

Uppvärmning

av Jörn Oleby

Låt oss ta en kapplöpningshund som exempel. När starten går och hundarna släpps ut ur boxarna uppnår hunden en hastighet av 60-70 kilometer i timmen på bara några sekunder. Om en sådan hund inte är uppvärmd och vävnaden inte är förberedd för arbete, är risken för sträckningar och andra skador mycket stor.

Arbetshundar, jakthundar, brukshundar och vanliga familjehundar utsätts också ofta för plötsliga påfrestningar, vare sig de är i tjänst eller i häftig lek med andra hundar. Ett vanligt exempel är att ta in hunden i en kall bil på vintern för att sen släppa ut den för att rusa runt och leka.



Med uppvärmning menas att man genom aktivitet värmer upp vävnader och höjer temperaturen i musklerna. Genom den ökade blodgenomströmningen får musklerna lättare att ta upp näring. Hastigheten på nervimpulserna som får musklerna att dra sig samman ökar och hunden kan springa fortare med mindre risk för skador som följd.

Uppvärmning kan bestå av att man promenerar hunden kopplad i 15-20 minuter innan man släpper den lös att springa fritt. På så sätt får musklerna mjukas upp och är förberedda på fysiskt arbete. Hundar som tävlar eller arbetar i tjänst kan värmas upp mer målmedvetet.

En bra uppvärmning tröttar inte ut hunden utan ökar blodcirkulationen och värmer upp musklerna. Den ser dessutom till att lederna smörjs med ledvätska. Detta ökar rörligheten och gör dem smidigare. En sådan hund har möjlighet att sträcka ut i sin fulla längd. Sedan är hunden beredd att göra en krävande kroppsansträngning utan att löpa särskilt stor risk att skadas. Tävlingshundar som förväntas att ge allt, krävs att vara friska och skadefria.



Du kan också precis som tävlingshundar gör värma upp mer målorienterat.

Nedan finner du en checklista som kan vara till hjälp vid uppvärmningen:

1. Gå sakta med hunden i koppel för att efter en liten stund försiktigt ökar tempot. Bör räcka med 2-3 minuter.
2. Trava i 2-3 minuter
3. Öka till galopp i ca 1 minut
4. Låt hunden göra några korta explosiva rörelser
5. Varva ned en aning genom att avsluta uppvärmningen med att gå tillbaka till travtakt och sedan ner till gångtempo.

Vi som hundägare kan inte förhindra alla olyckor. Men vad vi kan göra för att förebygga muskelrelaterade problem och belastningsskador är att värma upp hunden regelbundet. Detta håller hunden i fysisk och psykisk god balans. Det får kanske behålla den friska unghundens naturliga rörlighet högt upp i åldern.

Artikeln är skriven av Jörn Oleby, författare av boken **Hundmassage och Stretching** www.canis.se.