

Šimon Cipro

Běhej se psem

Kompletní průvodce světem společného běhání se psy

Praha, 2017

NAKLADATELSTVÍ
PLOI

Obsah

Úvod	9
Kapitola 1	
Plemena psů v canicrossu	11
Kapitola 2	
Vybavení pro canicross	21
Proč musí vybavení sednout	22
Postroj	23
Odpružené vodítko	27
Běžecký opasek	28
Opasek pro skijoring.....	32
Vybavení pro záprah dvou psů	34
Vypouštěcí karabina	36
Finský hák.....	36
Botičky.....	37
Kapitola 3	
Péče o psiho atleta	41
Napájení psů.....	42
Strečink <i>aneb</i> Staráme se o klouby, svaly a vazy	44
Vysoká teplota a přehřívání	60
Oblékáme psa.....	63
Výživa psa v zátěži.....	66
Péče o drápy a tlapky	71
Kapitola 4	
Pes není člověk	73
Kapitola 5	
Máme doma štěně	77

Kapitola 6

Finnmarksløpet aneb Lekce ze severu	87
--	-----------

Kapitola 7

Učíme psa tahat.....	93
Dovednost č. 1: Tahání.....	94
Dovednost č. 2: Zatačení.....	103
Dovednost č. 3: Předbíhání	104
Dovednost č. 4: Dobíhání do cíle.....	110
Dovednost č. 5: Sbíhání kopců <i>aneb</i> Učíme netahat	111

Kapitola 8

Disciplíny	115
Canicross.....	115
Bikejoring.....	126
Koloběžkování se psy.....	134
Skijoring.....	144
Dogtrekking	152
Méně obvyklé disciplíny a psí spřežení	153
Závodní disciplíny.....	158

Kapitola 9

Trofej hor aneb Canicross v Alpách.....	159
--	------------

Kapitola 10

Trénink.....	163
Typy tréninku	166
Účel tréninku.....	168
Specifika tréninku na dlouhé tratě.....	172
Plavání je nejlepší doplněk tréninku	173

Kapitola 11

Jak se chovat na závodech.....	177
---------------------------------------	------------

Kapitola 12

Snørock aneb Exhibice velkých i menších jmen	197
---	------------

Tréninkové plány	201
-------------------------------	------------

Úvod

Dostává se vám do rukou kniha o společném sportování se psem. Není to zdaleka jen kniha o běhání. Provede vás světem zapřahání psů v celé jeho šíři od běhu přes cyklistiku až po zimní dobrodružství na běžkách.

Kniha je určená všem, kteří chtějí sportovat s cílem zlepšit kondičku sobě i psovi. Užitečné informace v ní najdou ale i všichni ti, jejichž ambice sahají až k závodním titulům.

Od začátku práce na této knize jsme chtěli, aby měla charakter prakticky zaměřené příručky, ke které se budete opakovaně vracet, když se v tréninku dostanete do slepé uličky. Chtěli jsme, aby byla kompletním průvodcem pro naprostého začátečníka stejně jako pro pokročilejšího běžce-pejskaře, který hledá způsob, jak své výkony posunout dál.

Abyste kniha tímto způsobem fungovala, pokusili jsme se různé tréninkové přístupy pojmenovat a dát jim jasnou strukturu. Ačkoliv je tento přístup něco nového, jsou samotné tréninkové metody hojně využívány

mnoha vynikajícími závodníky, často ale pouze intuitivně a časem získanou zkušeností.

V této knize jsme však chtěli být konkrétní a detailní, chtěli jsme dát jednoznačný návod, podle kterého se bude dobře cvičit a trénovat. Věříme, že všem z vás, kteří v tomto sportu své zkušenosti teprve sbíráte nebo se k tomu chystáte, bude takový přístup mnohem užitečnější, než nic neříkající tvrzení typu „tak akorát“.

Mým osobním přáním je, abyste si běh se psem a příbuzné disciplíny zapamatovali jako týmový sport, ve kterém se vám bude dařit a který vás bude bavit jen tehdy, budete-li respektovat jeden druhého. A protože psi s respektem obvykle problém nemívají, musíte především respektovat vy svého partáka. Respektovat



Malvik, Loype a autor této knihy

jeho možnosti, rozmary a špatné dny.

Mezi praktickými kapitolami naleznete pro inspiraci i krátká povídky, která přibližují atmosféru tří naprosto odlišných závodů. V samotném závěru knihy najdete tréninkové plány pro různé disciplíny a vzdálenosti.

Napsat knihu znamená vypustit do světa informace, které z něj jen tak nezmizí. Nejdou smazat jedním kliknutím a v poličkách domácích knihoven mohou být po dlouhá léta

uchovávané a, co je podstatné, i využívány. Napsat knihu proto vnímám jako odpovědnost a s tím jsem se k ní snažil přistupovat. Pomůže-li vám tato příručka, abyste si společný pohyb s vaším čtyřnohým přítelem užili, budou má přání naplněna.

Na závěr bych rád poděkoval všem, kteří mi s knihou pomohli. Jmenovitě mojí ženě Karolíně, Janě Mrázkové, Zuzce Palasové, Kristýně Bláhové a Dejně Humpolcové.

