



FITNESS 28. 12. 2016

Canicross - běhání se psem, které vás bude bavit

Pokud uvidíte někde v lese, na poli či kdekoli jinde v terénu člověka, který má k sobě lanem přivázaného psa, a oba společně běží, patrně jste...

Máte doma pejska, kterého potřebujete zabavit a poskytnout mu dostatek aktivity, a zároveň chcete dopřát zdravý pohyb i sobě? Pak je pro vás ideálním sportem canicross. Jedná se o terénní běhání se psem, kdy má k sobě člověk psa připojeného lanem a pomocí povelů se jím nechává táhnout. Tím je běhání nejen zajímavější, ale i rychlejší.

Jak vypadá canicross v reálu?

Pokud uvidíte někde v lese, na poli či kdekoli jinde v terénu člověka, který má k sobě **lanem přivázaného psa**, a oba společně běží, patrně jste narazili na partáky provozující canicross. Obvykle má jedna osoba k sobě připojeného jednoho psa, objevují se však i tací, kteří běhají najednou s více psy. To je ale mnohem náročnější jak na samotnou koordinaci, tak na výcvik těchto psů. Pokud jste tedy začátečníci, bude vám bohatě stačit běhání s jedním psem.

Canicross není žádnou novinkou

Zdá se vám, že slyšíte pojem canicross poprvé? Možná jste si ho jen dříve nedokázali správně přiřadit. **Běhání se psem** je ale oblíbenou činností řady lidí odnepaměti. A aby taky ne, je to skvělý způsob, jak udělat něco zdravého nejen pro své tělo, ale i pro tělo svého psa.

Zároveň si také můžete být jisti, že pokud svému čtyřnohému miláčkovi dopřejete tento koníček pravidelně a s rozumem, bude **plnohodnotně vydováděný**, spokojený a správně unavený. Nebudete se pak muset doma potýkat se psem, který se nudí, je nespokojený, vyžaduje stále vaši pozornost a zlobí.

Canicross je populárním sportem zejména v Evropě, ale známý je samozřejmě po celém světě. Pravidelně se konají i mistrovství světa v canicrossu. Také v České republice najdete řadu závodů, kdy můžete schopnost běhání se psem zužitkovat.

Profesionální canicross se běhá ve vyšších rychlostech, a tudíž na kratších trasách. Pokud jde o závody v běhání se psem na dlouhé trasy, jedná se o **dog hiking** (kolem 40 km) nebo **dog trekking** (90 a více km).

Zajímavostí je i to, že kromě klasického canicrossu mohou v dnešní době páníčci se svými psy vyzkoušet i triatlon či biatlon.

Běhání se psem není jen tak - je potřeba osvojit si několik věcí

Pod pojmem běhání se psem si často člověk představí velice jednoduchý scénář. Člověk běží svým tempem a pes se pohybuje volně kolem něj. I to je samozřejmě možnost, jak psa unavit, a zároveň si zaběhat. Pokud ale chcete **proniknout do tajů canicrossu**, budete muset běhání se psem věnovat větší péči a čas.

V první řadě je nutné zvolit takového **psa, který vás dobře zná, umí vás vnímat, chápat**, co po něm chcete, a v neposlední řadě také poslouchat. S nevychovaným psem, který si dělá, co chce, můžete na canicross zapomenout.

Dále je potřeba psa naučit **několik povelů**, které jsou pro canicross nezbytné. Jedná se o následující:

- tahej
- stůj
- doprava
- doleva

Pokud váš pes nebude tyto povely znát a reagovat na ně správně, nedostanete se s ním nikdy v klidu tam, kam potřebujete, a běhání pro vás tedy nebude radost, ale spíše stres.

Jestliže máte v plánu věnovat se canicrossu opravdu na úrovni a chodit i na závody, bude také nutné naučit psa **vycházet při běhání s ostatními psy**. Na závodech se kolem vás bude totiž pohybovat psů celá řada, a pokud by toho vašeho každý z nich hned rozčílil nebo lákal k očuchávání a ke hře, tak byste si závod taky moc neužili. Agresivní pes by navíc mohl závod pokazit nejen vám, ale i ostatním účastníkům. V horším případě zanechat na jiných psech i trvalé traumatizující zážitky.

Jaké pomůcky jsou na canicross potřeba?

