostro miglior maestro. Solo se viene accompagnato a piccoli passi verso il risultato desiderato, se viene premiato e se gioite sinceramente del suo successo, il tempo passato insieme risulta divertente. Se qualcosa va storto, cercate di capirne il motivo, ma non assumete un atteggiamento negativo.

In tal senso auguro a voi e al vostro compagno a quattro zampe buon divertimento!

PREMESSA

Gli esercizi esposti in questo libro sono finalizzati a sviluppare e mantenere in efficienza dei gruppi muscolari specifici; essi risultano pertanto appropriati non soltanto al riscaldamento muscolare antecedente una prestazione sportiva o all'insegnamento di una ginnastica volutamente finalizzata, bensì - ed è ovvio - anche al trattamento di quei cani caratterizzati da determinati deficit muscolari susseguenti un periodo di malattia. Non sarà mai sottolineata a sufficienza l'assoluta imprescindibilità di un *check up* approfondito da parte di uno specialista, da compiersi prima di qualunque *training*. Per quanto possa apparire allettante gestire gli esercizi di propria iniziativa, raccomando vivamente di discutere con il veterinario o con il fisioterapista del vostro animale quali di essi possano essergli autenticamente utili e quali invece sarebbero controproducenti. Al fine di prevenire sedute d'allenamento decise in modo arbitrario su esemplari con patologie cliniche, si è intenzionalmente rinunciato a fornire indicazioni concernenti esercizi mirati alla riabilitazione da determinati quadri clinici. In tali circostanze siete cortesemente pregati di rivolgervi a uno specialista!

Ogni esercizio di ginnastica (o *trick*) di seguito delineato presenta anche l'indicazione del gruppo muscolare principalmente coinvolto. La visione generale

d'insieme è consultabile alle pagg. 16 e 17 del presente testo, mentre per ciascun singolo esercizio è riportato l'elenco degli specifici muscoli di volta in volta sollecitati.

Occorre inoltre sottolineare che il vostro cane è un individuo caratterizzato da una propria tecnica specifica, derivante da predilezioni personali o dal modo in cui lo addestrate alle diverse attività ginniche. Potrebbe dunque accadere che durante l'esecuzione di una di esse egli utilizzi gruppi muscolari diversi da quelli rappresentati nel testo. Il fatto non costituisce un problema se il vostro amico a quattro zampe è in perfetta salute: si sottolinea tuttavia la necessità, nel caso di un cane anziano o malato, di concordare anticipatamente gli esercizi di ginnastica con uno specialista.

In linea generale, se il cane non dimostra alcun tipo di divertimento nell'eseguire un determinato esercizio, o palesa addirittura evidenti segni di malessere, *è bene non insistere* nella sua esecuzione. Tipici indizi di disagio sono i segnali di remissività senza entusiasmo come il voltare la testa, lo sbadigliare o il penzolare della lingua. Un segnale ancora più evidente del fatto che qualcosa non va, si ha quando l'animale inizia a schioccare la lingua o a sottrarsi all'addestramento.

Potrebbe trattarsi di un semplice momento di pigrizia oppure essere l'indizio

di una contrattura muscolare, di una vertebra spostata o di un problema patologico. Provate dunque a ripetere l'esercizio dopo qualche giorno; qualora persista la

sensazione che il vostro cane non si comporti secondo il suo solito, consultate un fisioterapista o un veterinario.

INDICE

PREFAZIONE all'edizione italiana	5
PREMESSA all'edizione italiana	6
PREMESSA.....	7
COME PRATICARE GLI ESERCIZI	9
Costruzione dell'esercizio	9
<i>Click for action, feed for position?</i>	10
Esercizi preparatori.....	10
Ausili	11
I GRUPPI MUSCOLARI DEL CANE	12
Definizione dei muscoli e loro funzione	13
Gruppi muscolari ed esercizi in sintesi.....	16
MUSCOLI DEL TRONCO	20
MUSCOLATURA DORSALE (DORSUM)	
In piedi sulle quattro zampe in maniera consapevole (salire sopra dei rialzi).....	20
In piedi sulle quattro zampe (con la testa protesa verso l'alto).....	24
“Terra” - “Sulle quattro zampe”.....	27
Tra le gambe e in movimento circolare.....	29
Sui piedi del proprietario.....	32
In equilibrio su due zampe (sullo stesso lato)	35
In equilibrio su due zampe (in diagonale).....	38
Slalom a ritroso.....	40
Passi laterali facendo perno sulle delle zampe anteriori.....	46
Slalom (e sue varianti).....	50
MUSCOLATURA ADDOMINALE	
<i>Sit-up</i> per cani (il cane è sdraiato su un lato e porta la testa sul fianco).....	53
MUSCOLATURA DELLA NUCA	
Testa appoggiata alla mano (<i>Hold</i>).....	55
Guardare in basso.....	58
<i>Down</i> (Giù).....	60
Guardare sotto la pancia.....	62
Vassoio in equilibrio.....	65
Testa al fianco	68

