



КАРЕН САЛЛИВАН

# ФИТНЕС С СОБАКОЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СОБАК И ИХ ХОЗЯЕВ

ДОБРАЯ  КНИГА



# ФИТНЕС С СОБАКОЙ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ СОБАК И ИХ ХОЗЯЕВ

КАРЕН САЛЛИВАН

ДОБРАЯ  КНИГА  
Москва 2008

# Содержание

Предисловие	6	Кому добавки?	54
Введение	8	Комбинирование программ	56
		Разминка	58
<b>Прежде чем начать</b>	10	Ходьба	60
Почему важно быть в форме?	12	Длинные прогулки	64
Польза физической нагрузки	14	Бег трусцой	68
Польза для собаки	16		
Тип вашей фигуры	18	<b>Продолжаем работу</b>	72
Ваш возраст	20	Поймай и принеси	74
Телосложение собаки	22	Поиграем в мячик	78
У вас избыточный вес?	24	Аджилити для двоих	82
У собаки избыточный вес?	26	Двухколесный тренажер	94
Анкета «Образ жизни»	28	Водные процедуры	98
		Переходим к отдыху	102
<b>Начало программы</b>	32	Работа по программе	104
Подготовка	34	Приятное разнообразие	106
Рациональное питание	36	Собаки в возрасте	108
Питание собаки	42		
Первые шаги	48		
Увеличиваем темп	50	Указатель	110
Четвероногие новички	52	От автора	112



# Предисловие

Мне, как человеку, который любит не только собак (и кошек), но и физическую активность на свежем воздухе, очень интересна тема этой книги. В моей жизни почти постоянно присутствовали собаки. И это всегда являлось для меня хорошим поводом прогуляться, отправиться в пеший поход, исследовать места, где вряд ли побываешь в одиночку. Когда выходить из дома не хочется, наличие четвероногого друга превращает прогулку в неизбежность.

Поскольку я ветеринар, принципы фитнеса, подходящие и людям, и собакам, для меня — актуальный вопрос. Ветеринары умеют определять оптимальный вес и физическую форму животных. Нередко приходится сообщать хозяевам о том, что вес их любимцев избыточен или, наоборот, недостаточен. Как нетрудно догадаться, первое — явление более распространенное. Я беседую об этом с владельцами собак. Многие удивляются, узнав о проблемах своего питомца, другие не верят или дают понять, что это их не волнует. Кроме того, в ходе подобных консультаций, я часто обнаруживаю, что и хозяева ожиревших животных страдают избыточным весом. Возникает щекотливая ситуация: я понимаю, что в данном случае рекомендаций изменить питание собаки или реже давать ей вкусненькое будет недостаточно.

Эта книга поможет всем желающим сделать первые шаги навстречу переменам. Читатель узнает, что такое тип фигуры, вес, пищевые предпочтения. Кроме того, хозяин собаки научится оценивать физическую форму своего любимца и составлять для него оптимальную (сбалансированную) фитнес-программу. Советы по правильному питанию и рекомендации по физической активности для людей здесь соседствуют с указаниями, касающимися животных. Отсутствие лишнего веса, энергичность и бодрость, а также множество физиологических преимуществ — вот что принесет вашей собаке программа тренировок.

Признаюсь, выгуливая собак, я сама порой выбираю кратчайшие и самые легкие пути. Однако я на собственном опыте убедилась в ценности приведенных в этой книге советов и поняла, как полезно двигаться по пересеченной местности, захватив с собой шагомер, чтобы увеличивать нагрузку и ежедневно отслеживать прогресс.

Улучшение физической формы — длительный процесс и у людей, и у собак. Программа фитнеса сочетает в себе тренировки, правильное питание, изменение образа жизни, отказ от вредных привычек. Книга предлагает читателям прекрасную возможность оценить свое физическое состояние, а затем разработать фитнес-программу для себя и своего питомца. Собак называют лучшими друзьями человека — следовательно, мы должны заботиться о них, как и полагается лучшим друзьям.

**Дженет Тобайассен, доктор ветеринарии**



**Слева:** Наличие питомца — прекрасный повод выйти на прогулку и побывать там, куда вы вряд ли отправитесь в одиночку.

# Введение

**Внизу:** Несколько простых изменений в питании собаки достаточно, чтобы состояние ее здоровья и общее самочувствие заметно улучшились.



