



## JUOKSUMATON KÄYTTÖ - ABC

### ENNEN HARJOITTELUA

Jotta harjoittelu onnistuu, tulee koiran käydä pissalla/kakalla ennen treeniä. Koira harjoittelee matolla aina kytkettynä, joko treenivaljaissa tai omissa varusteissa (panta/valjaat & hihna). Ennen omaharjoittelun aloittamista käydään ohjattu harjoitustunti henkilökunnan kanssa. Kysy aina apua ja neuvoja, jos joku asia mietityttää tai on unohtunut!

### TOTUTA KOIRA

Totuta koira menemään matolle aina takakautta. Edestä poistutaan omistajan luvalla vasta harjoituksen päätyttyä. Mikäli matolle meno on uusi asia, kannattaa jo pelkästään menoa ja poistumista harjoitella rauhallisesti ja koira palkiten. Kun matosta tulee miellyttävä paikka, onnistuu myös harjoittelu paremmin.

### ALOITA JA ETENE RAUHALLISESTI

Aluksi pelkkä seisominen matolla kannattaa palkita. Makupaloja on hyvä muutenkin käyttää alkuvaiheessa runsaasti. Ensimmäisellä harjoittelukerralla riittää koiran rauhoittuminen matolla sen liikkeessä hitaasti. Kävelyvauhti on ehdottomasti suositeltavaa mattoon totuteltaessa.

Kun matto on jo tutumpi, lisätään nopeutta pikkuhiljaa. Kun juokseminen sujuu, päästään pidentämään harjoitusaikaa sekä mahdollisesti hyödyntämään kallistusta. Suunnittele jatkoharjoittelu yhdessä henkilökunnan kanssa. Sekä vauhtiin että kallistukseen tulee koira totuttaa hiljalleen.

### LÄMMITTELY - TREENAUS - PALAUTUMINEN

Jokaisen harjoituksen aluksi anna koiran lämmitellä, eli vähintään muutama minuutti reipasta kävelyvauhtia, jotta lihakset lämpenevät. Tämän jälkeen nopeutta voi lisätä tasaisesti ja saavuttaa koiralle sopivan vauhdin. Koiran tulisi pystyä ravaamaan matolla, muutoin nopeus on liian kova. Harjoituksen jälkeen anna koiran palautua treenistä rauhallisella kävelyvauhdilla.

### SOPIVA TREENAUSAIKA

Sopiva treeniaika on aina koira- ja tapauskohtainen. Sopivaan vastustasoon vaikuttavat koiran rotu, ikä sekä fyysisen kunnon lähtökohdat. Pennuille juoksumattoharjoittelu ei ole suositeltavaa, vaan odotetaan koiran kasvun päättymistä ennen tämäntyyppisiä harjoituksia!

Hyvän peruskunnon omaava aikuinen, terve koira, jonka lihaskuntoa halutaan kasvattaa, voi treenata matolla esim. 20-30 min max kolmesti viikossa. Tähän koira kuitenkin totutetaan pikkuhiljaa vaatimustasoa nostamalla.

Perusterve koira, jonka painoa pitää pudottaa, voi treenata matolla esimerkiksi 10 minuuttia kolmesti viikossa.

Varaathan juoksuajan etukäteen!