MUSCOLATURA DEGLI ARTI ANTERIORI (e muscolatura dorsale)	71
Scavare.....	71
Tip-tap con zampa alternata.....	73
Solleverare la zampa e tenerla alzata	76
Spingere sulle zampe (sdraiato sul dorso)	78
“Terra - Seduto” e “Seduto - Terra”.....	80
La seduta raccolta	83
“In piedi sulle quattro zampe” - “Inchino” (zampe posteriori rialzate, testa in basso).....	85
MUSCOLATURA DEGLI ARTI POSTERIORI (e muscolatura dorsale)	89
“Seduto” - “In piedi sulle quattro zampe”	89
Solleverare le zampe posteriori	92
“Seduto” - “Orsetto”.....	96
Sulle zampe posteriori con appoggio	99
Sulle zampe posteriori senza appoggio	101
Camminare a ritroso in modo diritto e consapevole	103
“Terra” - “Inchino”	107
MUSCOLATURA COMPLETA	111
Strisciare.....	111
Vassoio in equilibrio sul posteriore	113
Salire le scale all’indietro.....	116
Compiere i passi in consapevolezza	119
Transizioni: passo-trotto, trotto-passo	121
Guardare avanti in movimento.....	124
Avanzamento dei posteriori - <i>Stretching</i> in movimento	126
INTENSIFICAZIONE DEGLI ESERCIZI	129
Oggetto in bocca	129
Cavigliere con pesi.....	131
Basi d’appoggio diverse	132
CONSIDERAZIONI FINALI	134
RINGRAZIAMENTI	135
APPENDICE	136
L’AUTRICE	137

Carmen Mayer

DOG FITNESS

Il *Dog Fitness* è un metodo per mantenere in piena forma il tuo amico a quattro zampe, allenare in maniera mirata la sua muscolatura ed entrare in relazione con lui.

Può essere praticato a casa, con attrezzi di cui tutti dispongono (libri, contenitori, sgabelli, post-it, ecc).

Carmen Mayer ne descrive con precisione e chiarezza l'esecuzione: ogni singolo esercizio è **spiegato nei minimi dettagli**, ben illustrato **con foto** e accompagnato da **consigli utili e specifici**.

Gli esercizi possono essere praticati:

- nelle fasi di riscaldamento, prima di effettuare uno sport cinofilo;
- come allenamento per i cani più anziani;
- per addestrare alla consapevolezza del corpo.

Seguendo i consigli di questo libro potrai aiutare il tuo cane a migliorare la sua prestazione sportiva, il suo equilibrio e il suo sviluppo muscolare; rafforzerai la vostra intesa e,

se prendi tutto come un gioco,

per entrambi il divertimento sarà assicurato!



CARMEN MAYER pratica da anni la dog dance assieme ai suoi due beagle e si è formata in Inghilterra come clicker trainer.

Quando al suo beagle Lou fu diagnosticata una displasia dell'anca sinistra e gli fu prescritta la fisioterapia, Carmen maturò l'idea di utilizzare alcuni elementi della dog dance per rafforzare in maniera mirata specifici gruppi muscolari. Successivamente ha proseguito la sua formazione e approfondito le proprie conoscenze ideando, assieme ad un'esperta fisioterapista veterinaria, specifici esercizi ginnici. Vive in Germania.

ISBN: 978-8893194594



9 788893 194594

€ 13,50

GRUPPO MACRO

BENESSERE E CONOSCENZA DAL 1987

www.gruppomacro.com