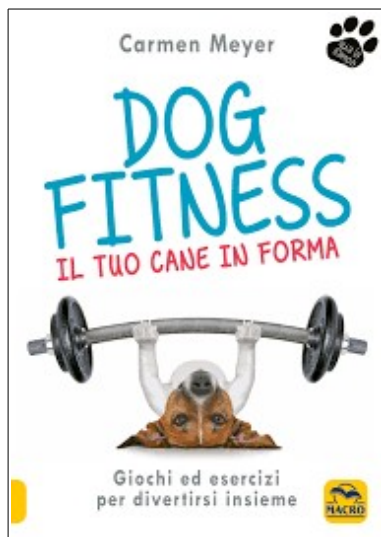


IL CANE CON LA VALIGIA

Consigli di un turista a quattro zampe

Dog Fitness

Giochi ed esercizi per divertirsi insieme



Per mantenere in buona salute Fido, oltre a una alimentazione equilibrata, è necessaria una costante attività fisica. Al pari di noi umani anche i cani hanno bisogno di muoversi, tenersi allenati ed evitare il più possibile di condurre una vita sedentaria.

Il migliore amico dell'uomo è un animale per sua natura energico, indipendentemente dalla razza e dall'età. Per questo motivo il gioco e l'**attività fisica** sono fondamentali per il suo benessere, sia fisico che psichico.

Esercizi appropriati finalizzati a sviluppare e mantenere in perfette condizioni specifici gruppi muscolari a seconda delle esigenze, per esempio prima di una prestazione sportiva o in seguito a una malattia o, semplicemente, per il piacere di condividere un momento e insegnargli un "gioco" nuovo.

Carmen Mayer, autrice di *Dog Fitness* (**Macro Edizioni**), con l'aiuto di una fisioterapista veterinaria, ha ideato e messo a punto una serie di esercizi, alcuni dei quali presi a prestito dalla *dog dance*, disciplina che pratica da anni con i suoi due beagle Lou e Darwin.

Quando a Lou venne diagnosticata la displasia dell'anca Carmen non si perse d'animo. E così nacque un preciso programma di allenamento.

Per svolgere l'addestramento sarà necessario armarsi di clicker e premietti. A volte saranno richiesti utensili di uso quotidiano come libri, sgabelli, sedie, copertine, tappetini e persino post-it. Potrete esercitarvi a casa o all'aperto.

Le quattro zampe perfettamente in piedi su appositi rialzi contribuiranno a rafforzare la muscolatura del dorso. Allungare da sdraiato la testa fino a raggiungere un post-it che avrete appositamente posizionato sul suo fianco allenerà la muscolatura addominale. Se Fido abbandona il peso della testa sul palmo della nostra mano lasciandosi letteralmente "andare" o, ancora meglio, abbassa la testa allo scopo di prendere qualcosa sul pavimento, non farà altro che rilassare la muscolatura della nuca.



Sollevare una zampa e poi l'altra, camminare a ritroso, stare in equilibrio sulle zampe posteriori, strisciare sul pavimento. O ancora trasportare sul dorso un vassoio in perfetto equilibrio sul posteriore, salire le scale all'indietro, fare l'inchino. Nient'altro che atteggiamenti spontanei e un vero e proprio toccasana perchè di volta in volta contribuiranno non solo a tonificare e allungare ma anche a rilassare diverse fasce muscolari. La difficoltà è far sì che queste posture vengano eseguite nel modo corretto.



Altri esercizi li inventerà Fido e vi sorprenderà. Saranno divertentissimi da eseguire insieme. Quindi lasciatevi ispirare senza paura perchè lui sa benissimo ciò da cui trarre beneficio. L'unico rischio sarà quello di divertirsi tantissimo.



Carmen con Lou e Darwin