

MITÄ ON DOBO?

Dobo on Camilla Leijonan (ent. Peura) vuonna 2010 kehittämä koiran ja ohjaajan yhteinen liikuntalaji. Alkuperäisenä ajatuksena on nimenomaan ollut laji, jossa koiran ohjaaja voi kehittää omaa lihaskuntoa niin, että myös koira pääsee mukaan mielekkääseen harrastukseen.

*Teksti: Tytti Kuusi, dobokoulutusohjaaja /
Kuvat: Taika Kuusi*



TUNTUUKO KUNTOSI HEIKENTYNEEN? TASAPAINO HORJAATELEE JA KESKIKEHOON ON KERTYNYT YLIMÄÄRÄISTÄ? JOTAIN PITÄISI OMAN KUNNON JA KEHON ETEEN TEHDÄ, MUTTA TYÖPÄIVÄN JÄLKEEN ON IKÄVÄ JÄTTÄÄ KARVAINEN KAVERI TAAS YKSIN. NIINPÄ RAAHUSTAMME VAKILENKIN YHDESSÄ, JA ROJAHDAMME SOHVALLE TELKKARIN ÄÄREEN...

...ENTÄPÄ JOS VOISIT HARRASTAA LIIKUNTAA YHDESSÄ KOIRASI KANSSA? SELLAISTA LIIKUNTAA, JOSTA OLISI HYÖTYÄ KUMMANKIN KEHONHALLINTAAN, TASAPAINOON JA KOORDINAATIOON?

Dobossa edetään tasapainolautojen ja pallon päälle pikkuhiljaa. Liikkeet ovat yllättävän haastavia ja vaativia koirille. Koira ei siis koskaan pakoteta esimerkiksi pallon päälle, vaan edetään koiran mukaan, palkiten pienistä edistysaskelista. Houkuttelemalla ja koira tukemalla edistystä tulee, kun olemme kärsivällisiä. Suurin virhe Dobo harjoittelussa onkin usein omistajan kärsimättömyys ja liika harjoittelu. Lihakset ja kehon hallinta kehittyvät pikkuhiljaa, ja sille tulisi antaa aikaa. Liian vaativalla ja pitkäaikaisella harjoittelulla saamme usein koiran hyvinkin jäykäksi eikä harjoittelu enää etene.

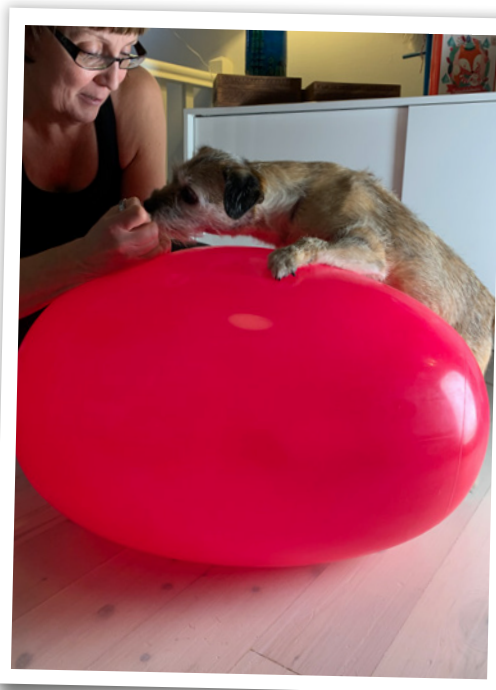
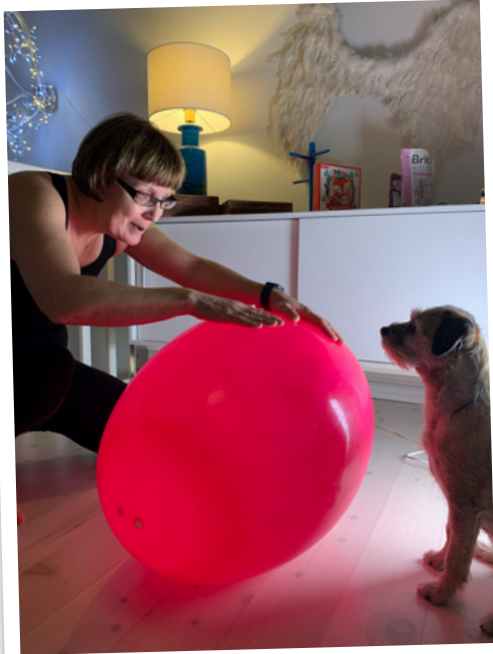
Minkälaisen koiran kanssa voi Dobo harrastaa?

