

Valper og fysisk aktivitet

Unge kropper trenger å bevege seg. Valper blir sunne og glade av allsidig lek og aktivitet.

Tekst og foto: paastreif.no, Kari Isingrud, 2011

Regelmessig og variert fysisk aktivitet er viktig for helsen og nødvendig for normal fysisk utvikling. Når muskler, sener og ledd er i allsidig bevegelse blir de både sterke og fleksible.

Sprek kropp og god mental helse

Fysisk trening gir en sprekere kropp i form av bedre utholdenhet, bedre motoriske ferdigheter som spenst, bevegelse og hurtighet, samt et styrket skjelett, økt muskelmasse og mindre fettvev.

Hunder i et moderne samfunn har sterkt redusert bevegelsesfrihet. De lever i stor grad innendørs med reduserte muligheter for bevegelse, de er hjemme og i ro mens eier er på jobb, bruk av bur som hindrer normal bevegelse er blitt mer og mer vanlig, og båndtvang, trafikk og annet krever at hunder må gå mye i bånd. Skjelett- og muskelplager er ikke uvanlige hos hunder, og vi kan sannsynligvis forbygge det gjennom variert grunn trening fra valpestadiet.

- Skjelett- og muskelplager kan forbygges gjennom variert grunn trening fra valpestadiet

En undersøkelse av barns muskler og ledd viste at en viktig grunn til stramme muskler hos barna, er at de sitter alt for mye stille. Svært mange barn hadde for korte legg- og knehasemusklene, som er en viktig årsak til rygg- og kneproblemer.

Hos mennesker er kroppslig bevegelse sunt også for den mentale helsen. Det kan godt tenkes at også hunder blir gladere av lek og trening, det ser i alle fall slik ut! Valper er i bevegelse fordi de vil utforske og eksperimentere, de vil løse oppgaver og skaffe seg kunnskaper om seg selv og omgivelsene. Om aktiviteten er lek med andre hunder utvikler valpen i tillegg et godt hundespråk og lærer

seg regler for sosial samhandling. Fysisk mestring gir selvtillitt!

- Hunder blir også gladere av lek og trening

Gjerne lenge, men ikke langt

Det er ingen grunn til å sette noen tidsbegrensning for hvor lenge en tur skal vare. Det er turens innhold som er avgjørende. En liten valp kan med fordel være på tur halve dagen om man tilrettelegger for det. Da er det en forutsetning at miljøet ikke er for stressende, dvs. at skogstur er fint, mens en bytur kan bli i meste laget.

Valper skal altså ikke gå og gå på lange turer, men de kan gjerne være lenge ute på tur, vekselvis i rusletempo og med pauser. Slik får valpen oppleve kroppen sin og verden. De trenger ikke mosjon slik som en voksen hund, men fysisk aktivitet og opplevelser er svært viktig erfaring i sosialiseringstiden.

Det viktigste når man er ute på tur med valpen er at det er valpen som bestemmer tempoet. Den må få undersøke omgivelsene i fred, det er slik den skaffer seg erfaringer. Eierne skal bare være en trygg "forelder" som observerer valpen,

- La valpen bestemme tempoet, og gi den god tid til å undersøke omgivelsene

og rettleder eller hjelper bare når det er nødvendig.

På turer som varer lenge er det viktig at omgivelsene er så trygge og rolige at valpen finner ro og kan legge seg ned å sove i lange pauser. En huskeregel er at jo yngre valpen er, jo større del av turen må bestå av pauser der man sitter i ro så valpen får undersøke, hvile eller sove.



Variert fysisk aktivitet: Løpe, leke, finne, være sammen med gode venner



Valpeturer kan gjerne være lenge, men pauser er en viktig del av turen!



Valpeturer skal både gi læring, gode opplevelser og fysisk aktivitet

Lett og allsidig aktivitet

Valper og unghunder trenger først og fremst allsidig aktivitet for å utvikle god grunnfysikk. Aktiviteten skal inkludere både moderat og høy intensitet, men ikke tung belastning.

Den aller beste treningen får valper på rusleturer i skog og mark. Naturen er mangfoldig og uforutsigbar og er derfor en spennende trenings- og lekearena for hunder. I naturen får valpen varierte opplevelser for alle sanser, og den får brukt både hode og kropp. Det er morsomt å leke med naturgjenstander de finner, men det kan være en ubehagelig overraskelse å plumpe i en bekk. Slik får valpen kunnskap om omgivelsene og sin egen kropp.

