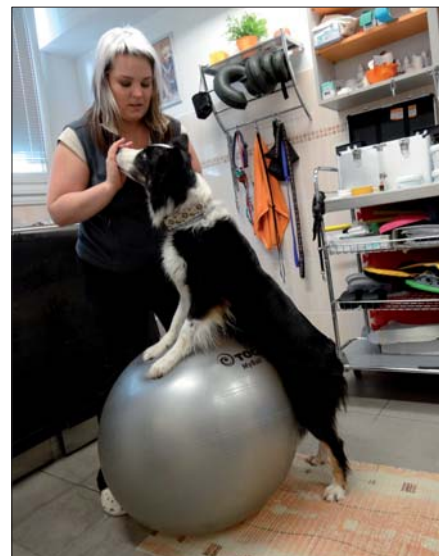
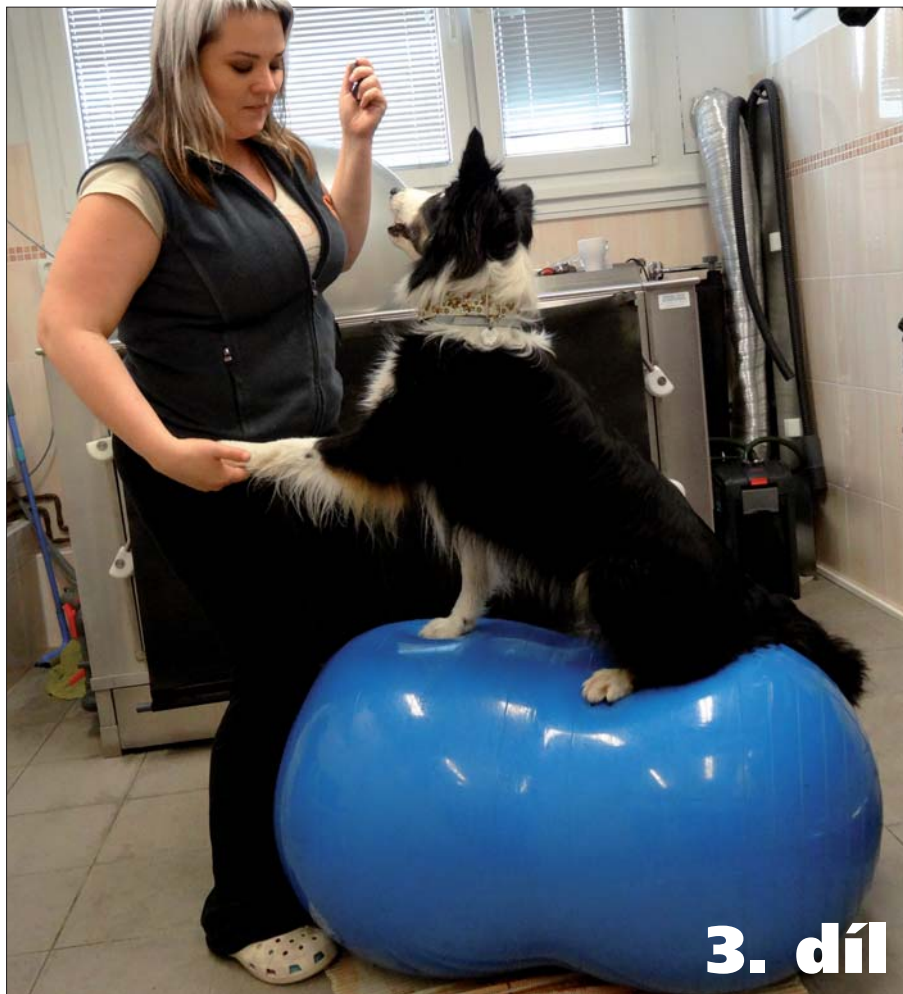
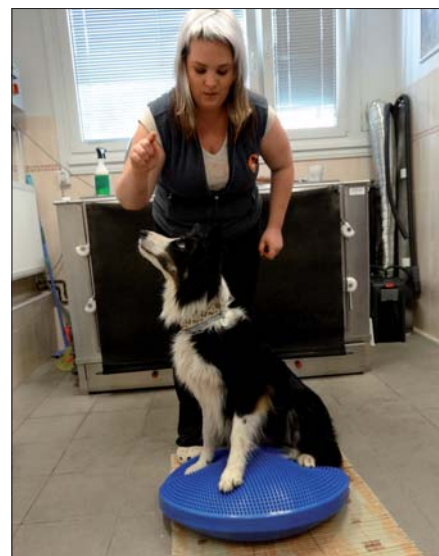


