

4-tedenski  
program  
rekreacije

# Migalaj

s svojim lumpom



# Kazalo

**3** Predno začnemo

**4** Primerna oprema

**5** Napotki za uspešno vadbo

**6** Kaj bomo pridobili z določeno vadbo?

**7** Ogrevalne vaje

**8** 1. teden

**10** 2. teden

**12** 3. teden

**14** 4. teden

*Preskoči do tukaj za  
začetek treninga!*

# Na kaj moramo biti pozorni pred samim začetkom vadbe?

## FIZIČNO STANJE PSA

Še pred začetkom novih in napornih dejavnosti se prepričajte, da je vaš **pes v dobrem fizičnem stanju**. Nikoli ne vzemite s seboj na daljši tek mladička, kateremu kosti in sklepi se še razvijajo. Prav tako ne smejo teči starejši psi, ki trpijo zaradi artritisa. Pazite in bodite pozorni na morebitne znake težav ali poškodb. Če ima vaš pes prekomerno telesno težo ali si je pravkar opomogel od bolezni ali poškodbe, potem boste morali biti še bolj pozorni.

## OSVEŽITEV MED TRENINGOM

Pred rekreacijo in po njej **psa ne hranimo vsaj eno uro**. Tudi prvi požirki vode naj bodo šele zatem, ko se kuža malo umiri. To je še posebej pomembno pri psih z globokim prsnim košem, ki so dovzetni za zasuk želodca, ki je lahko smrtno nevaren. Če je vreme toplo in ste načrtovali daljšo progo, imejte pri sebi steklenico vode za psa ali se pozanimajte, da je ob progi dostop do vode, kjer se lahko osveži.

## TRENINGA SE LOTITE POČASI

Na začetku se treninga lotite počasi. Bodite potrpežljivi – začnite s hojo, potem hitro hojo ali nordijsko hojo. Hitro hojo počasi stopnjujte v tek. Tako lahko spremljate, kako se pes sooča z naraščajočim tempom. Razdaljo stopnjujte postopoma, vašemu psu dajte dovolj časa, da se prilagodi novi obliki zabave.

## PAZITE NA PREGREVANJE

**Pazite, da se vaš novi udeleženec pri športu ne pregreje!** Za razliko od ljudi, se psi ne morejo znojiti skozi telo. Ohlajajo se zgolj skozi usta in tačke. Črni psi, bolj odlakani psi in psi s kratkimi gobčki so najbolj ogroženi, še posebej v toplem vremenu.

# Primerna oprema

Svojega **psa imejte vedno na povodcu**. To je še posebej pomembno, če so v bližini otroci, drugi psi ter živali in prometne ulice.

## ✗ PRIMERNA OPREMA LASTNIKA IN PSA

Pri treningih ne pozabite na **primerno opremo** tako za vas kot za vašega psa.

### Primerna oprema za lastnika

Mehki športni copati s podplatom primernim za tek (športni copati, v katerih se počutimo dobro). Ob nakupu vprašajte prodajalca za pomoč. Tekoške pajkice, majica in kompresijsko perilo, da se izognemo odrgninam bombažnega perila. Anorak oz. vetrovka in kapa sta priporočljiva ob hladnejših in vetrovnih dneh, da nas ogreje in ne prepaha.

### Primerna oprema za psa

Za šport so **primernejše oprsnice** kot ovratnice, saj omogočajo enakomerno porazdelitev teže, ne dušijo psa in mu tako nudijo maksimalno udobje med rekreacijo. Izbirate lahko med različnimi patenti oprsnic, še posebno udobne so **podložene oprsnice Loomp Sport**. Ker so oblazinjene, blažijo drgnjenje ter ne poškodujejo in ne lomijo pasje dlake. Prav tako so daljše od običajnih, ne "tiščijo" tik za sprednjimi nogami in tako kužku omogoča več svobode pri gibanju.