Další nutností pro canicross je určitá výbava. Kromě běžeckých bot, vychovaného psa a sportovního oblečení budete potřebovat následující:

- pružné lano s amortizérem, který chrání páteř běžce i psa

- speciální postroj pro psa, který rozkládá rovnoměrně tlak
- pohodlný lehký běžecký sedák přenášející sílu psa

Při výběru konkrétního zboží ale velmi záleží na tom, jak vážně chcete běhání se psem brát, jakého psa máte a podobně. **Obraťte se proto na odborníky**, kteří vám s volbou rádi a správně poradí. Najdete je například na kterýchkoli **canicrossových závodech**. Spojíte příjemné s užitečným, podíváte se, jak to ve skutečnosti funguje a získáte cenné rady a zkušenosti od profíků. A protože pejskaři jsou většinou velmi ochotní a láskyplní lidé, nemusíte se bát, že byste se setkali s nezájmem.

Mohu canicross provozovat s jakýmkoli psem?

Běhání se psem na hobby úrovni je ve své podstatě možné s **jakýmkoli plemenem**. Předpokládá se však jakási základní lidská logika a rozumný úsudek. Ne pro každého psa je totiž běhání stejně vhodné a zábavné. Existují plemena, kterým stačí krátká procházka, a jsou unavené. Tak například s čivavou pětikilometrovou trasu jen tak lehce neuběhnete, natož s nějakým postrojem.

Nemusíte se ale bát, že by vám například váš voříšek neudělal kvalitního parťáka na běhání, jen proto, že není vyšlechtěný. O rodokmen při tomto sportu až tak nejde. Záleží především na **harmonii a souhře pána se psem**, na vašem přístupu a na tom, jak psovi tento sport představíte. Pokud od něj budete hned ze začátku očekávat skvělé časy, absolutní poslušnost a perfektní morálku, otrávíte běhání nejen mu, ale i sobě. Je důležité přistupovat ke canicrossu opatrně, pozvolna a hravě.

Pro canicross je důležité vybírat takového psa, který **je zdravý a v dobré kondici**. Musíte také na začátku dobře zvážit a odhadnout jeho schopnosti a s tréninkem začít na jejich základě. Jiný tréninkový plán bude mít samozřejmě starší pes s lehkou nadváhou a aktivní šlachovité dvouleté mládě.

Pokud se chcete běhání se psem věnovat **na závodní úrovni**, budete plemeno pravděpodobně řešit víc. Většina profesionálních a špičkových závodníků běhá s **evropskými saňovými psy**. Toto plemeno je pro běh vyšlechtěno z německého krátkosrstého ohaře, pointera a greyhunda. Díky kombinaci vlastností těchto plemen vznikl pes, který má dobrý čich, ohromnou sílu i rychlost a vhodnou povahu.

Obecně jsou k běhání vhodná plemena, jako jsou **ohaři, někteří teriéři, border kolie či husky**. Vždy ale záleží spíš na konkrétním jedinci, běhat můžete zkusit začít prakticky s jakýmkoli pejskem.

Dát pozor si musíte jen na **věk psa**. Běhání je vhodné pro jakéhokoli psa až ve chvíli, kdy má ukončený růst, což je mezi 12. a 15. měsícem života.

Jak trénovat běhání se psem?

Nejdůležitější na běhání se psem je to, abyste ze začátku nepřecenili síly ať už své či svého psa. Je důležité **začít s tréninkem pomalu**, nejprve psa naučit základním povelům, poté postupně vše spojit. Ve stručnosti si uvedeme pár bodů a rad, jak u canicrossu postupovat:

- nejprve běhejte pomalu a **střídejte běh s chůzí**
- nikdy netrénujte v horkém počasí, psi vysoké teploty snáší velmi špatně
- **odměňujte psa i za dílčí úspěchy**, a to jak slovně, tak pamlskem
- začínejte s kratšími tratěmi (cca 1-2 km), zvyšujte vzdálenosti postupně
- prvních pár výběhů se psem uskutečňte na klasickém vodítku či na volno, zapráhnete ho později
- **vyhněte se tvrdému povrchu**, nezničíte si tak klouby vy ani pes

- trénujte na lesních či polních cestách
- trénujte zpočátku jednou až dvakrát týdně, později případně i častěji
- pokud váš pes nestíhá, přizpůsobte tempo jemu

V případě, že si váš pejsek neumí na běh zvyknout, stále ho něco rozptyluje či vám nejde naučit ho táhnout, můžete zkusit poprosit někoho, kdo již zkušenosti má. Tento člověk se svým psem vyběhne kousek před vámi. Váš pes se pravděpodobně bude snažit kamaráda dohnat a správný pohyb i tempo třeba rychleji pochopí a „odkouká“.

Běhání se psem může být nejen skvělou zábavou, ale také **významným utužovacím prvkem ve vztahu pán-pes**. Pokud se ale rozhodnete canicross zkusit, rozhodně nepodceňte začátky a nechodte na to příliš rychle. Pokud se váš pes proti tomuto sportu hned zkraje zatvrdí, už z něj radost mít nikdy nebude. A vy tím pádem taky ne.