

gyslių sistemos treniruotė, lavina vikrumą, greitį, pusiausvyrą ir koordinaciją.

### VAŽINĖJIMAS RIEDUČIAIS

Žmonės, mėgstantys važinėti riedučiais, gali suabejoti, ar pasiimti savo šunį kartu. Ypač, jei šuo didelis ir nelabai paklusnus. Tokiu atveju yra galimybė pargriūti ant takelio ar šaligatvio, kai augintinis nusprendžia pavaikyti katiną, varną ar voverę. Tačiau ekspertai teigia, kad važinėti riedučiais su už pavadžio laikomu šunimi yra saugu, tik reikia atitinkamai išmokyti savo augintinį. Mokymo ir auklėjimo tikslas – kad šuo tolygiai bėgtų šalia, netampydamas pavadėlio visomis kryptimis ir klausytų komandų.

### VAŽINĖJIMAS DVIRAČIU

Norint saugiai važinėti dviračiu su šunimi reikia jį išmokyti, kad bėgtų šalia dviračio ir netampytų pavadėlio. Tiesa, augintinį galima prisegti prie dviračio specialiu prietaisu, kuris kaip standi spyruoklė sugeria dalį šuns vilkimo jėgos. Tai gali padėti išlaikyti pusiausvyrą ir nenugrūti. Be to, reikia stebėti šuns fizinę būklę, ar jam toks bėgimas yra lengvas ir malonus. Suprantama, kad šalia dviračio tikrai negalės bėgioti mažų, dekoratyvinių, trumpomis kojomis veislių ar seni šunys.

### PLAUKIMAS

Plaukimas yra puiki, visapusiška treniruotė, kuri ypač naudinga žmonėms ir šunims, sergantiems artritu, stuburo ligomis ir kitomis lėtinėmis ligomis. Plaukimas lavina įvairias raumenų grupes, gerina ištermę, stiprina širdies raumenį ir plaučius, tuo pat metu mažai apkrauna sąnarius. Pavyzdžiui, tokios veislės kaip labradorai, retriveriai, vadina mieji vandens šunys, labai mėgsta mirkti ir žaisti vandenyje. Deja, ne visi šunys mėgsta vandenį ir plaukioti.

### SLIDINĖJIMAS

Slidinėjimas lygumų slidėmis yra puiki aerobinė treniruotė. 30–40 minučių slidinėjimas tris dienas per savaitę suteiks daugiau naudos sveikatai



nei kasdienis vaikščiojimas po 30 minučių. Jei šuo yra jaunas, atlietiškas, sveria bent 20–30 kilogramų ir yra ilgomis kojomis, jis gali būti puikus slidinėjimo bičiulis. Slidinėjant šuo gali būti pririštas prie šeimininko arba palaidas, priklausomai nuo augintinio pasirengimo ir paklusnumo. Patartina palankyti įvadinį mokymų kursą, augintinį pripratinti prie kitų slidininkų ir gamtoje sutinkamų žvėrių.