Křivoklátsko, srpen 2017

Kapitola 1

Plemena psů v canicrossu

Myslíte si, že nejrozšířenějšími plemeny psů v canicrossu jsou klasická tažná severská plemena? Romanticky vyhlížející chlu-páči – malamuti, husky a samojedové? Omyl. V současné době se na canicrossových závodech potkáte s celým spektrem psů od těch nejmenších až po malé „poníky“.

Canicross má totiž tu obrovskou vý-
hodu, že výsledek je vždy součtem
schopností psa a člověka. Proto
i s menším „podprůměrným“ psem
může špičkový závodník bojovat
o cenné kovy. Tato rovnice platí
i opačně, skvěle připravený pes
může k dobrému výsledku pomoci
i horšímu běžci.

Další věc, která přispívá k pestros-
ti canicrossu, jsou rozdílné ambice
nás lidí. Ne každý canicrossař totiž
touží po sportovním úspěchu a řadu

z nás netáhnou závody vůbec. Pro
tuto skupinu sportovců je důležitější
pocit, jaký si ze společného běhu
odnášejí, než rychlosti, jakých do-
sahují. A pokud nám nezáleží na
rychlosti, pak běhat plynule, s lehkou
psí pomocí a venkonce s dobrým
pocitem jde opravdu s každou veli-
kostí psa.

Většina psů má tah v sobě, vychá-
zí z jejich pudu štítat kořist. Někteří
jednotlivci nebo i celá plemena mají
však tyto touhy více potlačené než

jiné. V naprosté většině psů je ale lze tréninkem probudit a podpořit.

Přestože canicross lze dobře běhat s každým psem, některá plemena bývají od přírody rychlejší, silnější nebo s větší chutí do práce. Nelze však zobecňovat, proto se nenechte zmýlit a vězte, že následující odstavce mluví o průměru, a u každého plemene existují jedinci, kteří vyčnívají na jednu nebo druhou stranu. Ve výčtu vhodných plemen nelze podat vyčerpávající přehled, berte proto následující řádky jako inspiraci a ukázkou nejčastějších plemen.

Mezi skvělé tahouny patří většina ohařů. Nejčastěji jsou k vidění madderští ohaři, v závěsu za nimi pak ohaři němečtí a výmarští. Oblíbenými a pro canicross velmi vhodnými psy jsou i ovčácká a služební plemena. Velmi energičtí a rychlí psi jsou například belgičtí ovčáci, jen bývá někdy složitější koncentrovat jejich energii pouze do tahu.

Border kolie jsou na seznamu častých a vhodných plemen také hodně vysoko. Mají svá specifika, o kterých se zmiňujeme v kapitole o tréninku.

Stále častěji se na canicrossových akcích setkáváme se staffbully, kteří jednak milují tah a jednak pro své majitele udělají prakticky cokoliv.

Nakonec nesmíme zapomenout na vynikající voříšky, kteří jsou ve startovním poli hojně zastoupeni

od těch nejmenších po obrovské.

U vořechů ale z podstaty nemůžeme mluvit o průměru, neboť každý z nich je jiný.

Mezi poměrně častá plemena v tažných sportech patří celkem pochopitelně i severští psi. Více o nich dále v této kapitole.

Bylo by nefér velebit všechna plemena a nezmínit canicrossovou formuli jedna – speciální křížence německých krátkosrstých ohařů, kterým se v Česku říká Evropský saňový pes (ESP) a jinde v Evropě potom greyster.

Vedle německého ohaře najdete v rodokmenu těchto dlouhonožých rychlíků chrta a anglického pointra. S myšlenkou na zkrřížení vytrvalého, silného a psychicky odolného německého ohaře s rychlým a výbušným chrtem přišli Norové před více než 20 lety.

ESP není oficiálně uznané plemeno a z toho pohledu je to vlastně voříšek. Na druhou stranu si chovatelé pečlivě vedou „neoficiální“ rodokmeny a dobří plemeníci a kvalitní feny jsou v komunitě závodníků dobře známy.

Už jen velmi výjimečně se můžete setkat s opakováním „první generace“, tedy s křížením chrta a ohaře. V drtivé většině případů se mezi sebou kříží dva jedinci ESP. Díky poměrně malé základně je většina psů více či méně



Ještě si někdo myslí, že malý pes nezvládne všechny disciplíny?

Maďarští ohaři jsou velmi oblíbené plemeno.





Němečtí krátkosrstí ohaři jsou drsníci a zvláště ve Skandinávii jsou velmi oblíbení.

Belgičáci jsou pracanti i v těžných sportech.



Rodokmen

Chovatelé: Karolína a Šimon Ciprovi
 Jméno: Josefína, hnědý bělouš
 Narozena: 16.4.2014

Majitel:

Josefína 3/4 vorsteh 1/6 pointer 1/16 greyhound	X 6.6.2012 (Kennel Julussa) 33 kg, 74 cm 4/5 vorsteh 1/6 pointer 1/32 greyhound	Virus 2009 (Mikal Lillestu) cca 30 kg, 68 cm 3/5 vorsteh 1/3 pointer 1/16 greyhound	Tessa (Ole Petter Engli) 11/16 vorsteh 3/16 pointer 1/8 greyhound
		Maika 2007 (Kennel Julussa) 32 kg, 67 cm vorsteh	Fram (Knut Stavik) ½ vorsteh ½ pointer
	Saga 30.3.2006 (Jana Váňová) 32 kg, 73 cm 3/4 vorsteh 1/6 pointer 1/10 greyhound	Chuck (Marianne Norheim) 14/16 vorsteh, 1/16 pointer, 1/16 greyhound	Spira (Kennel Jullusa)
		Sancho (Zdeněk Kolář) 5/8 vorsteh, 2/8 pointer, 1/8 greyhound	Rottor (Jostein Thoresen)
		Albert vorsteh	Marte ¾ vorsteh 1/8 pointer 1/8 greyhound
			Tigergutten ¼ greyhound ¾ vorsteh
			Sissel ½ vorsteh ½ pointer