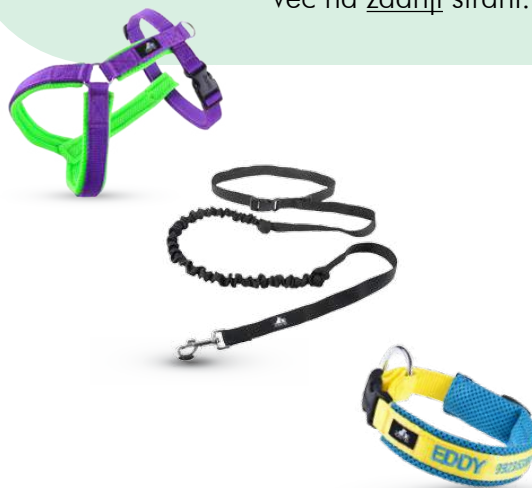
Idealen pripomoček tako pri rekreaciji kot vsakodnevni uporabi je **povodec za tek** oz. povodec pri katerem ima lastnik proste roke. Zelo uporaben in primeren za enostavnejši način vodenja psa.

## ✗ NE POZABITE NA IDENTIFIKACIJO

Vsak pes mora imeti na sprehodu ali rekreaciji neko vrsto identifikacije. Poleg čipa, je priporočljivo, da ima na vidnem mestu ovratnici ali oprsnici ime in telefonsko številko. V primeru, da vam pobegne, je to še dodatna zaščita in zelo uporabna stvar, saj ga tako najditelj lahko zelo hitro vrne nazaj k skrbniku. **Vezeni podatki so trajno všiti in se kljub čiščenju opreme ne izbriše.** Kužki ne morejo povedati od kod prihajajo in komu pripadajo. Vezena ovratnica z imenom in telefonsko številko pove vse!

**Podarjamo vam 10 % popust pri nakupu Loomp opreme za vašega psa!**

Več na [zadnji strani](#).



# Napotki za uspešno vadbo

KO PRIČNETE Z REDNIM GIBANJEM JE NAJPOMEMBNEJŠA MOTIVACIJA. KO IMATE SLAB DAN ALI PREOBREMENJEN URNIK IN VAM ENOSTAVNO ZMANJKA VOLJE IN ENERGIJE ŠE ZA REKREACIJO. NAJTEŽJE SE JE PREOBLEČI V ŠPORTNO OPREMO, PRIPRAVITI KUŽKA IN STOPITI SKOZI VRATA IN PRIČETI Z GIBANJEM. DA BI LAŽJE ZAČELI, JE TUKAJ NEKAJ PREDLOGOV, KI VAS BODO MOTIVIRALI.

## **X ZASTAVITE SI CILJ**

Najprej se vprašajte: Zakaj je gibanje pomembno za vas? Ker želite boljšo kondicijo in počutje, lepšo postavo, zmanjšati stres? Takrat, ko bo vaša rekreacija imela cilj, se boste lažje odpravili k gibanju. Posvetite se sebi in se sprostite, odklopite možgane vsaj za čas rekreacije in se prepustite zvokom gozda in narave. Hkrati opazujte in spremljajte napredek, ki ga ima gibanje na vaše in kužkovo počutje. Ko se boste naslednjič hoteli "potuhniti" da ne bi odšli na rekreacijo, pomislite na vaš cilj in na dosežen rezultat, ki je že viden.

## **X ORGANIZACIJA AKTIVNOSTI**

24 ur je včasih premalo, da bi dosegli vse kar smo si zadali. Zato je najbolje, da si naredite urnik, kamor vključite rekreacijo, ki vam najbolj ustreza. Priporočljivo je, da se gibate vsaj 3x na teden, kadarkoli imate čas. Če vam kdaj urnik tega ne dopušča, lahko gibanje skrajšate ali zamenjate za hitri sprehod s kužkom. Pomembno je, da vam rekreacija postane rutina.

## **X LAHEK PRIGRIZEK PRED VADBO**

Včasih se lahko zgodi, da vam med treningom zmanjka energije. Zato svetujemo urico pred aktivnostjo kakšen lahek prigrizek, npr. banana, jogurt, oreški ...

