

Scritto da

Mercoledì 26 Agosto 2020 10:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Agosto 2020 11:56



Con l'arrivo dell'estate e delle giornate afose, con le palestre prese d'assalto in vista della prova costume, gli aperitivi dopo lavoro e le cene con gli amici, sempre più persone tendono a rimandare l'attività sportiva. Ma da oggi chi possiede un amico a quattro zampe non avrà più scuse.

Il fenomeno che sta spopolando a livello internazionale si chiama “Dog Sport”, trend che permette di mantenersi in forma in modo divertente ed efficace insieme al proprio cane: basti pensare che solo su Instagram gli hashtag #dogsport e #agilitydog sono protagonisti rispettivamente di oltre 197mila e 506mila post. A testimoniare la crescita di questo trend è l'associazione American Kennel Club che ogni anno registra oltre un milione d'iscrizioni al programma di agility dog, uno sport di squadra e affinità che prevede un percorso a ostacoli con salti, slalom, tunnel, passerelle, pedane basculanti: un esercizio perfetto per entrambi, poiché fortifica il rapporto di fiducia e sviluppa una buona comunicazione. Tendenza in crescita anche nel Bel Paese: in Italia, infatti, nel 2019 i partecipanti ai campionati di agility secondo un'indagine interna della FISC (Federazione Italiana degli Sport Cinofili) sono stati circa 800. Tendenza in voga anche fra le celebrities che molto spesso vengono sorprese in tenuta da jogging con i loro amici a quattro zampe al guinzaglio: l'attrice Jessica Biel con i suoi boxer e pitbull, l'attore Matthew McConaughey che nel tempo libero si concede delle sessioni di corsa sulle spiagge di Malibu insieme al suo cane, le top model e influencer Kendall Jenner e Bella Hadid con i loro rispettivi dobermann e infine l'attrice Amanda Seyfried, spesso immortalata mentre si allena con il suo pastore australiano. Ma quali sono gli accorgimenti che i padroni devono utilizzare per tutelare la salute dei propri cani? La prevenzione inizia dalla scelta di

Scritto da

Mercoledì 26 Agosto 2020 10:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Agosto 2020 11:56

un'alimentazione sana e corretta e continua all'aperto con una sessione di riscaldamento muscolare e un allenamento mirato che eviti il sovraccarico e garantisca periodi di riposo. Per ridurre i tempi di recupero dagli infortuni, infine, un valido aiuto arriva dalle ultime tecnologie come la tecarterapia per animali (Doctor Tecar Plus Vet), il laser con lunghezze d'onda ad hoc (iLux Plus Vet), e le onde d'urto (Pulswave Vet).

“Sono sempre di più le persone che praticano sport con i propri cani, sia a livello professionistico, sia amatoriale, e al tempo stesso aumentano i rischi di infortuni. Per salvaguardare la salute dei nostri amici a quattro zampe è fondamentale iniziare l'allenamento con un'attività di riscaldamento muscolare – ha spiegato la dott.ssa Francesca Bussi, medico veterinario e fisiatra della Nazionale Italiana Agility Dog di FISC – Basti pensare che un buon riscaldamento può migliorare la prestazione fisica dei cani dal 2 al 7% in agility, lo sport più praticato. La mia esperienza insegna che tra gli infortuni più comuni vanno annoverati la rottura del crociato e lo sviluppo di patologie tendinee e muscolari a spalla e posteriori. Per prevenirli, così come accade per gli atleti, è necessario che anche i cani seguano un periodo di riposo durante il programma di allenamento, evitando il sovraccarico fra le varie attività sportive, un calo di entusiasmo e motivazione, e viceversa. E ancora, non bisognerebbe alternare lunghi periodi di sedentarietà con un eccessivo sforzo fisico concentrato. Tra le altre raccomandazioni figurano quelle di far svolgere al cane una preparazione atletica propedeutica all'attività che dovrà svolgere, con esercizi di tonificazione, propriocezione e idroterapia, meglio se con underwatertreadmil. Anche l'alimentazione svolge un ruolo importante nella gestione delle performance di un cane atleta e nella prevenzione dei traumi. Per ridurre i tempi di recupero sia post allenamento, sia in caso di trauma, un valido aiuto arriva dalle più recenti metodologie hi-tech di Mectronic che stimolano il trasferimento dell'energia nei tessuti biologici e attivano il naturale recupero fisiologico”.

