



## Metsäjumppa!



Ota vinkit vapaasti käyttöön ja laita ohjeet kiertoon koirakavereita ilahduttamaan. **Ohje löytyy [www.susannavartiainen.fi-sivuilta](http://www.susannavartiainen.fi-sivuilta)!**

### **Koiran kuntosalissa tuoksuu metsä!**

Perusterve koira voi ottaa nämä vinkit käyttöön ikään ja rotuun katsomatta. Kuntokuurilla oleva voi lisätä lenkin keskivaiheille tehokkaan ravi/laukka juoksuosion. Sairaslomalaisen on hyvä neuvotella sopivista harjoitteista fysioterapeutin kanssa ja jättää nämä tehtävät väliin. Liiku riittävästi ja monipuolisesti joka päivä ja vältä pelkästään pitkiä ”vapaapäivänlenkkejä”. Syö suhteessa kulutukseen ja vältä ylipainoa.

### **Aluksi:**

Ota vainu metsän tuoksusta ja ohjaa omistajasi kovien teiden sijasta lenkille luontoon. Kesällä liikkuminen on vapaampaa, mutta lumiseen aikaankin löytyy väyliä koirien kuljeskella.

Lämmittele jäsenesi kevyesti ravilla juoksennellen – kesällä kehosi lämpenee nopeammin, talvella on verryteltävä pidempään.

### **Lenkin aikana valitse ja vaihtele seuraavia harjoituksia:**

Kahlaa reippaasti kävellen tai ravaten puolisääreen ulottuvassa pehmeässä lumihangessa. Poikkea välillä auratulle kohdalle ravaamaan/palautumaan ja sitten takaisin hankeen... Toista useamman kerran. Lumi antaa vastusta ja pehmentää liikettä. Varo keväistä lumihankea, jolloin jalka voi äkkiä humpsauttaa muita syvemmälle!

Kesällä kahlaa mahaan asti ulottuvassa rantavedessä, vaikka tokoliikkeitä tehden. Rauhallinen uintikin on hyväksi, nivelet pitävät pehmeistä liikkeistä.

Kanna ylisuurta keppiä jonkin matkaa oikein ylpeästi ylälinjan vahvistamiseksi ja ryhtijumpaksi.

Leiki ja kisaile tasaveroisten koirakavereiden kanssa aina sopivan tilaisuuden tullen, vaikka lenkin puolivälissä.

Pysähdy ylämäessä kuono huipulle päin ja istu-nouse seisomaan viisi kertaa peräkkäin. Pitkässä ylämäessä voit tehdä tämän kahdessa tai kolmessa kohdassa.

Tasapainoile kokoosi nähden sopivan kannon päällä kääntyillen jaloillasi ympäri vasemmalta ja oikealta. Tee vaikeampaan suuntaan useampi ympyrä. Jatka tasapainoilua (seisoen) antamalla omistajan nostella ensin jokaista tassua vuorotellen muutamaksi sekunniksi. Tasapainoilu vaikeutuu, kun annat omistajan nostella ristikkäisiä jalkoja yhtä aikaa hetkeksi ilmaan. Toista muutamia kertoja. Voit myös tasapainoilla kävelemällä kaatuneen puun runkoa pitkin.

Tarvo hitaasti upottavassa sammalikossa ja varvikossa lihastyön lisäämiseksi.

Kävele hitaasti ja tassuja korkealle nostellen jonoon aseteltujen paksujen oksien yli (esimerkiksi kymmenen oksaa). Älä hyppää kerralla kaikkien yli, vaan astu jokaiseen väliin. Toista kävely muutamia kertoja. Vaikeusastetta saat, jos risut ovat sikin sokin ja kuljet niiden yli jalansijaa etsien.

Kiipeä hitaasti kävellen tai hitaasti ravaten pehmeää ylämäkeä. Tee matkalla muutamia ympyröitä, pujottele omistajan jalkojen välistä tai kulje reunasta reunaan sik-sakkia, niin loitontajat ja lähentäjätkin vahvistuvat. Kesällä voit myös kiivetä rinnepeltoa viistosti kummastakin alanurkasta vastakkaiseen ylänurkkaan.

### **Lopuksi:**

Jäähdyttele hölkötellen.

Kotiovella voit pyytää omistajalta keksin. Kurota kylkeä taivuttaen puolikas keksi vasemmalta mahdollisimman läheltä häntää ja toinen puolikas oikealta.

Sisällä huokaise – Pyydä omistajaa hieromaan hetki... ja rentoudu. Tunne kuinka lihaksesi vahvistuvat levon aikana.

*Iloisin terveisin fysioterapeutti Susanna*

[www.susannavartiainen.fi](http://www.susannavartiainen.fi) [susanna@susannavartiainen.fi](mailto:susanna@susannavartiainen.fi) 0400-267038



SUSANNA VARTIAINEN  
FYSIOTERAPEUTTI

FYSIOTERAPEUTTI