

*** GÜC EGZERSİZLERİ ***

(Chris Zink'in "Building the Canine Athlete" kitabından)

KAZMAK: Omuz ve üst sırt ve arka dengeleyici kaslarda çalışır.

ÇAK 5'LİK/EL SALLAMA: Üst sırt ve omuzların her iki tarafını da çalıştırır.

YAN BACAK KALDIRMA: Sol ön ve sağ arka ayak ve ya sağ ön ve sol arka ayak kaldırılır (sırt, boyun ve yanlardaki kasların çalışmasını sağlar) Dengeyi sağlamak ve vücudu 2 ayak üzerinde tutarak çalışılır. Çapraz şekilde her iki kısım 1 dakika süreyle çalıştırılır.

KARINDAN ÖDÜLE ULAŞMAK: (Karın ve yanlardaki kasları çalıştırır.) Köpek bir yanına yatar. Köpeğin omuzları üzerinden ödül maması ile kafasının ya da burnunun hareket etmesi sağlanır. Köpeğin dirseklerini kullanarak ayağa kalkmasına izin verilmez.

SÖRF TAHTASI EGZERSİZİ: Köpeğin sadece ön ya da sadece arka ayakları tahtanın üzerine konularak yapılabilir. Bu şekilde köpeğin kaslarının dengelenmesi sağlanır. Aynı zamanda 4 ayağı tahtanın üzerinde olacak şekilde de çalışılabilir. Bu tüm vücut kaslarının çalışmasını sağlar.

YUVARLANMAK: Karın bölgesindeki temel kasların çalışmasını sağlar.

OTURDAN KALK POZİSYONUNA: (Arka ayak kaslarını çalıştırır.) 4 yöne bakan eğimli bir yüzey üzerinde yapılabilir; yüzey ne kadar dik olursa, egzersiz o kadar etkili olur. Köpeğin arka bacaklarla iterek hareket ettiğinde ve bu esnada ön bacaklarla öne doğru kendisini çekmediğinden emin olun.

OTURDAN DANS VE SONRA TEKRAR OTUR POZİSYONUNA: (Arka ayakların ve karın bölgesindeki kasların çalışmasını sağlar.) Köpek oturur konumda egzersiz başlar. Sonra ön ayakları yukarı kaldırarak yalvarma pozisyonuna geçer. Sonra ön ayaklarını yere basmadan arka ayakları üzerinde duruş pozisyonuna geçer. Daha sonra tekrardan ön ayakları yere değmeden yalvarma pozisyonuna geçer.

HAREKETLE DOĞRULMA: (Karın bölgesi kaslarını çalıştırır.) Oturma ya da yalvarma pozisyonundayken, köpeğin "5'lik çak" hareketi yapması sağlanır ya da burnuyla farklı kafa pozisyonlarında hedef işaretlemesi yapması (yanlara ya da aşağı yukarı) sağlanır. Bu hareket köpeğin denge yeteneğini zorlamasını sağlar ve karın bölgesi kaslarının kuvvetli olmasını gerektirir.

GERİYE YÜRÜYÜŞ: (Karın ve arka ayak kasları) Eğimli yüzeyler kullanılarak egzersizin daha zorlu hale gelmesi sağlanabilir.

YOKUŞ YUKARI: Arka ayak kaslarını çalıştırır.

OTUR – YAT – OTUR: (Arka ayakları çalıştırır.) Dört yöne eğimli yüzeylerde yapılarak egzersizin zorluk seviyesi arttırılabilir.

ÇEKİŞTİRME: Eğer köpek kafasını kaldırırsa, çekiştirme vücudun arka bölümünün çalışmasını sağlar. Çekiştirme sırasında eğer köpeğin başı aşağı eğilirse, vücudunun ön

yarısının çalışması sağlanır. Hiçbir zaman hızlı şekilde yanlara ve ya aşağı yukarı yön değiştirilmemelidir. Köpeğin istediği yöne kafasını çevirmesine izin verilmelidir.

SÜRÜNME: En kolay yolu, köpeğin altından geçebileceği bir nesnenin kullanılması işi kolaylaştırır (Sandalye, masa ya da bacaklarınızın arası gibi). Bu nesneler, köpek egzersizi anlamaya başladıkça ortadan kaldırılabilir.

SUDA YA DA KARADA AT GETİR OYUNU

*** VÜCUT FARKINDALIĞI ***

YÜKSEK YÜZEYLERİN ÜZERİNE ÇIKMA: Yükseklik arttırılabilir. Yüzey sabit ya da hareketli olabilir.

MERDİVENDEN GEÇİŞ: Yerde yatar pozisyonda duran herhangi bir merdiven bu egzersiz için kullanılabilir.

RASTGELE DAĞITILMIŞ ENGELLER/DİREKLER: Rastgele şekilde engeller ya da direkler bir alana dağıtılır ve köpeğin bu engellerin/direklerin arasından yürümesi sağlanır.

DÖNEREK KOŞMA: Düz ya da eğimli bir yüzeyde yapılabilir. Bu yüzey karlı, sulu(deniz gibi) ya da kumlu bir yüzey olabilir. Köpeğin sabit bir nokta etrafında dönüp daire çizerek koştuğundan/yürüdüğünden ve bu daireleri geniş şekilde yaptığından emin olunur.