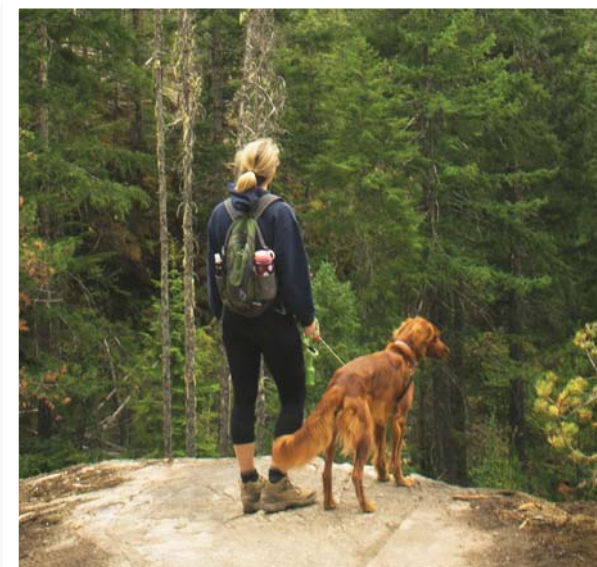
### NEPAMIRŠKITE IR AUGINTINIO POREIKIŲ

Treniruojantis būtina atsižvelgti ir į šuns poreikius – darbinėms veislėms (pavyzdžiui, aviganiams, haskiams, laikoms ir kt.) ir jauniems, aktyviems šunims paprastai reikia daug judėti, „išsilakstyti“. 10 minučių kasdien tikrai neužteks, nes jie gali bėgioti po kelias valandas. Kai kurioms veislėms yra didesnė rizika nei kitiems šunims susirgti vadina muoju skrandžio išsiplėtimu. Kadangi ši būklė gali būti pavojinga gyvybei, šios veislės neturėtų mankštintis iškart po ēdesio. Taip pat ir šeiminkui po valgio nepatartina aktyviai mankštintis, o bent 1 val. leisti organizmui ramiai suvirškinti maistą. **Perkaitimo prevencija.** Kaip ir žmonės, šunys yra jautrūs dehidratacijai ir perkaitimui. Todėl karštomis dienomis venkite aktyvių treniruočių, turėkite šalto vandens butelį ir dubenį arba leiskite laiką netoli vandens šaltinio ar telkinio. Šunų dehidratacijos požymiai yra šie: didelis dusulys, sumišimas, silpnumas, svirduliavimas, netikslūs judesiai ir pan. Visos šunų veislės suplotu snukiu, tokios kaip buldogai, bokseriai ir pan., yra ypač pažeidžiamos, nes jų kvėpavimas ir ramybės metu nėra efektyvus. **Letenų apsauga.** Šunys, ilgai vaikščiodami ar bėgiodami kietais, nelygiais paviršiais gali susižeisti letenas. Todėl treniruotes būtina pradėti palengva, atsargiai ir po truputį didinti atstumus. Po kurio laiko šunų pėdos (žinoma, ne visų, priklausomai nuo veislės) tampa daug storesnės ir mažiau pažeidžiamos. O karštomis vasaros dienomis venkite vedžioti augintinį asfaltu ar smėliu, kurie labai įkaista nuo tiesioginių saulės spindulių. Vasarą rekomenduojama šunis vedžioti anksti ryte ir vėlai vakare. Taip pat esant gausiam sniegui ar ledui būtina patikrinti, ar ant letenų nesusidarė ledo gumuliukai ir jų nesužeidė. Kai labai šalta, patartina sutrumpinti pasivaikščiojimus, ypač trumpaplaukiams šunims, neturintiems poplaukio. O jei važinėjate dviračiu, slidinėjate ar bėgiojate bekele, kalnais ir pan., būtina savo augintinui nupirkti ar pagaminti patogią batų komplektą. **Vengti persitreniravimo.** Kai intensyviai mankštinatės su šunimi, būtina stebėti, ar nepersitengiate. Jei per daug užduosite ir sunkiai gaudote orą, sunkiai galite kalbėti, akivaizdu, kad dirbate per dideliu intensyvumu. Šuo irgi gali būti pervargęs, jei jis greitai ir sunkiai kvėpuoja, svyruoja, gulasi ar atsisako sekti paskui ir vykdyti komandas. Tai aiškūs požymiai, kad būtina baigti treniruotę ir abiems atsigėrus pailsėti. Jei kitą dieną jaučiamas raumenų sustingimas, skausmas ar net kelias valandas po treniruotės jaučiatės išsekę, būtina sumažinti krūvį.

Daugiau Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro parengtų atmintinių rasite čia:



# MANKŠTIN- KIMĖS SU SAVO ŠUNIMI



[www.smlpc.lt](http://www.smlpc.lt)