# Cvičení na balančních pomůckách



Seznámení psa s balančním míčem – opření předními končetinami, pochvala za kontakt a výdrž.



Nácvik sezení na balanční čočce, motivace pamlskem.

**Existuje mnoho možností jak zvýšit fyzickou zdatnost psa, vybudovat mu svalovou hmotu, zlepšit soustředění, unavit jej... Zkrátka zaměstnat tělo i mysl psa. Balanční cvičení spojuje obojí dohromady a představuje zábavný a efektivní způsob, jak zlepšit kondici i soustředění.**

## Balanční cvičení zažívá boom!

Není divu, že se cvičení na balančních pomůckách stává stále oblíbenější. Jedná se o velmi účinný způsob posilování a zvyšování obratnosti. Cvičení probíhá na principu udržení statické polohy, při které se využívá tzv. izometrické kontrakce svalu (stah svalu bez pohybu těla). I přesto, že se pes nehýbe, musí aktivovat své svaly, aby se zvládl udržet na nestabilní ploše. Při cvičení na balančních pomůckách se zapojují zvláště hluboko uložené svaly, které jsou zodpovědné za správné držení těla. Dochází k posílení svalů kolem páteře, břišních svalů i svalů okolo velkých kloubů. Pravidelným posilováním můžeme podpořit jejich stabilizaci. Při správném vedení lze balancování spojit se strečinkem a efektivně sval nejen protáhnout a posílit, ale i zvýšit rozsah pohybu v kloubech.

## Unaví i hyperaktivní psy

Kromě příznivého efektu na pohybový aparát má balancování vliv i na psychiku psa. Bez soustředění se nelze na míči či jiné nestabilní ploše udržet, proto hraje cvičení na balančních pomůckách významnou roli při posilování koncentrace a je velmi vhodné pro hyperaktivní psy. Práce hlavou bývá pro psy většinou náročnější a spojíme-li soustředění s poměrně obtížným fyzickým cvičením na nestabilní ploše, máme ideální činnost i pro „neunavitelné“ jedince.

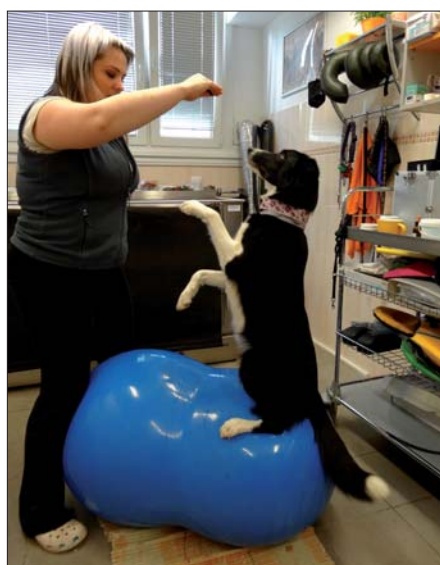
## Výhody balančního cvičení? Čas a prostor!