Dobo sopii harrastuksena hyvin erilaisille koirille, ajatuksella ”jokaiselle jotakin”. Rakenteen vaikuttaa koiran ketteryyteen ja kykyyn tehdä asioita, mutta tehtäviä on mahdollista soveltaa monin eri tavoin. Maltillisesti edeten harrastuslaji sopiikin erinomaisesti esimerkiksi nuorelle koiralle, jonka kehon hallinta on vasta kehittymässä ja ryhti ja kehon lihastuki halutaan mahdollisimman vahvaksi. Iäkkäämmän koiran harrastuksena Dobo on mukava ja hyödyllinen. Koiran kanssa voi opetella vaativiakin tehtäviä, kunhan muistaa huolehtia turvallisuudesta. Dobo pitää koiran vireessä ja iloinen yhteinen tekeminen omistajan kanssa tuo vaihtelua koiran arkeen, kun vauhdikkaammat lajit ovat jo taakse jäänyttä elämää.

Jos koiralla on jokin selkeä rakenteellinen ongelma, akuutti trauma tai muu vastaava vaiva, ei Dobo ole sopiva harrastus. Tällöin on syytä konsultoida eläinlääkäriä, fysioterapeuttia tai muuta hoitavaa tahoa ja varmistaa, onko harjoittelu koiran kanssa mahdollista. Dobo-ohjaaja voi myös soveltaa harjoitteita kurssilaisille siten, että mahdolliset ongelma-alueet eivät rasitu.

Yhteinen tekeminen koiran kanssa, kuten toki monessa muussakin harrastuksessa, vahvistaa koiran ja ohjaajan välistä suhdetta.





Tunnin kulku

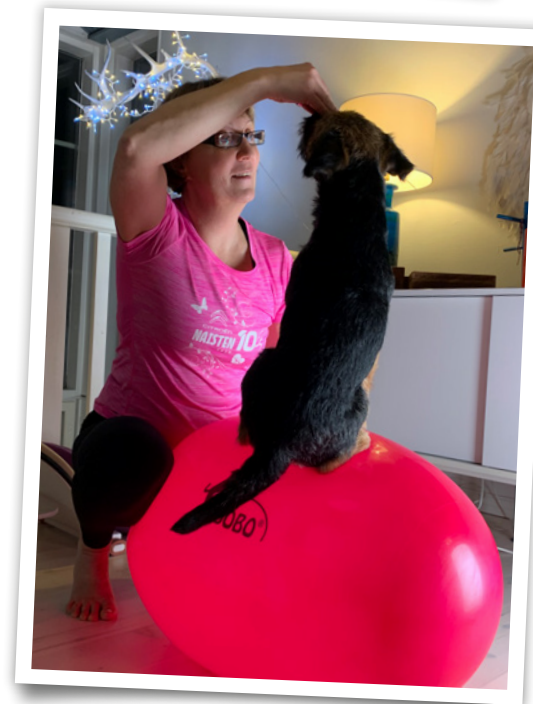
Ennen Dobotuntia lämmitellään koira (ja koiran omistaja). Näin valmistetaan kummankin mieliala yhteistyöhön ja sujuvaan treeniin, ja erityisesti ohjaajan ajatukset saadaan keskittymään harjoitteluun. Lämmittelyllä saadaan verenkierto vilkastumaan ja lämmitellään lihaksistoa. Tunnin aluksi tehdään vielä lämmittelyliikkeitä, jotta varsinaisia harjoituksia emme aloita kylmällä lihaksistolla. Näin vältämme myös harjoittelun aiheuttamia traumoja.

Tunnin alussa tehtävät liikeratojen avaukset auttavat koira käyttämään lihaksistoaan ja valmistavat koira tulevaan harjoitteluun. Myös koiran mieli viritäytyy. Kevyet, koiran itsensä tekemät venytysliikkeet herättelevät koira suoritukseen, ja voimme samalla tarkistaa, että koira liikkuu hyvin eri puolille ja joka suuntaan.

Dobotunnin aikana on tärkeää, että tekeminen on mukavaa ja kaikilla on hauskaa. Niin fyysinen treenaaminen tapahtuu ihan huomaamatta, eikä tunnu niin rankalta.

Dobon liikkeet

Doboliikkeissä on hyvin tärkeää, että koira oppii suorittamaan liikkeet teknisesti oikein. Näin vältämme traumariskejä sekä vääriä rasitusta. Kehitämme oikeita asioita ja koira tasapainoisesti. Koiralle liikkeet



tehdään niin, että koira suorittaa liikkeet molemmin puolin, tähdäten symmetriaan. Tarvittaessa voidaan toista, heikompaa puolta harjoittaa hiukan enemmän.