„Neoficiální“, ale pečlivě vedené rodokmeny. Typické pro ESP.

příbuzná a vybrat opravdu kvalitní ESP není snadné. Pokud se rozhodnete pořídit si „evropáka“, vyberte si obezřetně, prohlížejte rodokmen a nechte si poradit, protože ne vše, co se za ESP vydává, jím skutečně je. Ne každý kříženec ohaře je ESP!

Jak poznám, že je můj pes nejlepší canicrossář?

Záleží jen a pouze na hmotnosti a velikosti psa, případně na plemeni? Rozhodně ne. V předchozích odstavcích jsme si ukázali, jak pestré je startovní pole. Sportovní „kvalita“ psa rozhodně nezáleží jen na tělesných proporcích.

Je pravda, že malý pes samozřejmě nevyvine tak velkou sílu. Ale... Představte si vedle sebe dvě auta. Sportovně laděné a zbrusu nové Ferrari a 17 let starou a zrezivělou Škodu Felicii. Kdo by vyhrál takový souboj? A co kdybych vám řekl, že ve Ferrari na rozdíl od Škodovky chybí benzin? Kdo by vyhrál potom? A se psími záprahy je to stejné. Můžete mít papírově úžasného, narostlého psa v nejlepších závodních letech a stejně vás porazí o 10 kg lehčí střípatý voříšek.

Spíš než na zevnějšku záleží na tom, co má pes „pod kapotou“. Jinými slovy, jestli ho to baví, jestli

chce běžet a jestli má drive být v cíli první. Takový drive a soutěživé srdce odlišují nadprůměrné psy od těch ostatních. Historie tohoto sportu mnohokrát potvrdila, že zvítězit může i fyzicky slabší tým, pokud pes i jeho člověk nechají na trati všechny své síly. Je to vlastnost, která nejde tak úplně naučit, ale zaručeně ji můžete utlumit nevhodným tréninkem.

Další faktor, který určuje, jestli je pes dobrý, jste vy a váš vztah k psovi. Jen pokud se navzájem respektujete, věříte si a jste OBA šťastní, nechá pro vás pes na trati duši. To je důvod, proč psa vybírejte hlavně srdcem a ne hlavou. Už u štěněte musíte v „žaludku“ cítit, že to je on. Nevěřím v jakékoli testy „vhodnosti“ prováděné na štěňatech, nic vám neřeknou a rozhodně vám nezaručí, že jste si vybrali správně. Doporučuji vám, abyste se jimi vůbec nestresovali.

Vhodní psi do dalších disciplín

Canicross lze dělat s každým psem. Jak je to ale s dalšími tahacími disciplínami, jako je skijoring, kolo nebo koloběžka se psem? V zásadě ani zde nejsou žádná omezení. Je až neuvěřitelné, kolik síly se skrývá v šestikilogramovém pejskovi. I takový drobeček vás utáhne na koloběžce nebo na lyžích.

Na rozdíl od canicrossu ale nemůžete s malým psem pomýšlet na výraznější závodní úspěchy. Obvykle vás bude limitovat nedostatek síly nebo rychlosti. Na další disciplíny rozhodně nezanevřete, jen nemějte příliš vysoké ambice a berte je jako zpestření a vynikající trénink pro canicross.

Pokud si psa teprve vybíráte a už předem tušíte, že vaše cesta vede ke kolu nebo koloběžce, popřemýšlejte určitě o větším plemeni o hmotnosti alespoň 20 kg. Inspirací vám mohou být předchozí odstavce.

Táhne-li vás srdce k dlouhým běhům, pořídte si psa mezi 20 až 30 kg. Větší psi delší tratě hůře zvládají, jsou méně obratní a obtížněji se vypořádávají i s teplem, kterému se ne vždy vyhnou. Řada běžců-vytrvalců touží po některém ze severských plemen – huskym, malamutovi nebo samojevodovi. Jsou to jistě vynikající vytrvalci a není to „špatná“ volba. Bohužel jsou ale velmi často poněkud vlažnější v tahu, neboť jsou to zvířata po staletí vedená pro práci ve smečce a z toho důvodu jim nelze mít za zlé, že ne vždy to jsou v individuálních disciplínách jako je canicross ti nejlepší pracanti. Nezapomínejme ani na to, že „severští“ psi mají nejraději zimu a studené počasí, které je při canicrossu spíše výjimkou než pravidlem.



Border kolie „odpracují“ každou disciplínu.

Voříšci se pro tah někdy prostě narodí.





Severská plemena patří k tradičním tažným plemenům. Početním zastoupením však nedominují.

ESP nezapře vysoký podíl krve německého ohaře.