MAT YA DA YÜKSELTİLMİŞ BİR YÜZEYE GERİ GİDEREK ÇIKMA: Köpeğin geri giderken farklı bir yüzeyi arka ayaklarını kullanarak bulması öğretilir. Yüzey geçişleri yumuşak zeminden halıya, kaldırımdan çime gibi şekillerde olabilir.

PİVOT: Köpeğin ön ayaklarından bağımsız olarak arka ayakları ile hareket etmesi ya da tam tersi olarak arka ayaklarından bağımsız olarak ön ayakları ile hareket etmesi.

SIRAYLA HER AYAĞI KALDIRMA: Köpeğe ön ayakları ile ayrı ayrı "ÇAK 5'lik" hareketi ve her iki arka ayağını ayrı ayrı kaldırarak işeme hareketini yapması öğretilerek yapılabilir.

*** ESNEME EGZERSİZLERİ ***

Esneme hareketleri esnasında köpek direnç göstermiyorsa, her hareket 10sn beklenerek yapılmalıdır.

Her esneme hareketi 3-5 tekrarlı setler halinde yapılabilir. Isınma için köpeğin bir süre tırıs yürüyüş yapması sağlanmalıdır.

BOYUN/SIRT ESNEMESİ: Bir elinizi köpeği ayakta durma pozisyonunda tutmak için kullanın. Diğer elinizle, köpeğin burnunu her iki omzuna doğru hareket ettirmesi için bir hedefi ya da ödülü hareket ettirin. Bu hareketi her arka ayak, her kalça ve her iki ön ayağının arasına gelecek şekilde de yaptırın. Sonra ön ayaklarını en az köpeğin omuz

yüksekliğindeki bir yere koymasını sağlayın ve burnunu dikey bir şekilde yukarı kaldırmasını sağlayın. Bu hareket tüm sırtının esnemesini sağlayacaktır.

EĞİLME/REVERANS ESNEMESİ

UZUN DURUŞ: Aynı yöne bakacak şekilde köpek önünüzde dururken, köpeğin ön ayaklarını kaldırın ve vücudunun size yaslanmasını sağlayın. Çok nazik bir şekilde köpeğin ön ayaklarını dikey olarak yukarı hareket ettirin.

PASİF HAREKET ALANI: Köpek ayakta ya da yana yatmış şekildeyken, ayaklardaki tüm eklemleri doğal hareket yönünde hareket ettirin. Köpek yatar pozisyonda ise, ayakları yere paralel şekilde tutun. Ayakta ise, vücut ile aynı hizada tutun. Doğal hareket yönünün dışında ayakları hareket etmeye zorlamayın.

*** DAYANIKLILIK EGZERSİZLERİ ***

Köpeğin olabildiğinde tüm kaslarının çalışması için farklı egzersizler yapmasını sağlayın.

NOT: Tırıs yürüyüş birçok kasın çalışmasını sağlamaktadır. Fakat köpekler aynı tempoda uzun süre pek tırıs yürüyüş yapmazlar. O nedenle, hızı çeşitlendirerek kas yorgunluğunu azaltın.

TASMA İLE TIRIS: Bu yürüyüşü düz, yokuş yukarı, kumda ya da alçak suda yapabilirsiniz.

KOŞU BANDI: İlk etapta yavaş tempoda başladığınızdan emin olun. Köpeğinizin büyüklüğü ile birlikte adımlarının uzunluğuna uygun bir koşu bandı olması önemli.

MOTORSİKLET/BİSİKLET/PATENLİ BİRİ YANINDA TIRIS:

KIZAK/RÖMORK VB ÇEKME: Çekme bir direnç gücü sağlar. Göğüs tasmaının kısıtlayıcı olmamasına ve köpeğin yanlara değil de düz bir çizgi üzerinde çekmeyi yaptığından emin olun. Eğer köpek bir tarafa doğru çekiyorsa, aynı ölçüde diğer tarafa de çekiş yapmasını sağlayın.

UZUN MESAFE YÜZME: Eğer bir kanunuz ya da botunuz varsa bu egzersiz çok kolay. Köpeğinizin yorulma ihtimaline karşı su üzerinde durabilmesi için can yelekli bir göğüs tasmaı takmanız önemli. Tırıda olduğu gibi, dinlenmesi için aralar verin ve köpeğinizin yürümesini, koşmasını ya da su kenarında durmasını sağlayın. Bu kısa dinlenmeler, yorgunluğu azaltacaktır.

*****NOT:** Yukarıda belirtilen tüm egzersizler, bir uzmanın/veterinerin görüşü alınarak ve mümkünse kontrolünde yapılmalıdır. Unutulmamalıdır ki, önemli olan köpeğinizin sağlığıdır. Egzersizler sırasında aşırıya kaçılmamalı ve gereksiz zorlamalara izin verilmemelidir. Daha fazla yapılan egzersiz, her zaman daha iyi demek değildir. Egzersizler yeterli tekrarda ve yoğunlukta yapılmalıdır. Egzersizlere başlarken köpeğinizin fiziksel kondisyonu ve sağlığı göz önünde bulundurularak düşük tempoda başlanmalıdır. Zamanla kademeli olarak arttırılabilir/çeşitlendirilebilir.

Çeviren: Mertcan Bahar