- Aktiviteten skal inkludere både moderat og høy intensitet, men ikke tung belastning

Valpen bør gå løs om det er forsvarlig, og så snart den er fysisk i stand til å gå i terreng med litt utfordringer, bør turen legges utenfor veier og stier. Det varierte terrenget gir bedre trening og er langt mer spennende, enn det turer på grusvei eller asfalt er. Og sist, men ikke minst - naturen er en trygg plass der valpen kan få utfolde seg i sitt eget tempo og uten eierens styring og innblanding.

Unngå overdrivelser

Fysisk aktivitet i valpens eget tempo er altså sunt og nødvendig. Det man derimot skal passe valpen for er overdrivelser av alle slag. Her er noen tips om aktiviteter som bør unngås eller begrenses:

- Vill løping med bråstopp der framben og skuldre får stor "trøkk". Pinne- og ballkastning, samt svært bratte nedoverbakker og vill lek med andre hunder vil ofte gi slik belastning.
- Lek og løping på hardt eller glatt underlag.
- Eier kan godt leke "fysisk" med valpen, men overdreven drakamp og lekeslåssing bør unngås med mindre eier har kontroll og kan avslutte leken og roe valpen umiddelbart.

Det er vanskelig å gi eksakte råd om hvor

mye aktivitet en valp og unghund tåler. Dette er bl.a. avhengig av rase. Gode rådgivere kan være oppdrettere, veterinærer og fysioterapeuter.

Like barn leker best?

Det er stor forskjell på raser. Tynne, lettbygde fuglehunder har andre forutsetninger for fysisk utfoldelse enn store, tunge raser, eller kortbeinte raser. Det viktige er at alle hunder trenger aktivitet som er tilpasset deres individuelle forutsetninger. En engelsk setter liker kanskje bedre å løpe, og har behov for eier som er glad i lengre turer. En stor og tung rase kan være mer utsatt for belastning og skade, men da er det særdeles viktig med variert og forebyggende fysisk trening.

Hunder og hunderaser leker også litt forskjellig. Noen elsker å løpe, mens andre liker best en liten brytekamp. Fysisk ulike raser bør treffes og leke litt sammen for sosialiseringens del, men skal valper virkelig leke og ha det moro sammen er det best om de har noenlunde likt lekemønster og fysiske forutsetninger.

Det beste er om valpen har noen bestevenner som den kan treffe jevnlig og som den leker godt sammen med, uten stress, frustrasjon

- Valper trenger noen faste, gode lekekamerater

og konflikter. Det er ikke heldig om valpen piper, hyler eller bjeffer overdrevent, og virker "hyper" eller stadig kommer i konflikt under lek med andre hunder. Småkonflikter i ny og ne er bare positiv læring for valpen, men vedvarende frustrasjon eller "bråk" under lek kan utvikle seg til aggresjon. Du kan gå inn å regulere lek som utvikler seg til bråk, men det er ikke minst viktig å finne gode, sosiale lekekamerater til valpen.

Se: Valper på båltur...

Se: HÅNDiLABB nettside...

EN GOD LEKE- OG TRENINGSARENA

karakteriseres av at den...

- gir mangfoldige sanseopplevelser og bevegelsesmuligheter
- gir fysiske utfordringer tilpasset valpens ferdighetsnivå
- gir rom for vilter lek
- fred og ro og gjemmesteder
- gir mange varierte spennings- og mestringsopplevelser
- det litt usikre, uforutsigbare og ukontrollerbare
- flyttbare ting
- vann
- er i stadig endring (mange små endringer, men ingen store)

Legg turen til steder som har flere av disse kjennetegnene!

ALLSIDIG AKTIVITET

Allsidig aktivitet er mer enn å gå tur...

- gå i ulendt terreng; i bakker, i lyng, over steiner, over bekker, på klopp, på sti...
 - kripe under, hoppe over, gå i mellom, gå slalom, balansere
 - rusle, gå, løpe, hoppe, svinge, stoppe, vasse, svømme
 - snuse, tittle, høre, undersøke, kjenne noe varmt og noe kaldt, smake, gnage, knaske, dytte, dra, grave, klore, karre
 - tenke, gruble, velge, løse problemer, mestre utfordringer
 - leke med andre hunder eller mennesker, "snakke", tulle, erte, knurre, boffe, bjeffe
 - lete, søke, finne
- Og sist men ikke minst:
- hvile, slumre, sove, kose...