

DESKA ZA RAVNOTEŽJE

Dinamično orodje za trening ravnotežja, ki ga lahko dodate k cross-trainingu vašega psa, saj omogoča popolno rotacijo za 360 stopinj.



PREDSTAVITEV IN TRENING ZA TELO

- Stabilizirajte desko z vašo nogo.
- Uporabite oprsnico, če je potrebno
- Z vabo privabite psa, da stopi na desko
- Vrzite priboljšek, da spodbudite psa, da stopi s deske
- Sedaj odstranite nogo z deske



RAZTEZANJE S PIŠKOTKOM

- Postavite psa na desko
- Stabilizirajte desko z vašo nogo
- Z vabo usmerite glavo psa proti ramenu in boku
- Nadaljujte do komolca in kolena
- Nadaljujte do sprednje in zadnje tace
- Ponovite na nasprotni strani



OD SEDENJA DO STANJA

- Z nogo stabilizirajte desko
- Z vabo psa spravite v sedeč položaj
- Z vabo psa spravite v stoječ položaj
- Spodbujajte ravnanje hrbtenice medtem ko pes stoji



STOJ IN SE ZAVRTI

- Držite stoječ položaj za 5 sekund
- Stopite dol / Ponovite
- Sprednje tace na deski
- Zavrtite se za 360 stopinj okoli deske



SPLOŠNA PRIPOROČILA ZA VAJE

- Začnite s 4 ponovitvami, če je mogoče, v nekaj tednih povečajte na 10 ponovitev
- Začnite z eno serijo vsak drugi dan
- V nekaj tednih povečajte na 2 seriji na dan
- Krepitev mišic lahko traja 6-8 tednov s 4-krat tedenskimi treningi
- Vzdrževanje - 3-krat na teden
- Pred začetkom vadbenega programa se posvetujte z veterinarjem vašega psa
- Za vprašanja se obrnite na ArtVet.si na info@artvet.si