

PŘETRENOVÁNÍ A REGENERACE



Regenerace a odpočinek – to je velice důležitá část každého sportu a mnoha psovody bohužel také opomíjená. Přitom je regenerace důležitá pro oba, pro psa i běžce. Při nedostatku regenerace se zvyšuje riziko úrazu a zvláště u psa se vystavujeme snížení motivace. Prostě ho to tahání přestane bavit. A to i když budete měnit trasy.

Můj pes by šel běhat každý den. Vždy, když se oblékám, už skáče metr vysoko. Přesto dbám na motivaci a možná právě proto ho to stále „drží“. Pes půjde za všech okolností, je na mně nastavit mu režim tak, aby ho běh se mnou bavil naplno. Takže dopřát mu nejen odpočinkové dny, ale v rámci celého roku i několik měsíců, kdy bude mít volný režim. Pro nás je to aktuálně léto, kdy jsou vysoké teploty a běh při nich není optimální ani s ohledem na zdraví psa.

Regenerace běžce

Nejlepší způsob regenerace je z mého pohledu **sauna a kompenzační cvičení**.

Běh jako takový je skvělý pohyb, přirozený. Přesto je jednostranný. Pro udržení zdraví pohybového aparátu je proto vhodné doplnit běh **posilováním, strečinkem** a dostatečnou regenerací. To vše je důležité jako prevence zranění.

Osobně jsem dlouho hledala, co bude zrovna pro mě to „nej“. Nakonec jsem potkala vinjása jógu. Tento druh jógy není čistě meditativní. Je to lekce, při které se nenuším, při které makám, až ze mě teče pot, a nakonec se moc těším do pozice mrtvolky.

Vinjása jóga

Lekce se nesou v duchu plynutí střídajících se pozic na vlně dechu. Jde o návaznost jednotlivých pozic v rytmu dechu. Je to takový tanec plný hravosti.



foto shutterstock.com

Lekce trvající hodinu a půl je nasycená vším, co tělo potřebuje. V první části mi pomůže s uvolněním díky dechovému cvičení. Probudíme tělo k činnosti prohřátím a protáhnutím. Pak už jsme připraveni k provádění jednotlivých pozic. Základem je silný střed těla, posílení břišních svalů. Jde o dynamické cvičení, kde se snoubí protahování s posilováním, a právě proto mi přijde pro běžce velice vhodná.

Takže proč ano pro vinyása jógu

- strečink celého těla
- posílení těla – především středu těla, břišních svalů, svalů zádoových a hýždových
- rozvíjí pohyblivost a flexibilitu
- zlepšuje návyky dýchání, harmonizuje tělo a mysl

Základem vinyásy je pozdrav slunci. Krátká sestava pozic, kterou zvládne každý sám doma bez vedení lektorem.

Součástí regenerace v zimním období je báječná sauna, v letním období pak lze střídat i jiné sportovní aktivity jako plavání, koloběžku, cyklistiku.

Regenerace psa

I pes si zaslouží regeneraci a péči. To, co věnujete sobě, dejte i jemu.

Já tomu osobně říkám, že má pes dovolenou. Tedy období, kdy nezapřahám a pes má volný režim. Takový režim má v období zimy, mimo běžeckou sezonu.



foto z archivu autorky



foto shutterstock.com

V tomto období nemusíme zahálet. Vhodné je udržovat psí i svou fyzičku. Plánuji si tak dlouhé běhy, v příznivém počasí i kolo se psy na volno.

Dále můžeme rozvíjet balanc, pružnost a koordinaci psa pomocí cviků. Buď na balančních pomůckách, nebo venku v přírodě formou hry.

Příklady

Přední tlapy na kládu

Pomocí pamlsku navedeme psa předními tlapkami na kládu. Stabilizuje se pánevní část, uleví se předním tlapám, zapojí se stabilizační svaly a zlepší se balanc.

Chůze po kládě

Pomocí řízené chůze po kládě za pamlskem se zapojí stabilizační svaly core, zlepší se balanc a dojde k uvědomění si svého těla.

Balanční čochka, míče

V dnešní době lze v obchodních řetězcích čas od času pořídit celkem lacino také „profi“ balanční pomůcky, jakými jsou balanční čochka či sportovní balanční míče. Kynologové bývají trochu „ujetí“, protože většinou okamžitě zahájí nájezd na tyto řetězce a koše s balančními pomůckami doslova vybilí. Pro sebe? Nikoliv! Samozřejmě pro své psy! Na čochce i míčích lze provádět mnoho balančních cviků, které posilují zádoové i hýžděové svalstvo, stejně jako další stabilizační svaly a zároveň kromě posilování učí psa lepší koordinaci pohybu. I obyčejné povely jako sed, postoj, leh nebo panáčkování dají psímu tělu zabrat. V zimních měsících je tento druh psího fitness vynikajícím způsobem, jak psa udržet v kondici. V současnosti existuje navíc velké množství literatury i videí, které dokážou s balančními pomůckami pro psy dobře poradit.

Co je důležité z hlediska výživy

- dodržovat pitný režim
- doplňovat chondroitin a kolagen (na klouby)
- doplnění vitaminů
- více bílkovin, např. čerstvé maso

Na trhu jsou dostupné doplňky stravy pro psy ve vysoké zátěži. Podávají se jak před tréninkem, tak po doběhu k dodání energie a lepší hydrataci a regeneraci po výkonu.