



Day 12

ריצה עם עגלה או עם כלב

יש את האידאל ואז החיים מגיעים... באידאל, את מכניסה לך ליומן את שעות הפעילות שלך, מתארגנת בנחת, יוצאת לאימון בדיוק מתי שקבעת, נכנסת להתקלח, אוכלת לך משהו קטן אחרי האימון ונשכבת על הספה לסשן קריאה ומחשבות. ואז יש את המציאות. ובמציאות אנחנו לא תמיד לבד ויש את עומס החיים שהרבה פעמים מקשה עלינו מאוד להצליח לעמוד ביעדים שקבענו לעצמנו. אז המטרה היא לנסות ולהצליח להתמיד גם עם כל המגבלות והנסיבות... לחלקנו יש ילדים, לחלקנו בעלי חיים ולחלקנו גם וגם (כל הכבוד על זה!) אז הנה כמה טיפים כדי שתצליחי לצאת לרוץ גם על כל מה שאת צריכה לדאוג לו מסביב

ריצה עם עגלה

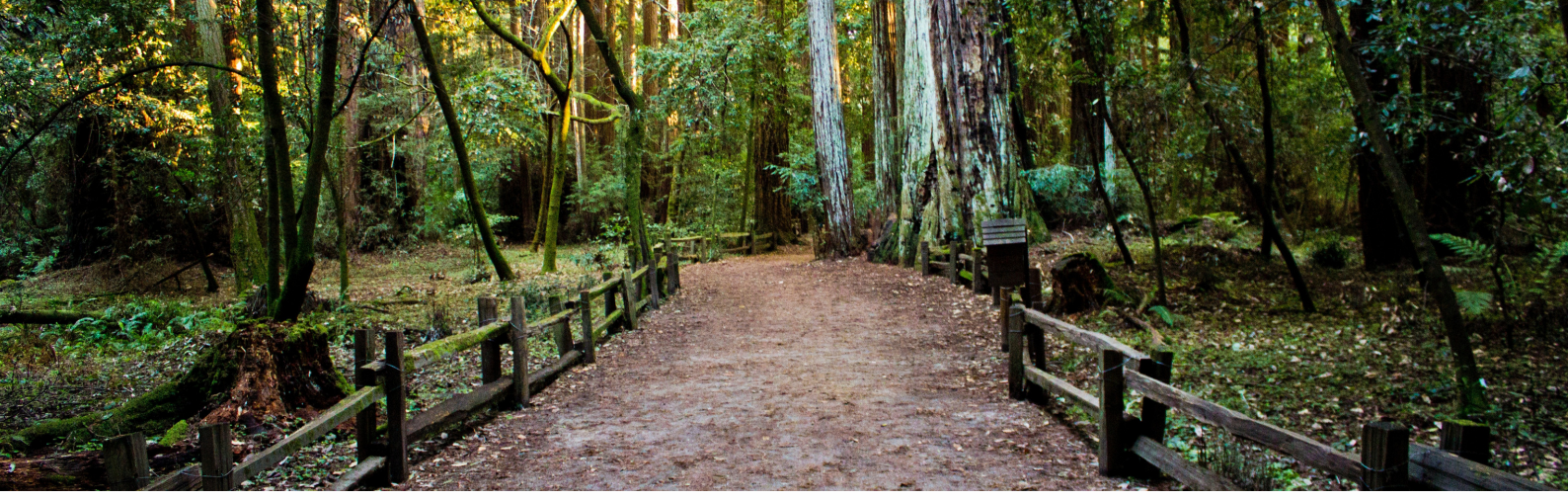
בטיחות

הכי הכי חשוב! קודם כל לוודא שהעגלה לא עמוסה מידי בתיקים ושקיות ולא יכולה להתהפך חלילה מכובד המשקל. לא לרוץ עם עגלת אמבטיה שאי אפשר לחגור את הילדים ולוודא שהצמיגים יהיו מנופחים. אם את עוצרת במהלך הריצה, להקפיד כמובן לעצור את העגלה עם ברקס! כשאת רצה, חשוב להחזיק את העגלה עם שתי ידיים ולהקפיד שהראש של הילד/ה לא זז בעת הריצה אם כן, צריך לשים מגן ראש על העגלה