Kromě ohařů a výše zmíněných psů mohou být vynikající volbou pro dlouhé tratě tzv. alaskáni, což jsou podobně jako ESP kříženci, mají v sobě však i něco z vytrvalosti a houževnatosti severských plemen, která se pojí s větší chutí do práce a lepším snášením vyšších teplot.

Na druhou stranu platí to, co už několikrát zaznělo. Nejdřív srdce, potom hlava.

Jakého psa do bytu?

Jedním z nejrozšířenějších mýtů ve veřejnosti, a to i té pejskařské, je tvrzení, že pes, a to i té pejskařské, je v bytě trpí. Není to tak úplně pravda. V případě, že má dostatek pohybu, rozhodně nijak nestrádá. Je mu stejně dobře jako jeho „vesnickému“ protějšku. Pes je šelma a většinu dne prospí, přičemž mu je jedno, spí-li na gauči v bytě, v baráku nebo v kotci. Nutno ovšem podotknout, že k tomu, aby spal, musí být unavený, tj. vyběhaný. V tom se ovšem soužití se psem na vesnici a ve městě neliší. Ať už žijete kdekoliv, musíte venčení svého mazlíčka nějaký čas věnovat.

Kdo přítomností psů v bytech trpí nejvíce jsou tak jejich majitelé (venčení je o poznání náročnější ve městě než na vesnici) a ostatní obyvatelé sídlišť a městských parků (čuránky se ze země nedají sebrat ani při nejlepší snaze).

Pokud o psím partákovi do bytu uvažujete, směle do toho, budete-li se mu věnovat, nemusíte se bát, že by trpěl a strádal. Pravdou ovšem zůstává, že velký pes zabere v bytě víc místa, padá z něj víc chlupů, má větší tlapy na utírání a celkově s ním máte víc práce než s malým psem. Velký pes je tedy do bytu nepraktický společník. Netrpí, ale vám přidělává víc práce, než je nezbytné.

Patříte-li mezi budoucí canicrossaře, kteří o pořízení psa do bytu uvažují a z praktických důvodů nechtějí velkého psa, pak doporučujeme kompromis. Velikost, která už je pro canicross velmi příjemná a zároveň se ještě nejedná o velkého psa, se pohybuje někde v rozmezí 15–18 kg. Takový čtyřnožec už vám dokáže v běhu hodně pomoci a zároveň je „skladný“. Mezi čistokrevnými plemeny najdete v této váhové kategorii různá ovčácká plemena, např. border kolie, kelpie nebo australské ovčáky. Velmi dobrou volbou jsou i drobné fenky německých nebo maďarských ohařů. Často se pod 20 kg vejdu a kromě toho, že jsou to skvělí rodiní psi, tak mají často tahání v srdci.

Pes pro mistra světa

Tak jak se canicross stává více a více populární, tak se stále častěji setkáváme s dotazem: Jak mám vybrat psa, se kterým se stanu mistrem světa?

Je to nejhörší otázka, kterou můžete položit. Na jednu stranu je pochopitelná. Vítězství je sladké a pro řadu sportovců je to ta největší motivace k pravidelnému tréninku. Na druhou stranu je to jako hledat partnerku s tím, že chcete zplodit potomky, kteří budou nejlepší krasobruslaři historie.

Jde tedy vybrat pes, o kterém předem víme, že bude dobrý, nebo je to vždy střela do neznáma? Úplná loterie to naštěstí není. Můžete vybrat psa, který pochází z chovu, kde je na základě sportovních výsledků rodičů nebo vzdálenějších předků předpoklad k vynikajícím sportovním výsledkům. Nesmíte ale zapomenout na to, že je to jen a pouze předpoklad a reálné výsledky záleží na mnoha dalších okolnostech.

Tou nejzásadnější okolností v životě psa jste vy. To, jak ho trénujete, jak se k němu chováte v každodenním životě, jak ho krmíte, kolik času trávíte výcvikem a jaké mu dopřáváte doplňky a vybavení, ovlivňuje jeho výkon stejně jako jeho původ.

Jak už jsme se zmínili dříve, každý pes se může naučit tahat a pomáhat vám k rychlejšímu nebo snazšímu běhu. Ne každý pes, ale má „tah na branku“ a touhu vítězit. „Nemá to v hlavě“, jak se říká.

Vybrat předem psa, který bude výjimečný, nejde, proto si nikdy nepořizujte psa pro vítězství. V 99 % případů budete zklamáni. Pořídte si psa, protože chcete běžeckého parťáka, protože se chcete pustit do nového sportu a klidně i proto, že chcete být vynikající canicrossaři. Vítězné ambice zpočátku ale odložte a začněte se jimi zabírat teprve tehdy, až se ukáže, že jste se svým parťákem na dobré cestě.

Psi jsou jako děti a poznají, kdy už na pilu tlačíte moc. Netlačte. Užijte si společnou cestu, snažte se poctivě trénovat a nikdy nezapomínejte na to, že jste tým. Smiřte se s tím, že mistry světa třeba nikdy nebudete. Klid, který tím přenesete na psa, vám dá nejlepší šanci se mistry nakonec opravdu stát.

