

Vardagsträning är friskvård för hundar i alla åldrar.

Text & foto: Birgit Hillerby

Det är aldrig för tidigt att börja träna och heller aldrig för sent.

Grundträning är viktigt för alla hundar.

Överstiger träningen det hunden är van vid leder det till att vävnaderna försöker anpassa sig. Vävnaderna blir då bara starkare och tål större belastning.

Detta gäller alla slags vävnader: muskler, ben, senor, brosk, ligament.

Muskulaturen svarar snabbast på träning, redan efter ett par veckor, med ökad styrka. Däremot skelett, senor, brosk, ligament behöver flera månader på sig att anpassas. Skaderisken är störst i bindvävsstrukturen när man börjar träna.

Det finns många faktorer som påverkar vår definition om vad som är en valp eller unghund. T.ex. Ras, kön eller individ.

Ibland så drar olika uppfödare kanske gränsen mellan valp och unghund, vid t.ex. tandbyte eller när könsmognaden infinner sig. Könsmognad är ju lätt att fastställa med tiken som börjar löpa men är kanske lite svårare att säkerställa med en hanhund. Andra faktorer som också kan inverka på vår definition av valp- unghund kan vara skelettets tillväxtzoner.

En Shiba bör räknas som valp tills den är ca: 6 månader, med en unghundsperiod upp till 24 månaders ålder.

För att ge en valp möjligheter till att utveckla ett starkt och hållbart skelett som ska hålla i många år, så måste den också tränas och aktiveras.

Den lilla valpens träning påbörjades redan vid födseln, då den började aktivera sina muskler genom att kravla runt i valplådan, sakta men säkert byggdes muskler, styrka och balans upp. Uppbyggandet fortsatte genom de många gånger vilda lekarna med sina syskon.

En frisk valp både ska och måste få leka och röra på sig under aktivitetsperioderna, däremellan är det viktigt att den får vila och sova.



Det bästa gymmet för den lilla valpen, unghunden och den vuxna hunden är gratis och heter SKOGEN.

En promenad i skogen ger både kondition, styrka, rörlighet och smidighet. Att ta sig fram över stockar och stenar utvecklar både styrka och smidighet.

Koordinationsträning gör man lättast genom att lära valpen att gå balansgång på en nedfallen trädstam, det ökar den motoriska förmågan (samspelet mellan nerver och muskler) och ger en ökad kroppsuppfattning.

Hur länge kan man då ströva runt med en liten valp i skogen? En bra tumregel är valpen ska glatt springa framför föraren, börjar den sakta ner tempot och kanske t.o.m. traskar den bakom föraren, så är den trött och behöver vila. En valp som är trött tappas koordinations förmåga och blir också mycket mer utsatt för skaderisker.

En vilopaus i skogen kan då även vara utmärkt tillfälle till att lära valpen att lägga sig ner, slå sig till ro och bara vara passiv.

All lek bör göras under kontrollerade former och tid, även leken med andra valpar, som dessutom bör vara av samma storlek. Valpar har väldigt lätt för att överanstränga sig och en stor tung valp kan fullkomligt mangla en liten och lättare valp.

Okontrollerad lek med en boll kan visserligen vara väldigt roligt för alla hundar. Men för en valp så innebär det alltför stora skaderisker på ett växande skelettet.

Att kasta, eller rulla iväg en boll i högt gräs och sedan när bollen har stannat, låta valpen springa efter den är OK. Men inte att låta valpen springa efter den samtidigt som man kastar bollen.

En valp som springer samtidigt som bollen kastas har ingen kontroll på sina rörelser, den kommer att tvärstanna med frambdelen, där bollen stannar och kanske samtidigt även snabbt och okontrollerbart byta riktning för att följa bollen som studsar, med skaderisk för alla leder.

Här visas här hur en jaktlek INTE ska gå till:



Hunden är i balans.



Jakten startar och hunden är fortfarande balanserad i sina rörelser.



Beredd att fånga bytet men...



Bytet byter riktning.



Bytet fångas samtidigt som hunden slår en kullerbytta.

Valpen som däremot fick vänta lite och fick springa först när bollen stannat, kommer att springa i full fart fram till platsen där den såg bollen landa, den saktar in mjukt och i balans, för att sedan använda sig av nosen för att leta reda på bollen i gräset.

Här visas hur en bra jaktlek går till:



I det här exemplet går leken över ett "vattenhinder". Bytet kastas medans hunden fortfarande är kopplad.



Jakten börjar med ett språng...



fortsätter sedan i full fart mot nedslagningsplatsen för "bytet"



Hunden bromsar in mjukt och balanserat vid nedslagsplatsen för att kunna lokalisera och plocka upp bytet.



På återvägen minskar hunden hastigheten och går nu ner i trav på grund av "vattenhindren".



Vattnet lär hunden bättre kordination genom att den måste koncentrera sig på var den sätter ner tassarna.

Aktivera unghunden så att muskulaturen får en chans att växa genom att successivt öka motionen till upp till 1-2 timmar/dag. Cykelmotion eller annan intensiv motion bör inte göras förrän hunden är HD/AD röntgad, därefter kanske 30 min. 2-3 ggr/vecka kan vara lämpligt. Studier har visat att hos hundar med friska leder förändrades inte ledbroskets struktur eller egenskaper, efter en livslång träning, och inga tecken på degeneration kunde påvisas.

Näringstillförseln till brosket stimuleras genom rörelser och belastning. En ökad belastning ger en ökad benmassa och en minskad träningsmängd ger en minskad benmassa. Idag har tyvärr ca 30% av de hundar som uppsöker veterinärer övervikt och med det kan följa både hälsoproblem och minskad livskvalitet.

Så ta vara på dom fina gratisgymmen vi har i vårt land till att sköta om både er egen och hundens hälsa.