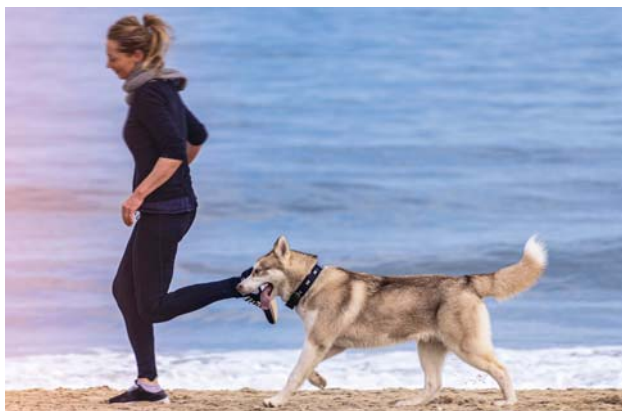
**Ž**mogui, niekada neturėjusiam šuns, toks straipsnio pavadinimas atrodo keistai. Visgi ne tik šunų mylėtojai, bet ir moksliniai straipsniai patvirtina tokio fizinio aktyvumo naudą ir šeimnininkui, ir jo augintiniui. Šuns vedimas pasivaikščioti yra būtina jo kasdienės priežiūros dalis. Šunys kilę iš nuolatos klaidžiojančių plėšrių gyvūnų, todėl medžioklės instinktai ir aktyvus aplinkos tyrinėjimas yra jų genuose. Net visai mažiems miesto šuniukams reikia mankštos ir psichinės stimuliacijos, kurią jiems suteikia pasivaikščiojimai. Taigi, augintiniui, kaip ir jo šeimnininkui, pasivaikščiojimai ar kitos fizinės veiklos naudingos sveikatai.

### PRADŽIA

Jei norime, kad šuo taptų treniruočių bičiuliu, pageidautina apsilankyti pas veterinarijos gydytoją, nes mūsų augintiniai taip pat serga įvairiomis lėtinėmis neinfekcinėmis ir infekcinėmis ligomis. Gydytojas įvertins, ar šuo neturi širdies, plaučių, virškinamojo trakto, sąnarių ar kitų sveikatos problemų. Jei šuns sąnariuose ar raiščiuose pastebimi uždegimo požymiai, gali prireikti specialios mankštos ar aktyvaus gydymo. Lengvesni pratimai ir krūviai taikomi vyresnio amžiaus ar nutukusiems šunims. Vyresnio amžiaus šuo juda lėčiau ir jo eisena „kietesnė“. Vyresnio amžiaus šunys, ypač sergantys artritu, ne tik gali, bet ir turi mankštintis. Pratimai padeda padidinti lankstumą ir iššvermę, stiprina raumenis ir gali padėti išvengti nutukimo, skatina žarnyno veiklą. Kadangi nutukimas pablogina artrito eigą, bet kokia veikla kartu su dieta, padedanti šuniui numesti svorio, ilgainiui gali palengvinti jo simptomus.

### VAIKŠČIOJIMAS

Greitas ėjimas yra nebloga mankšta žmonėms ir šunims. Jei gyvenate vietovėje, kur yra parkų, skverų, pėsčiųjų takų, paplūdimių ir kitų vietų, tinkamų vaikščioti pėsčiomis, turite laimingą šunį. Nėra taisyklės, kaip toli ir kiek ilgai šuo turi vaikščioti. Viskas priklauso nuo jo amžiaus ir veislės. Jeigu šuo jaunas, judrus, aktyvus, tai šeimnininkams teks nemažai kartu pajudėti. Šios fizinės veiklos rezultatas šeimnininkui:



stipresnė širdis, žemesnis arterinis kraujospūdis, daugiau energijos, geresnis apetitas, didesnis kaulų tankis ir mažesnė depresijos rizika. Perdėm aktyviems šunims reguliarius ilgi pasivaikščiojimai taip pat gali sumažinti elgesio problemas.

### NUTUKIMAS

Kaip patvirtina moksliniai tyrimai, geriausias žmogaus draugas padeda kovojant su vienu didžiausiu žmonijos priešų – nutukimu. Tačiau prastai prižiūrimi, mažai vedžijami šunys nutunka ir jiems gresia lygiai tokios pat sveikatos problemos kaip ir žmonėms – širdies ir kraujagyslių bei endokrininės sistemų ligos bei artritai. Tyrimai patvirtina, kad žmonės, kurie nuolatos mankština savo šunimis, yra labiau linkę laikytis kūno rengybos programų ir dietų, yra labiau disciplinuoti. Svarbiausia surasti veiklą, kuri patinka abiem.