Kapitola 2

Vybavení pro canicross

Název této kapitoly je trochu zavádějící. Nebudeme se věnovat jen vybavení pro canicross, protože bez ohledu na to, jestli se psem běháte, jezdíte na kole, koloběžce nebo na běžkách, bude většina kousků vaší výbavy univerzální. Kapitola by se tak mohla stejně dobře jmenovat i ze široka – *Vybavení pro tah*. Drobné nuance mezi disciplínami sice jsou (a upozorníme na ně), ale základ platí obecně.

Jednoduchost a použitelnost výbavy napříč disciplínami je jedna z věcí, která dělá tažný sport tak atraktivní. Stačí vám jen pár jednotlivých kusů výstroje a můžete se pustit do jakéhokoliv dobrodružství, na které máte se svým čtyřnožcem chuť.

Na správném výběru vybavení záleží. Padnoucí výbava vám dá možnost plně se koncentrovat na běh, na okolí a na vašeho čtyřnožce, aniž by

se vaše pozornost rozptylovala v nakřivo běžícím psovi kvůli mizerně padnoucímu postroji nebo v bolavých zádech kvůli špatnému sedáku.

Vybrat padnoucí vybavení není věda. Na trhu je však řada produktů, které na první pohled vypadají skvěle, při bližším zkoumání ale zjistíte, že při jejich tvorbě se zapomnělo na přirozený psí pohyb a jejich hezká schránka působí poněkud samoúčelně, asi

jako krásná žena, která se nenaučila číst. V této kapitole se proto podíváme nejen na pravidla, jakými se řídit při výběru výstroje, ale i na vychytávky, které vám zjednoduší společný život se psem.

Věřím, že padnoucí a kvalitní vybavení pomůže každému šestinožnému týmu bez ohledu na jeho zkušenosti a výkonnost. Je pohodlné pro mladé a začínající psy, sedí jako ulité začátečníkům a „profesionálům“ může přidat cenné vteřiny, které nakonec rozhodnou o výsledku.

Proč musí vybavení sednout

Míří-li vaše ambice vysoko, nejspíš sami víte, že o výsledku rozhodují detaily. Chápete, že dokonalé vybavení, které padne vám i psovi, je jedna z důležitých ingrediencí výkonu, a sami hledáte cestu, jak najít nejlepší výstroj, která vám na vaší cestě pomůže.

Pokud ale patříte mezi běžce, cyklisty nebo běžkaře, pro které je společný sport se psem hlavně zábavou bez závodních ambicí, jistě si kladete otázku, jestli musíte mít to nejlepší vybavení. „Já to dělám jen tak. Mně stačí cokoliv,“ říkáte si.

Při hledání odpovědi na otázku, jestli musí vybavení pro canicross

100% sednout, narazíme na jednu ze zásadních odlišností mezi lidmi a psy. Odlišnost tak zásadní, že se vyplatí věnovat jí trochu naší pozornosti.

Ta rozdílnost se jmenuje ambice. Ambice sportovat. Vystopovat naše (lidské) ambice není zpravidla složité. Běháme kvůli zdraví, chceme zhubnout, chceme zvítězit sami nad sebou nebo kolegou z práce, chceme unavit psa, který doma zlobí. A mohli bychom s výčtem důvodů pokračovat dál. S ambicemi psů je to o poznání jednodušší. Běhají, protože je to baví. Pokud je to bavit přestane, máme problém, a jak zazní na několika místech této knihy, je největším úkolem nás – partnerů a trenérů našich čtyřnožců – zajistit, aby je sport pořád bavil. Ten úkol na sebe bereme dobrovolně a venkonce kvůli sobě. Provozovat totiž tažný sport se psem, kterého nebaví běhat a tahat, je jedna velká nuda.

Tím se obloukem dostáváme zpět k vybavení. Budete-li používat vybavení, které vašemu čtyřnožci působí nepohodlí, může se stát, že ho běh i přes všechnu vaši snahu bavit nebude. Nikdy si totiž neřekne: *Vydržím, že to teď trochu tlačí, hlavně, že shodím dvě kila do plavek*. To není myšlenkový pochod, kterého by byli psi schopní. Žijí přítomným okamžikem, a je proto důležité, aby je v tahu nic netlačilo a necítili nepo-

hodlí, které si s tahem spojí. To, že vyberete správné vybavení (přínejmenším pro psa), se vám rozhodně vrátí zpátky.

Postroj

Na psí postroj se koukejte jako na vlastní běžecké boty. Když vás tlačí, víte o tom od prvního kroku, který v nich uděláte, a nevydržíte v nich běžet ani dlouho, ani rychle. Špatně padnoucí postroj má stejný efekt. Pes vám ale o problému neřekne (pokud to není Fík) a každé vyběhnutí je pro něj místo radostí spíše trestem. Jemnější psi si mohou tahání zprotivit nadobro, nebo se přínejmenším nikdy nepředvedou v plné síle. Psi drsnější běhají i přes bolest, ale různými nepřírozenými polohami (např. během na šikmo) si snaží ulevit. Jakákoliv nepřírozená poloha při sportu pak nutně vede k přetěžování jiné části pohybového ústrojí.

V praxi se často setkáváme se psy, kteří podle jejich pánečků „nechtějí“ tahat nebo tahají jen vlažně, případně na nich není vidět pražádná radost z pohybu. V takových případech není mnohdy nutné hledat zakopaného psa hluboko. Leckdy pomůže jen nalézt postroj, který lépe sedne, a pes se rozběhá sám od sebe. Analogie s běžec- kými botami stále platí. Vyzkoušejte si,

jak rychle poběžíte s otláčenou patou a bez ní. To všechno jsou důvody, proč postroj vybírat pečlivě.