מכפיל כוח

אמנם ריצה עם ילדים לא מחליפה תרגילי כח, אבל היא כן מוסיפה עומס על הריצה הרגילה שלנו ומפעילה יותר את השרירים. בריצה עם עגלה אנחנו מפעילות יותר את פלג הגוף העליון, מה שגורם לנו להשקיע יותר מאמץ מבריצה רגילה ולהפעיל יותר עומס על הרגליים מעצם דחיפת העגלה





ריצה עם עגלה

סוג העגלה

רוח

רוח פנים או צד חזקה - כשיש רוחות חזקות מידי זה יכול להיות ממש סיוט עבורך ועבור התינוק/ת, בטח בתינוקות עד גיל חצי שנה. אם את רואה שזה המצב, תנסי לשנות כיוון או לרוץ בתוך הרחובות כדי שהבניינים יחסמו קצת את הרוח

כדאי לצאת לרוץ עם עגלה שמתאימה לסיטואציה כזו. הכי מומלץ זה לבחור בעגלה עם שני גלגלים גדולים יותר וגלגל קדמי שניתן לקבע (זה חשוב מבחינת בטיחות) ועם בולמי זעזועים ממש טובים הכי נח לרוץ עם עגלות שאפשר לכוון בהן את גובה הידיות

ריצה עם כלב

תלוי בגזע ובגודל של הכלב

תלוי לאיזה מרחק

לגזעים קטנים בעיקר ולגדולים עד 30 ק"ג מומלץ לרוץ עד 20 ק"מ בחודשי החורף בלבד, וגם זה כמובן אחרי שמאמנים אותם לאט לאט להעלות את המרחק (בדיוק כמו את עצמנו). בקיץ כאמור, כדאי מאוד למתן את הפעילות ולהפחית במרחקים מאחר שהכלבים מאבדים את היתרון היחסי שלהם על פנינו

לכלבים יש יכולות גופניות גבוהות מאוד בכל הקשור לריצה, כל עוד עומס החום לא גבוה. מערכת הקירור של הכלבים שונה משל בני האדם ומנגנון ההזעה שלהם פחות יעיל בצורה משמעותית. לכן, רוב גזעי הכלבים יהיו פחות עמידים לחום ופעילות גופנית ביחס לבן אדם מאומן. כלבים שמתאימים לריצה הם כלבים מעל גיל שנה מגזעים קטנים יותר. לכן, חשוב לוודא קודם כל ספציפית על הכלב שלכם אם הוא יכול לעמוד באימון שאתן מתכננות





מצב בריאותו של כלבכם

בדיוק כמו שאנחנו מכירות את עצמנו, חשוב מאוד להכיר את מצבו הבריאותי של הכלב שלנו וחסרונותיו (אם קיימים). למשל, אם הוא סובל מקשיי נשימה, חשוב להתאים אליו את הפעילות הגופנית. במידה ואתן לא בטוחות, שווה תמיד להתייעץ עם הוטרנר על פעילות גופנית המומלצת לכלב הספציפי שלכן

רצועה או לא

אמנם יכול להיות מעצבן לרוץ עם רצועה, אבל בתכלס זה הרבה יותר בטוח עבור הכלב שלכם, בטח אם פתאום יגיח איזה חתול. בנוסף, ריצה ללא רצועה יכולה לעלות לכם גם כסף בקנס מפקח אז עדיף לוותר

זה צריך להיות כיף

המטרה שלנו בגדול היא שתוכלי להמשיך ולצאת עם הכלב לאימונים ולהעלות את הסיכויים שתצליחי להכניס את הריצה לחיים שלכם. לכן, חשוב שהחוויה תהיה נעימה כדי שגם כלבך ירצה לעשות זאת שוב. את תמיד יכולה לשים לך בכיס 2-3 חטיפים ולתת לו במהלך האימון ובסוף כ'פרס' על ההצלחה

ריצה על אספלט

שימו לב לעובדה שכלבים רצים יחפים. זה אומר שאם האספלט רותח, הם יסבלו נורא. כמו שאנחנו לא היינו רוצות לצאת לרוץ ככה, סביר להניח שגם הם לא, אז הרחיקו אותם ממשטחי ריצה לוחטים

תזונה ושתייה

בעקרון אין צורך בתזונה במהלך הריצה. אם יש אפשרות לתת להם שתייה זה יהיה מעולה, אבל לא תמיד זה ריאלי. לכן, חשוב מאוד להקפיד על מרחק וטמפרטורה נכונה בריצה על מנת שלא ייגרם להם חלילה נזק