### BĖGIOJIMAS

Ne visi šunys, kaip ir ne visi šeimnininkai, sukurti ilgai bėgioti. Prieš pradėdant aktyvią mankštos programą, rekomenduojama ir šeimnininkui apsilankyti pas savo gydytoją. Jei norite bėgioti su savo šunimi, pasirinkite veislę, kuri tinka bėgimui, pavyzdžiui, skaliką, aviganį, labradorą ir kt. Štai kuriai yra trumpų distancijų sprinto čempionai, tačiau ilgas bėgimas juos išvargina. Palaukite, kol įsigytas šuniukas paaugs, tada po truputį, pradėdant nuo 10 minučių, galima pradėti kartu bėgioti. Tokia treniruotė gali trukti 30–60 minučių ir gerokai ilgiau, priklausomai nuo veislės. Atminkite, šunys neprakaituoja, todėl būtina vengti karštų dienų ir tuojau pat sustoti, jei šuo atsilieka ir sunkiai kvėpuoja. Geriamasis vanduo būtinas abiem.

### ŠOKIAI

Jei ilgi ir greiti pasivaikščiojimai nevilioja, pabandykite šokti su savo šunimi. Rinkitės bet kokią linksmą muziką ir įvairiausių šokių judesius. Augintiniui tuo metu galima bėgioti, šokinėti šalia ar atlikti įvairius triukus. Šokio metu šeimnininkas išieškoja nemažai kalorijų, treniruoja iššvermę ir pusiausvyrą, reguliuoja arterinį kraujospūdį ir t. t. Na, o augintinis prie to prisideda, kaip sugėba.

### PLASTIKINĖS LĖKŠTĖS GAUDYMAS (FRISBIS)

Tai nuotaikinga, klasikinė šunų treniruotė. Šį žaidimą galima žaisti kieme, sode, parke. Vietoje plastiko lėkštės šuo gali atnešti kamuoliuką ar mėgstamą žaislą. Tačiau šis žaidimas nieko naudingo neduoda šeimnininkui, jei tik stovite ir mėtote. Siekiant žaidimą paversti treniruočių dalimi, šeimnininkas mėtydamas gali daryti pritūpimus, įtupstus, atspaudimus, sukti liemenį ir kt.

### FUTBOLAS

Jei esate futbolo gerbėjas, kodėl ir šuns nesudominus šia sporto šaka? Gyvūnų prekių parduotuvėje įsigykite futbolo stiliaus kamuolių šunims. Jie pagaminti iš kieto, tvirto plastiko ar storos odos ir yra skirti dydžių, pagal šuns dydį. Paprastai spardant kamuolį šuo bando jį pagauti, sugriebti ar žaidžia letenomis. Galima panaudoti įprastą futbolo kamuolį, tik reikėtų būti atsargesniai, nes jis didesnis, sunkesnis ir gali sužeisti augintinį.

### ĮVAIRŪS ŽYGLIAI

Absolūti dauguma šunų mėgsta išeiti į gamtą, į žygius ir atrasti naujų kvapų bei pamatyti kitus gyvūnus. Einant reikėtų išlaikyti greitą tempą, kad padidėtų savininko ir augintinio širdies susitraukimų dažnis. Jei gyvenate vietovėje, kurioje yra aukštos, nešienaujamos žolės, daug krūmokšnių ir erkių, būtina apsauga tiek šeimnininkui, tiek augintiniui. Šuniui užtepkite ant odos specialaus ilgalaikio repelento, uždėkite specialų antkaklį ar kailį nupurškite trumpo veikimo repelentu. Po žygio patikrinkite, ar jūsų augintinio kūne nėra įsisiurbusių erkių. Erkęs ištraukiamas lygiai kaip įsisiurbus žmogui. Ypač atidžiai būtina apžiūrėti ilgaplaukius šunis.

### FIZINIO PAJĖGUMO DIDINIMO TRENIRUOTĖS

Jų metu šuo greitai bėga ar lenktyniauja įveikdamas kliūčių ruožą su kliūtimis, duobėmis, kopėčiomis, tuneliais ir pan., o šeimnininkas bėga kartu, greda, girdamas ir skatindamas augintinį. Greitas tempas ir didelė judesys įvairovė suteikia abiem puikią aerobinę širdies ir kraujau-