Povídání o tom, jak vybrat správně padnoucí postroj, začneme hezky popořadě. Ukážeme si, jak vypadá přirozený psí pohyb a jak se postroj chová na psovi v tahu. Pokud jste, stejně jako autor této knihy, zastánci názoru, že přirozené věci jsou i dlouhodobě udržitelné, je následující povídání určeně přesně pro vás. Pokud chcete jít rovnou k věci a pozadí vás nezajímá, klidně ho přeskočte.

Psi obvykle táhnou ve cvalu – na kratších a rychlejších tratích nebo v klusu – na pomalejších úsecích, do kopce nebo při dlouhodobém výkonu. Je to samozřejmě zjednodušující pohled a záleží na konkrétním psovi a podmínkách, ale pro naši představu bude takové rozdělení stačit.

Ani při jednom z těchto způsobů běhu není psí páteř strnule natažená, ale ohýbá se jako luk, když jdou přední nohy pod tělo, a narovná se při kladení nohou vpřed. Postroj by měl tento pohyb respektovat a nebránit mu ani v jednom směru. To znamená, že by neměl bránit ohnutí, ani zpětnému natažení páteře. Ohnutí zpravidla není problém, řada postrojů však ztěžuje zpětné natažení páteře tím, že většinu tahu směřuje na hrudník. Pes tak musí při každém kroku vpřed proti postroji



Páteř není při psím běhu strnulá, ale ohýbá se při každém kroku jako luk.





Při canicrossu, lyžování a bikejoringu stoupá odpružené vodítko od psa k běžci pod ostrým úhlem.

tlačit. Tím jednak ztrácí energii a jednak to mnohdy není citlivějším psům příjemné.

Pro disciplíny, o kterých je tato kniha (kromě koloběžky), je charakteristické, že vodítko stoupá od psa pod ostrým úhlem. Klasické postroje typu x-back (viz níže) tento fakt nezohledňují a většinu tahu směřují na hrudník. Citlivějším psům je to nepříjemné a drsnější psi zbytečně ztrácejí energii při každém kroku. U krátkosrstých plemen pak mnohdy při častějším trénování takový postroj vydráždí kožičky na hrudníku a v podpaží. Pro canicross, kolo, lyžování a výlety je proto vhodné použití postroje, který většinu tahu směřuje do „chomou-

tu“ kolem krku, a nikoliv na hrudník. Tento typ postroje je psům obvykle mnohem příjemnější.

Pro koloběžkování se psem, kdy jde vodítko od postroje ke koloběžce prakticky vodorovně, je možné použít postroj typu x-back, který vyrábí

Postroj typu Freemotion, který soustředí většinu tahu do „chomoutu“ a zanechává psovi volný hrudník a volnost pohybu předních nohou.





Postroj typu x-back je vhodný pro psí spřežení a lze ho eventuálně použít i při koloběžkování.

prakticky každý výrobce vybavení pro mushing. Tento postroj rozloží tah na celé psí tělo. Funguje dobře ovšem jenom tehdy, když jde tah vodorovně, tedy právě na koloběžce nebo v psím spřežení.

Dále je vhodné vyhnout se postrojům, které mají v místech, kde

tlačí na psa (krk, hrudník, podpaží) jakékoliv kovové součásti. Psy mohou tlačit nebo vytrhávat chomáčky chlupů.

Není ani na škodu vybrat takový postroj, kterému jde nastavit například délka zad nebo hloubka hrudníku. Díky tomu postroj sedne každému hafanovi bez ohledu na jeho specifickou anatomii.

Každý postroj by měl bez problémů vydržet běžnou údržbu, to znamená občasné vyprání na 30 °C. Díky tomu rozhodně nemusí platit „smrdí to jako psí kšíry“. Kromě čistě estetických důvodů je vhodné práť postroj i z praktického hlediska. Pokud je postroj špinavý a jsou v něm usazené drobné částičky

U koloběžkování, kde jde tah prakticky vodorovně, je možné použít postroj typu x-back.



bahna, písek a prach, může citlivější (rozuměj méně chlupaté) psy odírat např. na hrudní kosti nebo v podpaží. Nebojte se proto zašpiněný postroj čas od času vyprat nebo alespoň opláchnout vlažnou vodou. Pokud obsahuje elastické části, je vhodné je před praním vyndat.

Odpružené vodítko

Odpružené vodítko je pupeční šňůra mezi vámi a psem. Jeho úkol je jednoduchý – přenést tah psa plynule na vaše tělo. Pokud je odpružené vodítko kvalitní, neměli byste zatáčky, změny rychlosti nebo nenadálá šklubnutí vašeho mazlíčka výrazněji pocítit.

Odpružené vodítko je nepostradatelný kousek výbavy každého canicrossaře. Bude se vám běhat mnohem pohodlněji, ať už máte sportovní ambice, nebo běháte parkem jen tak pro radost.