Tra gli altri sport cinofili più diffusi emerge il disc dog, una disciplina in cui il conduttore lancia un fresbee e il cane lo afferra con la bocca al volo, in salto e senza far toccare terra al disco. A livello agonistico i cani si esibiscono in salti e tricks a cui una giuria di esperti assegna un punteggio. Un altro sport cinofilo che migliora la comunicazione in modo ancora più divertente è la dog dance, una disciplina in cui il cane esegue esercizi e figure a tempo di musica seguendo i movimenti del padrone. Il canicross è una corsa campestre in cui si gareggia insieme al proprio amico a quattro zampe, il quale viene agganciato ad una cintura all'altezza della vita del conduttore. Meno competitivo, ma decisamente più avventuroso, è il dog trekking, sport che crea una forte connessione con il proprio cane e la natura attraverso sentieri di varia difficoltà e lunghezza. La preparazione fisica dei cani da slitta, ai quali è richiesto un addestramento specifico e uno sforzo costante, viene realizzata attraverso l'attività di bikerjoring e scootering tramite apposite pettorine e imbragature indossate dai cani e legate alla parte frontale della bicicletta o dello scooter.

Ecco infine il decalogo degli esperti per prevenire e curare i più frequenti infortuni nei cani durante lo sport:

1. OCCHIO ALL'ALIMENTAZIONE

Seguire una dieta equilibrata e mantenere sotto controllo il peso, soprattutto nei cani che

Scritto da

Mercoledì 26 Agosto 2020 10:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Agosto 2020 11:56

praticano sport a livello agonistico, può ridurre il rischio d'infortuni.

2. IDRATARSI SEMPRE

Mantenere il corretto equilibrio idrico dei propri cani aiuta a gestire lo stress delle attività sportive, migliorando il suo benessere fisico.

3. PRIMA DI TUTTO IL RISCALDAMENTO

Il riscaldamento muscolare è fondamentale per evitare traumi e infortuni e per migliorare le prestazioni fisiche.

4. RIMANERE COSTANTI NEGLI ALLENAMENTI

Non bisognerebbe alternare lunghi periodi di sedentarietà a periodi di eccessivo sforzo fisico concentrato, bensì rispettare la tabella di allenamento.

5. PROTEGGERSI DAL CALDO E DAL FREDDO

Indossare indumenti e accessori, ad esempio cappottini, che permettano di contrastare l'umidità in inverno e che siano rinfrescanti durante la stagione estiva.

6. NON SOTTOVALUTARE I PERIODI DI RIPOSO

Alternare periodi di riposo tra i vari allenamenti aiuta i cani a migliorare le proprie performance sportive e a essere più rilassati.

7. CONCEDERE DELLE SESSIONI DI NUOTO

L'attività natatoria permette di scaricare la tensione muscolare, messa a dura prova dagli allenamenti, e migliora le articolazioni.

8. EVITARE IL SOVRACCARICO FISICO

Non esporre il proprio cane a periodi di carico eccessivo tra le varie attività fisiche onde evitare di incorrere in una bassa motivazione ed entusiasmo.

9. RIVOLGERSI SEMPRE A PERSONALE QUALIFICATO

Far seguire il cane da addestratori cinofili esperti e sottoporlo a controlli periodici da medici veterinari.

10. UN VALIDO AIUTA ARRIVA DALLA TECAR E LASERTERAPIA

Per ridurre i tempi di recupero dagli infortuni risulta utile affidarsi alle più recenti metodologie hi-tech come la Tecarterapia (Doctor Tecar Plus Vet), laser (iLux Plus Vet), onde d'urto

BOOM PER I “DOG SPORT”, SEMPRE PIÚ PERSONE PREFERISCONO ALLENARSI CON IL PROPRIO CANE

Scritto da

Mercoledì 26 Agosto 2020 10:52 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 26 Agosto 2020 11:56

(Pulswave Vet).