Dobo kehittää sekä koiran että ohjaajan tasapainoa, koordinaatiota ja syvää lihaksistoa. Ohjaajalle Dobo on tehokasta sekä kiinteytysjumppana että kestovoimaharjoitteluna. Tasapaino ja koordinaatio ovat erittäin

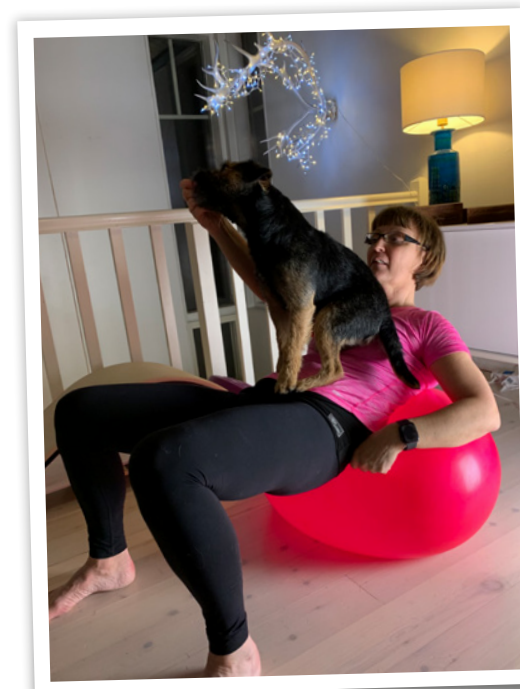
tärkeitä kehon hallinnan ja ryhdin kannalta. Myös liikkuvuus paranee Dobo harjoitettaessa. Ihmisen ikäännytyessä tasapainolla on erittäin tärkeä elämänlaatua ylläpitävä merkitys, ja ryhti puolestaan mahdollistaa oikeanlaiset liikeradat ja ehkäisee jumeja.

Dobon staattisissa tasapainoharjoituksissa aktivoidaan syvät lihakset, joita emme voi tahdonalaisesti harjoitella. Syvät lihakset aktivoituvat nimenomaan hitaissa ja staattisissa liikkeissä. Dobon harjoituksissa mm. keskivartalon lihasten täytyy työskennellä jatkuvasti tasapainon pitämiseksi. Harjoittelu onkin hyvin kokonaisvaltaista, jolloin useampi lihasryhmä saa harjoitusta samanaikaisesti.

Dobotreenaaminen on koiralle hyvin väsyttävää, koska koira joutuu keskittymään tekemiseen niin tiiviisti. Siksi suosittava aika pallon päällä on kohtuullisen lyhyt, ja harjoittelun lomassa tunnilla pidetään taukoja ja juotetaan koira. Koira on syytä tarkkailla huolellisesti, jotta harjoittelu ei ole liian vaativaa ja huomaamme koiran väsymisen merkit ja mahdolliset rauhoittavat eleet. Myös ohjaajalle Dobon liikkeiden tehokkuus tulee usein yllätyksenä.

Välineistö

Dobotunneilla hyödynneitä erilaisia tasapainoa kehittäviä välineitä. Tunneilla voidaan harjoitella



Dobo-harjoittelun edut koiralle:

- kehittää koiran keskittymiskykyä
- kehittää koiran ketteryyttä, tasapainoa ja kehonhallintaa
- vahvistaa koiran (syvää) lihaksistoa
- auttaa koira venyttämään itseään ja poistamaan mahdollisia lihasjännityksiä
- ohjaajan ja koiran välinen suhde paranee

Dobo-harjoittelun edut ohjaajalle:

- kehittää lihasvoimaa
- kiinteyttää, vahvistaa lihaksia sekä lisää lihaskestävyyttä
- lisää kehon joustavuutta
- parantaa tasapainoa ja koordinaatiokykyä
- parantaa ryhtiä, koska keskikehon lihaksisto joutuu tekemään töitä
- lihakset keskikehossa vahvistuvat ja venyvät, joka voi osaltaan poistaa selkäkipuja
- parantaa / lisää kehonhallintaa
- samalla suhde koiraan paranee

tasapainotyynillä ja erilaisilla -alustoilla, dobopalloilla, puolipalloilla ja solapalloilla, joka on astetta helpompi pallo kuin dobopallo. Alkuun harjoittelu tasapainotyynillä / kahdella tasapainotyynillä on helpompaa, ja siitä voimme hiljalleen siirtyä harjoitteluun puolipalloilla ja pallon päällä.

Doboliikkeet tehdään munanmuotoisen pallon avulla, ei tavallisella jumppapallolla, puhtaasti koiran rakenteesta johtuen. Lisäksi dobopallot kestävät painoa huomattavasti tavallista jumppapalloa enemmän ja rakenteensa ansiosta ne eivät hajoa koiran kynsien alla. Dobopallo on myös helpompi tukea vakaasti.

Dobo on rekisteröity tuotemerkki, ja sitä saavat käyttää kaikki dobokoulutusohjaajakurssin käyneet suoritettaaan hyväksytysti loppukokeen. Suomesta alkunsa saanut Dobo on valloittanut myös maailmaa, ja harrastajia löytyy jo Brasiliasta saakka.