Kvalitní odpružené vodítko nedělá tah pohodlný jen pro vás, ale i pro psa. Klasické pevné neodpružené vodítko, stejně jako nekvalitní odpružené, se psem šklubne pokaždé, když mu nestačíte. A to se stane vždy, když startujete nebo prudce zatáčíte. Čím menší a lehčí je váš parťák, tím více s ním vodítko šklubne. Vžijte se do jeho kůže. Chcete se rozběhnout a pokaždé, když se

do toho s chutí opřete, letíte o krok zpátky. Sisyfos by mohl vyprávět, jak nepříjemná taková práce je...

Dobré tažné vodítko je takové, které plynule pruží v celém rozsahu. Nejlépe se osvědčila vodítka, která mají pružná vlákna vetkaná přímo ve struktuře popruhu. To zajistí plynulý tah při jakémkoliv natažení vodítka a nedochází u nich k prudkému šklubnutí ani při úplném natažení. Protikladem k nim jsou vodítka, která jsou vyrobená z pevného materiálu a gumu mají pouze vloženou ve své dutině. Taková vodítka fungují plynule jen do doby, kdy se napnou, pak přestávají pružit úplně, protože pevný popruh, který tvoří jejich „kostru“, jim to nedovolí.

Na trhu jsou k dostání vodítka s vetkanými gumovými vlákny ve variantě pro lehké a pro těžké psy, která se liší množstvím vetkaného pružného materiálu.

Při nákupu vodítka se vyhněte takovým, která mají karabinu na

Odpružené vodítko s pružnými vlákny vetkanými přímo ve struktuře vodítka.





Odpružené vodítko musí mít karabinu pouze na jednom konci.

obou koncích. Je to praktické řešení – psa pohodlně a rychle připnete k běžeckému opasku, kolu nebo koloběžce – zároveň v sobě však skrývá nebezpečí. Vodítko s karabinou na lidském konci vám může při manipulaci vyklouznout z ruky, vymrštit se na gumě jako had a uhodit vašeho čtyřnožce do zadních nohou. Když nic jiného, mladí a citliví psi se mohou zbytečně vykat a bolest si spojit s tahem nebo přípravou na něj. Vedle toho může i sebelepší karabina prasknout během záprahu a vymrštná pak psa zranit. Z těchto důvodů je použití vodítka s karabinami na obou koncích zakázáno závodními pravidly. Jak si ukážeme dále v této kapitole, existuje jedno praktické řešení, které je pohodlné, bezpečné a nadto splňuje všechna závodní pravidla.

Vodítko je asi jediná součást výbavy, která vám nevydrží věčně. Každé vodítko se časem opotřebuje a nebude pružit tak dobře jako na začátku. Většinu z nás vydrží 2 až 3 sezóny,

ale samozřejmě záleží, s jakým nasazením a četností se sportování věnujete.

Péče o vodítko je jednoduchá. Vzhledem k množství gumových vláken ho není vhodné prát v pračce, ale jen ručně. Vodítko nikdy nesušte na přímém sluníčku, na topení, na vytápěných podlahách nebo v blízkosti krbu. Gumové součásti vodítka tím trpí a zbytečně snižujete jeho životnost.

Běžecský opasek

Běžecský opasek přenáší tah psa na vaše tělo. Jeho konstrukce a správné nastavení ovlivní to, jak pohodlně se vám poběží, jestli vás nebudou bolet záda a nakolik tah psa ovlivní váš běžecský styl.

V začátcích tohoto sportu, v dobách, kdy se se psy ještě neběhalo, ale jenom lyžovalo, měl těžký opasek podobu obyčejného koženého pásku s ocelovým okem k připnutí psa. Během let přibýly nohavičky, které zabraňovaly vytažení opasku na břicho. V této podobě se řada canicrossových a skijoringových opasků vyrábí až do dnešní doby. Jediným vývojem, ke kterému u těchto modelů došlo, bylo zvýšené polstrování, design a doplňky v podobě různých kapsiček. Způsob, jakým vás pes táhne,

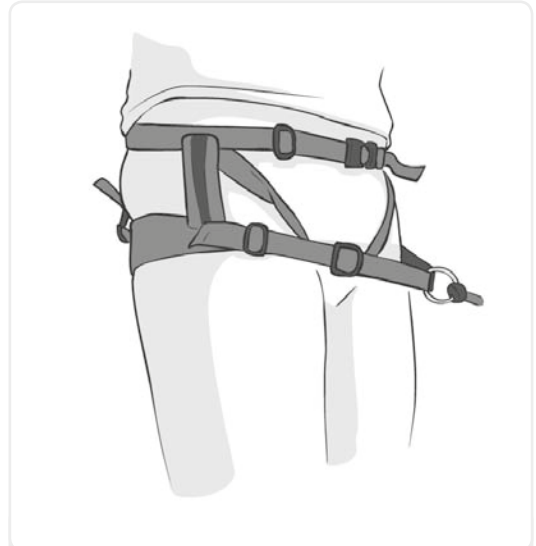
však zůstává u těchto typů stále stejný a neodpovídá současnému pohledu na běžeckou techniku. Polstrování pak jenom nahrazuje nedokonalou konstrukci sedáku a zbytečně zvyšuje jeho hmotnost.