## **X V DRUŽBI JE LEPŠE**

Če se na trening težko odpravite sami, povabite prijatelje s svojimi kužki. Vesela družba je vedno dobrodošla. Tako boste še bolj motivirani in verjetnost, da se rekreaciji izognete, bo veliko manjša.

# Kaj bomo pridobili z določeno vadbo?

## **X ZA MOČAN TRUP IN STABILIZACIJO HRBTENICE**

- upogib trupa
- predkloni
- dvig nog
- dvig boka za aktivacijo mišic trupa

## **X ZA MOČNE MIŠICE ROK, PRSI IN RAMENSKEGA OBROČA**

- sklece
- sklece rame
- sklece zadaj

## **X ZA MOČNE NOGE**

- počepi
- izpadni koraki

S pravilim dihanjem pripomoremo k aktivaciji trebušne prepone.

## **X ZA UČVRSTITEV OBKOLENSKIH IN OBKOLENČNIH VEZI TER VEZI OB GLEŽNJU**

- skoki iz počepa
- lateralni skoki

**Ste pripravljeni, da naredite nekaj koristnega zase in vašega psa?**

3,4 ... zdaj!

# 4-tedenski program rekreacije

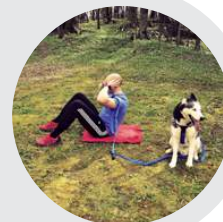
PRED VADBO SO ZELO POMEMBNE OGREVALNE VAJE, KI JIH NIKOLI NE PRESKOČITE. OGREVALNE VAJE SO POMEMBNE, DA TELO PRIPRAVIMO NA DELOVANJE IN PREČRPAMO KRI NA PERIFERNE DELE TELESA (ROKE, NOGE). KROŽENJE V KOLKU, RAZLIČNI GIBI V KOLENSKEM SKLEPU, ROTACIJA GLEŽNJA. Z OGREVANJEM SE MIŠICE PREKRVAVIJO, POSTANEJO BOLJ ELASTIČNE IN DOVZETNEJŠE ZA NAPOR. V FAZI OGREVANJA NAMENIMO POZORNOST TUDI MIŠICAM TRUPA, KI SO ZADOLŽENE, DA SE DRŽIMO POKONČNO, DA LAHKO REGULIRAMO NAKLON TELESA, KI JE IZJEMNO POMEMBEN ZA SPROŠČUJOČE GIBANJE.

## PREDEEN SE LOTIMO REKREACIJE JE SMISELNO NAREEDITI:



### Upogib trupa

20x



### Predklon s stiskanjem trebuha

20x



### Odklon

10x na vsako stran



Nato štartamo z lahkotnim tempom in ga stopnjujemo do hitrosti, ki še ustreza nam in kužku. Naj vam rekreacija postane zadovoljstvo, kajti šele nato vam bo gibanje postala samoumevna rutina.

**Obvezne ogrevalne vaje  
pred vsakim treningom**

# 1. DAN

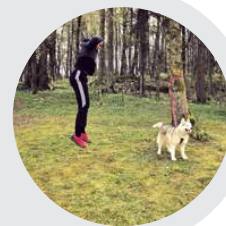
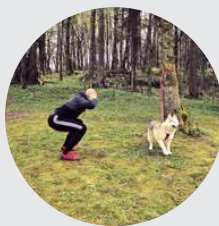
1. teden

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Sonožni skoki

10x



### Upogib trupa

10x



### Poskoki (Jumping jacks)

10x



### Počep

10x



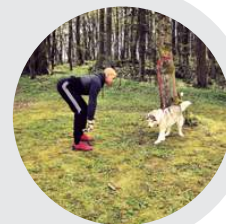
### Izpadni korak

10x



### Predklon

10x



PONOVIMO 2X





# 2. DAN

1. teden

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Dvig nog

20x



PONOVIMO 2X



### Predklon

20x



### Skleca

10x



PONOVIMO 2X



### Poskoki (Jumping jacks)

10x



### Skleca rame

15x



### Skleca zadaj

15x



# 1. DAN

2. teden

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Poskoki (Jumping jacks)