Увеличение обхвата талии и сопутствующие проблемы со здоровьем уже много лет — причина беспокойства людей во всем мире. В США более 70% взрослых и не менее 30% детей страдают избыточным весом или ожирением — проблема приобрела масштабы эпидемии, что было признано на официальном уровне. Но изменений к лучшему не видно до сих пор, несмотря на пристальное внимание средств массовой информации, правительственные инициативы и медицинские образовательные программы.

Однако не только люди постепенно набирают вес и в результате страдают от хронических болезней. Те же беды преследуют и наших четвероногих любимцев. Недавние исследования показали: более чем у 40% всех собак (и кошек) сегодня наблюдается избыточный вес или ожирение. На долю обращений, связанных с ожирением, приходится 7% всех медицинских претензий, предъявленных VPI в 2006 г. Ветеринарная страховая компания VPI — одна из старейших и крупнейших фирм в стране, специализирующихся на страховании домашних животных, подсчитала, что за последний год по таким искам ей пришлось выплатить более 14 млн долларов.

Причина проста: хозяева-домоседы и лежебоки прививают животным собственные привычки, навязывают образ жизни, угрожающий здоровью и сокращающий жизнь питомца. Когда в последний раз вы со своей собакой отдувались после пробежки по соседнему парку? Кто-нибудь из вас способен отказаться от соблазнительных лакомств? Талия вашего пса увеличивается с той же скоростью, что и ваша? Вас обоих мучают проблемы со здоровьем, мешающие радоваться жизни и излучать бодрость? Если вы ответили утвердительно хотя бы на один из вопросов, эта книга написана специально для вас.

Чтобы улучшить состояние здоровья животного, достаточно лишь немного изменить рацион питания и добавить ежедневную физическую нагрузку. Вы и ваша собака не только сбросите лишний вес и приобретете хорошую физическую форму: общее дело укрепит взаимную привязанность и увеличит шансы на долгую жизнь.

Быть хозяином собаки чрезвычайно увлекательно. Уроки, идеи и советы, которые вы найдете в этой книге, помогут вам благополучно избавиться от лишних килограммов и сантиметров, причем вы сможете сделать это постепенно, с минимальными затратами усилий, разнообразными и интересными способами. Так что развалитесь еще разок на любимом диване и почитайте о том, как можно повысить качество не только своей жизни, но и жизни четвероногого компаньона. А потом переходите к делу. Помните поговорку «Любишь меня — люби и мою собаку»? Пришло время доказать питомцу, насколько искренне вы озабочены вашим общим будущим.



**Слева:** Ежедневные совместные игры и упражнения укрепят узы, связывающие вас.



## Прежде чем начать



**Исследования показали,** что в массе своей взрослые люди понятия не имеют, сколько они весят, зачастую занижают свой вес более чем на 25% и считают собственную физическую форму «достаточно хорошей», несмотря на все свидетельства обратного. Более того, подавляющее большинство владельцев животных не подозревают, что у их питомцев избыточный вес, пока не обращаются к ветеринарам по другому поводу. Все мы любим обманывать себя, а это нередко приводит к серьезным проблемам со здоровьем. Хочешь не хочешь — а здоровьем надо заниматься.

Первый и самый важный вопрос: есть ли избыточный вес у вас и вашей собаки? Оптимальна ли ваша физическая форма для вашего возраста и сложения? Как влияют на вашу жизнь лишние килограммы и сантиметры и как они будут влиять на нее в будущем? Нет ли у вас привычки прятать голову в песок, лишь бы не думать о проблемах?

Пора сесть и подвести итоги. В данном разделе мы рассмотрим способы перехода к более здоровому образу жизни для вас и вашего любимца, а также поговорим о том, какую опасность представляют для нас «пивные животики», «комки нервов» и «окорочка». Вы ответите на вопросы подробных анкет, чтобы выявить недостатки того образа жизни, который ведете вы и ваш четвероногий друг, а также определите, действительно ли у вас с собакой есть лишний вес, и если да, то каков он. В конце концов, занявшись своей физической формой, вы не только избавитесь от ненужных килограммов, но и сможете сделать жизнь более насыщенной и активной.