V posledních letech se na trhu objevily opasky nové konstrukce, které sledují snahu přizpůsobit vybavení přirozenému lidskému pohybu, a nikoliv naopak. Podobné úsilí je vidět snad ve všech disciplínách. Jako příklad tohoto obecného trendu poslouží příběh extrémně měkkých odtlumených bot. Ty ještě před pár lety udávaly trend a většina běžců je měla v botníku. Postupně se ale ukázalo, že přehnané tlumení prakticky vyřadí z funkce přirozenou schopnost dolní končetiny tlumit nárazy, což se dříve nebo později může paradoxně projevit sportovním zraněním. Přes krátkou módní vlnu opačného extrému zcela neodpružených modelů se střední proud vrací k botě, která mírně tlumená je, ale zároveň nutí běžce k vědomé kontrole došlapu.

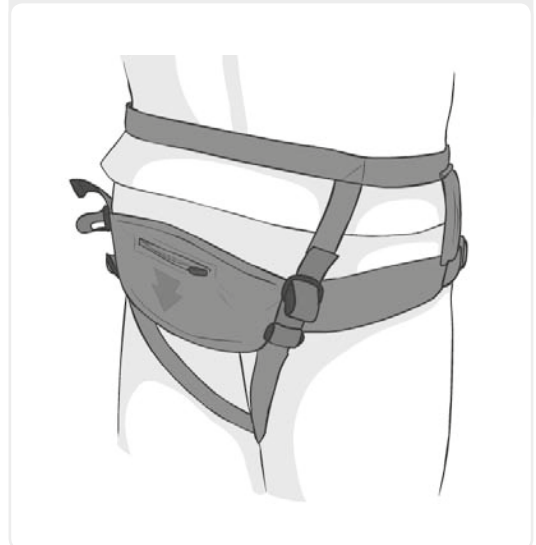
Základní ideou nových opasků, které se snaží myšlenku přirozeného pohybu přenést do praxe, je posunutí místa tahu níž směrem na hýždě. Tím se významně změní způsob, jakým tah psa působí na vaše tělo, a umožní vám běhat přirozeně.

Na fotkách si nyní ukážeme, jak nám dobře zvolený opasek pomů-

že běhat bez bolesti. Při běhu (bez i se psem) je vhodné došlapovat co možná nejbliž pod vlastní těžiště. Lapidárně řečeno, nedošlapovat před



Pohodlná a efektivní pozice běžeckého opasku, kdy jde tah středem hýždí. Běžecký opasek by nikdy neměl být výše nebo naopak níže.





Při běhu se snažte došlapovat co možná nejvíce pod těžiště (čára).

Tah běžeckého opasku přes hýždě vám v tom pomůže.





Narovnejte se a celým tělem lehce „padejte“ vpřed.

Běžecký opasek „přes hýždě“ vám pomůže dostat se do takové polohy přirozeně.



sebe, nýbrž pod sebe. K tomu je ale nezbytně nutné, abychom se při každém kroku nemuseli se psem přetahovat. Pokud vás čtyřnožec táhne za pas, vede to k tomu, že se prohýbáte v bedrech. To má několik následků:

- Začnou vás bolet záda.
- Ztrácíte energii snahou narovnat se.
- Došlapujete před sebe.

Naproti tomu opasky, které je možné nastavit tak, aby tah celou dobu směřoval do oblasti hýždí, tento negativní efekt nemají. Umožní vám došlapovat pod sebe, protože vás nenutí zaklánět záda. Díky tomu mají významně menší vliv na běžecký styl. Mimo to jsou lehké a díky umístění v místech, kde netlačí, nemusí být ani zdaleka tolik polstrované, což oceníte zejména v teplých dnech.

Efekt správné pozice sedáku je samozřejmě tím větší, čím většího a silnějšího máme čtyřnohého parťáka. Na druhou stranu i malý pes vyvine takovou sílu, aby stálo za to se touto otázkou zabývat.

Při výběru běžeckého opasku tak doporučujeme sáhnout po takovém, který je nastavitelný a jeho konstrukce umožňuje posunutí tažného místa do úrovně hýždí.



Nohavičky dobře utáhněte, aby vám sedák neklouzal směrem k pasu.

Opasek pro skijoring

Pro pohodlné běžkování se psem platí stejné pravidlo jako u běhání. Opasek by vám měl pevně sedět na hýždích a nevyjíždět do pasu nebo dokonce ještě výš. Rozdíl mezi běžkováním a během je ve způsobu pohybu. Jak si ukážeme v podkapitole *Skijoring* na s. 144, nejčastěji se při skijoringu budete pohybovat bruslařskou technikou. Pro ni je typické, že se nohy, na rozdíl od běhu, nepohybují v předozadním pohybu, ale do stran. Z toho důvodu by vás klasický běžecký opasek, jehož popruhy prochází přes vnější stranu stehen, při delším a častém používání mohl tlačit.

Šimon Cipro

Běhej se psem

Kompletní průvodce světem společného běhání se psy

Fotografie Šimon Cipro, Pavel Humpolec, Maximilian Loydl a Barbora Twardková

Redakce Patricia Tošnerová

Sazba Matěj Barták

Vydal Pavel Jeřábek – Nakladatelství PLOT, Bělohorská 2, 169 00 Praha 6,
www.plotknihy.cz, jako svou 320. publikaci

Tisk Těšínské papírny, s.r.o., 2017

Vydání první, Praha 2017

ISBN 978-80-7428-313-0