12x

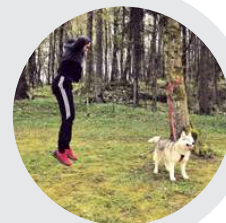


PONOVIMO 2X



### Sonožni skok

12x



PONOVIMO 2X



### Počep

12x



PONOVIMO 2X



### Predklon

12x



PONOVIMO 2X



### Izpadni korak

12x

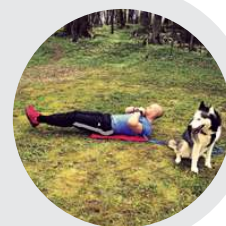


PONOVIMO 2X



### Dvig nog

15x



# 2. DAN

2. teden

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Visoko dviganje kolen (skipping)

30 sekund



### Brcanje naprej z iztegnjeno nogo

30 sekund



### Visoko dviganje kolen (skipping)

30 sekund



### Poskoki (Jumping jacks)

30 sekund



### Skleca rame

15x



PONOVIMO 5X



PONOVIMO 3X



# 1. DAN

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Lateralni skok

12x



PONOVIMO 3X



### Deska

40 sekund



### Skleca

10x



PONOVIMO 3X



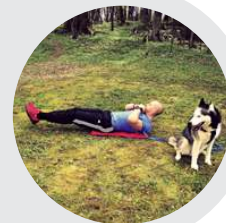
### Visoko dviganje kolen (skipping)

30 sekund



### Dvig nog

12x



### Vstajanje iz deske

10x



3. teden

# 2. DAN

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Vstajanje iz deske

10x



PONOVIMO 3X



### Izpadni korak

10x



### Poskoki (Jumping jacks)

30 sekund



PONOVIMO 4X



### Upogib trupa

20x



### Skleca

do odpovedi



3. teden

TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



Vstajanje iz deske

10x



PONOVIMO →  
3X  
↓



Lateralni skok

12x

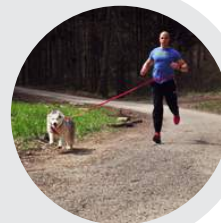


PONOVIMO →  
3X  
↓



Šprint

20 sekund



↑  
PONOVIMO 3X



Skleca rame

15x



↓

# 2. DAN

## TRENING ZAČNITE Z OGREVANJEM



### Lateralni skok

12x



PONOVIMO 3X



### Deska

40 sekund



### Skleca

10x



PONOVIMO 3X



### Visoko dviganje kolen (skipping)

30 sekund



### Dvig nog

12x



### Vstajanje iz deske

10x



4. teden



Če lahko verjameš,  
lahko dosežeš.

Ronnie Lott



Dobre stvari pridejo  
počasi – še posebej  
pri teku na daljše  
razdalje.

Bill Dellinger



Vsi imamo ogenj  
v srcu. Naš cilj je,  
da ga najdemo in  
vzdržimo prižganega.

Mary Lou Retton



Ne preišluj.  
Samo začni.

Rich Roll



Delite z nami vaše  
**#loomp** trenutke rekreacije  
na socialnih omrežjih.



loomp\_



loomp.pets

**Podarjamo vam 10 % popust pri  
naslednjem nakupu na spletni  
strani [www.loomp.si](http://www.loomp.si).**

Koda za popust: **MIGAJLOOMP**

Koda velja za oprsnico, povodec za tek in vezenje.  
Koda ne velja za izdelke v akciji.



**Za dobro počutje ni nikoli prepozno.  
Za lažji začetek začnimo skupaj.**

**Loomp, Urška Berlič s.p.**

Mengeška c. 66a, 1236 Trzin

[www.loomp.si](http://www.loomp.si)

Tel.: 01 564 20 64

E-mail: [info@loomp.si](mailto:info@loomp.si)

**Trening pripravil:** Tom Berlič, osebni trener, [osebnitrener.si](http://osebnitrener.si)

Leto izdaje: 2021

Prepovedano objavljane tekstov brez predhodnega dovoljenja.

