

Preparazione Atletica - Il Risveglio Muscolare Del cane

La stagione calda è ormai al termine. Riconosco che l'estate sia stata davvero clemente con i nostri cani, con temperature notevolmente al di sotto delle medie stagionali, peccato per chi, in vacanza al mare, sperava di potersi crogiolare al sole, ma fortuna per chi come me è disturbato non poco dal caldo. Inoltre grazie al clima meno umido e più fresco di questo periodo ho potuto cominciare prima del solito la preparazione atletica dei miei cani, in previsione della stagione agonistica - escursionistica 2005-2006 ormai alle porte. E' infatti consigliabile iniziare a far muovere i nostri Malamute quando le temperature non superano i 18° e il tasso di umidità sia inferiore al 60%. Nel mese di Settembre, sebbene le temperature siano diminuite, è preferibile fare gli allenamenti al mattino presto oppure la sera dopo le 17:00.

Sia che si voglia iniziare una preparazione atletica per affrontare una stagione agonistica o semplicemente per migliorare lo stato fisico del nostro cane, dobbiamo tener conto che durante la stagione calda la sua attività è stata scarsa o in certi casi addirittura nulla, quindi va iniziata per gradi, così eviteremo strappi muscolari, lesioni ai tendini, eccessiva produzione di acido lattico ecc.....ecc.....

Secondo il mio punto di vista, non esistono tabelle di allenamento standards, anche se in internet se ne trovano parecchie, credo che ogni cane, sebbene appartenente alla medesima razza, sia diverso ed abbia bisogno di preparazione differente da un altro soggetto. Consiglio quindi a tutti di informarsi da persone esperte (*veterinari, fisioterapisti canini, ecc*) prima di intraprendere un programma di allenamento "*fai da te*" che, se svolto nel modo errato, recherebbe seri danni all'apparato muscolare del nostro Malamute. Se durante la stagione estiva il nostro amico a quattro zampe, non ha fatto altro che dormire, se la sua attività si è limitata al movimento in giardino o a piccole passeggiate al guinzaglio, è ideale iniziare svolgendo un'attività fisica in maniera naturale e senza stimoli che lo inducano a correre più di quanto farebbe. Quindi portiamolo in uno spazio aperto possibilmente pianeggiante e con fondo non troppo duro (evitare quindi asfalto, pietra, ghiaia ecc.....), l'ideale sarebbero fondi erbosi o di terra battuta, così facendo eviteremo microtraumi ai legamenti e alle giunture ossee. Come dicevo prima, il movimento deve essere naturale, in poche parole il cane deve correre solo quanto vuole, mentre noi passeggiamo. Evitare quindi di tirargli bastoni o sassi per forzarlo al riporto e di conseguenza farlo correre contro volontà, evitare di portarlo fuori insieme ad altri cani, tutto questo lo indurrebbe a correre a dismisura andando in affanno e producendo troppo acido lattico. L'uscita così come descritta non durerà comunque più di una mezz'ora e la ripeteremo tutti i giorni per 10 giorni consecutivi. Al nostro ritorno a casa non daremo subito acqua al cane, ma attenderemo almeno una decina di minuti prima di farlo, altrimenti l'acqua abbasserebbe troppo velocemente la temperatura corporea interna del cane e inoltre a causa dell'affanno potrebbe andargli nei polmoni disturbando la respirazione nella fase di recupero. Se abbiamo programmato di far fare attività fisica al cane per esempio alle ore 08:00 del mattino gli avremo dato cibo la sera prima verso le ore 20:00 (*adici ore prima*) in modo che al momento dell'uscita la digestione sia completata, al rientro dalla corsa invece gli daremo cibo solo dopo un paio di ore. Durante i giorni delle uscite non sarà necessario aumentare la dose del cibo in quanto durante il periodo di inattività estivo il cane avrà accumulato del grasso che brucerà durante l'attività fisica.

Dopo aver fatto muovere il cane per una decina di giorni, possiamo tranquillamente passare ad un tipo di attività fisica decisamente più impegnativa con l'utilizzo della bicicletta, tenendo sempre conto della temperatura e del tipo di fondo da scegliere per l'attività..

Saliamo sulla nostra bicicletta e tenendo il cane al nostro fianco (*sinistro o destro non fa differenza*) ma senza farci trainare, intraprendiamo un percorso di circa 3-5 Kilometri tenendo una velocità che non permetta al cane di galoppare, ma di rimanere al limite del trotto (*andatura tipica del Malamute*). Così facendo non lo sfiancheremo e i suoi muscoli lavoreranno in condizioni ideali. Ripetiamo l'allenamento per dieci giorni

alternando l'uscita in bicicletta dai 3-5 Kilometri alla passeggiata in libertà.

Terminata questa seconda sezione dedicata alla riattivazione della muscolatura del cane, il nostro Malamute è pronto per intraprendere una percorso di preparazione fisica di qualsiasi genere: sleddog agonistico, sleddog escursionistico, dog trekking, dog bike, ecc.....ecc.....

Se invece il nostro scopo è semplicemente quello di mantenere nella giusta forma fisica il nostro cane e noi stessi, sarà sufficiente uscire con la bicicletta 3 giorni la settimana affrontando un percorso di 8-10 Kilometri con andatura al trotto.

Integratori : Integratori Alimentari si !!..... ma solo se naturali !!

Durante la fase di risveglio muscolare sopra descritta in due step ben differenti, è importante dare ai muscoli sollecitati, un giusto apporto nutritivo in modo da rinforzarli e fare in modo che assimilino la quantità di proteine, vitamine e grassi di cui necessitano, gli integratori alimentari in questo ci possono essere di grande aiuto.

Esistono in commercio alcuni **integratori completamente naturali** a base di pesce, alghe, gamberetti, vitamine ecc.....che somministrati al cane, in maniera naturale predispongono i muscoli, i legamenti e le cartilagini, ad assimilare meglio proteine, vitamine e grassi rinforzando quindi l'intera struttura muscolare dell'animale. Vista la completa naturalità dei prodotti, gli effetti non sono immediati e quindi dobbiamo iniziare la somministrazione di tale prodotto (*secondo le dosi indicate nella confezione*) almeno 15 giorni prima di iniziare il risveglio muscolare e proseguendo poi per altri 15 giorni durante lo svolgimento delle attività fisiche. I prezzi di tali prodotti non sono molto economici, ma comunque alla portata di tutti considerando che, in un anno ne basteranno due confezioni. La prima la utilizzeremo come sopra descritto prima e durante il risveglio muscolare, poi sospenderemo per 30 giorni per poi somministrare il secondo flacone per altri 30 giorni. Per mia esperienza personale posso dire che grazie all'utilizzo di integratori (*naturali*) i miei cani nonostante le tante ore di allenamento e i tanti chilometri percorsi, non hanno mai accusato uno strappo muscolare o un qualsiasi problema ai legamenti, mi sento pertanto di consigliarli a voi tutti, per ragioni di pubblicità non farò i nomi delle case produttrici, ma parlando con il vostro veterinario sono certo che saprà indicarveli, la cosa davvero importante è che richiediate sempre cose naturali, ormai conosciamo tutti gli effetti negativi e distruttivi di anabolizzanti e sostanze chimiche che purtroppo non vengono utilizzate solo dalle persone, ma in alcuni casi, anche per i propri cani.

By Mirko Rizzi

Tel 340-2403322 - dalrizzomalamute@email.it