I FORM FÖR DREVJAKT & SPÅRARBETE

EN PRAKTISK GUIDE I FYSTRÄNING OCH (P)REHABILITERING

SUZAN VÆRGAARD | REHABILITERINGSTERAPEUT & IDROTTSFYSIOLOG

AniCura

Fysiologisk kravprofil – utveckla delkapaciteter under försäsongen!

Aerob uthållighet

Snabbhet/anaerob sprintuthållighet

Styrka/explosivitet

Koordination & kroppskontroll

AniCura

Fysiologisk kravprofil – utveckla delkapaciteter under försäsongen!

Aerob uthållighet

Lågintensiva långpass 120-180 min 2 ggr/v

Snabbhet/anaerob sprintuthållighet

Upprepade intervaller, backträning 2 ggr/v

Ute eller på löpband med incline

Styrka/explosivitet

Kraftfulla upphopp & säkra landningar

”Destination jumping” på halkfritt underlag!

Korta pass med 5-10 repetitioner varje dag

Koordination & kontroll – nära vs långt ifrån hjärnan

Bålstabilitet

Bakdelskontroll

Riktningsförändringar snabbt & långsamt!

Korta pass på 30 sek varje dag

AniCura

Unga hundar undviker…

- Oreglerad lek med andra hundar, speciellt tyngre kompisar
- Nedhopp från höjder som överstiger deras mankhöjd
- Överintag av calcium – för tidig stängning av tillväxtzoner!

Satsa istället på…

- Kontakt, stadgeträning & impulskontroll
- Koordinationsträning för kroppsmedvetenhet
- Spår
- Vardagslydnad
- Progressiv fysisk belastning från 18 månader

AniCura

Anatomiworkshop

Hitta dessa anatomiska landmärken

- Skulderbladet
- Höftbenskammen
- Korsbenet
- Knäskålen
- Sista revbenet
- Räkna taggutskott från sista revbenet till korsbenet

Sträck bog- och armbågsled framåt
Sträck höftleden bakåt
Testa aktiv rörlighet i nacken höger/vänster

AniCura

Workshop - Koordination & kontrollerad kraftutveckling

- **Bålstabilitet**
  - Diagonala benlyft med/utan huvudrörelse på fast/sviktande underlag
  - Sneda sit-ups från sidoläge
  - Fram- och bakben på olika föremål – öka avstånd försiktigt (rulla/dra)

- **Bakdelskontroll**
  - Upphöjda framben - gå runt egen axel åt höger/vänster med bakbenen
  - Sitt till stå på baktassarna

- **Riktningsförändringar**
  - Bomträning
  - Slalom/liggande åttor
  - Dra harskinn i olika riktningar
  - Rulla boll mellan olika personer/mot vägg

AniCura

Redo för jakt?

”Uppvärmning” inte bara öka kroppstemperatur – tänk **rörelseförberedande**!

20 min rask promenad

- hjärtat ska upp i slagvolym
- omdirigering av blodtillförsel från matsmältnings/ utsöndringsorgan till arbetande muskulatur
- Uppreglering av vissa hormoner för att säkra en jämn blodsockernivå under arbete

Fysisk & kognitiv reaktionssnabbhet

- Spänst
- Riktningsförändringar på visuell impuls

Vätskebalans – blodvolym – prestation!!

AniCura

Restitution efter arbete

Mobilisera skulderbladen

Detonisera

- Muskulatur som jobbar mot tyngdkraften & drar skulderbladen bakåt
- Höftböjare & ländrygg
- Bindväv över rygglinjen

Traktion i svans och nacke – skapa undertryck för ökad vatten-reabsorption i diskar

AniCura

Några ord om tillskott…

- Fiskolja & krill - **omega 3** (essentiell fettsyra)
  - Lägre värden för inflammatoriska signalämnen – lägre omfattning av muskelskada efter arbete
  - Lägre arbetspuls och kroppstemperatur
- Flexadin - **icke-denaturerat kollagen typ II** (viktigaste strukturproteinet i brosk), omega 3, E-vitamin
- Seraquin (glukosamin, kondrotinsulfat, gurkmeja) – troligen mest profylaktiskt skydd
- **En högkvalitativ grundutfodring**
- **Sömnhygien!**

AniCura

AniCura