Velká výhoda balančních cvičení spočívá v malé časové náročnosti. Ač se to nemusí zdát, je balancování velmi fyzicky náročné, proto není vhodné psa přepínat. Na nezvyklou zátěž je třeba psa

## Bezpečnostní pravidla pro cvičení na balančních pomůckách:

- Odstraňte z okolí předměty, které by při seskočení mohly způsobit zranění psa.
- Před cvičením se ujistěte, že pomůcka není poškozená.
- Povrch míče udržujte čistý a suchý.
- Balanční pomůcky umísťujte na neklouzavý povrch.
- Začněte s méně náročnými cviky a k vyšší obtížnosti se propracovávejte postupně a pomalu.

zvykat pomalu, stačí začít s cca 10 minutami cvičení a postupně se propracovat asi ke 30 minutám. Pro psa je tato forma cvičení velmi zábavná nejen pro neobvyklou aktivitu, ale i pro hojnost pamlsků, které by měly být za dobře provedený cvik stále k dispozici. V okamžiku, kdy se cvičení stává viditelně náročnější, pes má velkou práci se na pomůcce stabilizovat, provedení cviku či nástup na pomůcku trvá delší dobu, je na čase cvičení ukončit. Vzhledem k tomu, že se převážně jedná o kontrakci svalů, při které nedochází k jejich následnému natažení, doporučuji vždy po cvičení na balančních pomůčkách povést strečink celého těla psa. Další nespornou výhodou je, že cvičení může probíhat stejně dobře venku, jakož i v místnosti, a dá se tudíž výborně využít v časech nepříznivého počasí a v zimě.



Cvik „panáček“ na míči ve tvaru „buráku“ provádí zkušený pes, který balanční pomůcky již dobře zná.

### Na co dávat pozor?

Psa byste do cvičení neměli nutit, vše by mělo probíhat dobrovolně a uvolněně. Zpočátku je třeba nechat psa seznámit s balanční pomůckou a nespěchat na případné vyskočení nahoru. Odměna by měla přijít za každý kontakt s pomůckou. Pouze uvolněný pes se zvládne koncentrovat na udržení se na nestabilní ploše. Proto psa na pomůcky nevysazujte, ale počkejte, až to zvládne sám. Je třeba vždy zvolit vhodnou velikost, aby byl pobyt na pomůcce psovi příjemný a mohl se postavit do přirozené polohy těla.

### Jak vybrat vhodnou balanční pomůcku?

Na trhu existuje v současné době velké množství balančních pomůcek v různé kvalitě. Snažte se vybírat kvalitní výrobky, které zajistí vašemu psovi bezpečné provádění cviků a s ohledem na drápky psa i déle vydrží. Je naprosto nežádoucí, aby pes do nafukovací balanční pomůcky kousal. Při cvičení se nejčastěji využívají nafukovací balanční pomůcky v podobě gymnastických míčů



Zvýšení obtížnosti cvičení kombinací dvou nestabilních ploch – pes stojí na dvou balančních pomůčkách zároveň.

rozmanitých tvarů a velikostí – kulatý, „burák“, ovál. Balanční podložky ve tvaru čocky nebo půlmíče je vhodné pořídit takové, které mají ventilek pro regulaci vzduchu. Mírou nafouknutí tak lze ovlivnit obtížnost cvičení. Další možností je balancování na deskách, nejčastěji dřevěných či plastových, které jsou opatřeny protiskluzovou vrstvou. Ve spodní části desky je namontován například válec, polokoule či další tvary, které způsobují její nestabilitu.

### Jaké cviky jsou vhodné?

Na balančních pomůčkách lze provádět mnoho cviků a je mnoho možností, jak zvyšovat obtížnost. Z počátku naučte psa na pomůcce dobře stát, přidejte sezení, ležení a vstávání z těchto pozic. Zkušeného psa můžete motivovat ke střídavému podávání tlapek, k otočkám na míčích či balančních podložkách nebo ke cviku „panáček“. Na to ale nespěchejte a věnujte se správnému a pomalému provádění pohybů na pomůčkách. Obtížnost lze zvýšit i zvyšováním počtu nestabilních ploch, kdy pes stojí na několika balančních pomůčkách zároveň. Například pánevní končetiny má na balanční čocke, hrudní končetiny na gymnastickém míči.

Text a foto: Bc. Kateřina Plačková ■

V příštím díle seriálu se budeme věnovat aquaterapii – pokud vás toto téma zajímá, nezapomeňte si obstarat PPC číslo 9 – vychází již XXX!