***Физический тренинг щенка и молодого лабрадора***

О физической подготовке лабрадора стоит побеспокоиться, как только щенок начинает активно передвигаться. Его жизненное пространство не должно быть слишком ограниченным, чтобы ему было, где побегать, поиграть с игрушками, а главное, было с кем. Если щенок лабрадора единственная собака в доме, то функцию партнера по играм должен взять на себя хозяин. Это одновременно поможет создать прочный контакт со щенком, что в дальнейшем очень пригодится.

Физический тренинг для щенков служит для укрепления растущего организма собаки, профилактики всевозможных анатомических недостатков и формирование основы для создания оптимальной структуры двигательного аппарата. Физические упражнения формируют мускулатуру, обеспечивают прочность верха, глубокую и объемную грудную клетку, крепкие связки. Без физической подготовки трудно добиться легких стабильных движений.

Особенность физического тренинга для щенков лабрадора заключается в дозированности интенсивности нагрузок, т.к. лабрадор довольно крупная и мощная собака, с тяжелым костяком. Зачастую щенок растет очень быстро и неравномерно, кости конечностей вытягиваются, а связки часто не успевают за ростом костей. К тому же связки у щенков не столь эластичны, как у взрослых собак, перегрузка сказывается на них плохо (могут сильно пострадать суставы). Все это нужно учитывать при расчете физических нагрузок для вашего малыша.

Наиболее активное физическое развитие щенка лабрадора происходит на прогулках, когда уже закончен курс профилактических прививок, однако прогулки бывают разными. Хочу сразу разъяснить: игры с дружественно настроенными собаками не имеют никакого отношения к физическому тренингу. Самое бестолковое времяпрепровождение (и самое травмо опасное), это когда собаки носятся в одной куче, а владельцы рядом перетаптываются с ноги на ногу. Поэтому играть можно только с собаками примерно одной весовой категории и меньшую часть прогулки, исключительно для разогрева перед занятиями.

Заниматься со щенком можно и нужно с самого раннего возраста, с первых прогулок на улице, главное подходить к занятиям с чувством меры и здравым смыслом. Если собаку не тренировать вообще, то такое животное не сможет похвалиться объемной мускулатурой, оно склонно к ожирению, у него неправильный постав конечностей, слабые связки, плохо сбалансированные движения. Необходимо учитывать, что любые нагрузки следует вводить постепенно. Ваша задача как владельца вырастить здоровую, крепкую, мощную и выносливую собаку.

Для гармоничного психического и физического развития щенка необходимы разнообразные, дозированные, специально подобранные физические нагрузки. Щенка лабрадора лучше тренировать на улице, в процессе активных прогулок и упражнений. Это вовсе не значит, что нужно гонять щенка так, чтобы он замертво падал на подстилку, едва переступив порог. Для того чтобы ваш питомец достиг физического совершенства, рос крепким и здоровым, следует найти оптимальный режим тренировки, так сбалансировать физические нагрузки, чтобы не навредить растущему организму.

Есть общие закономерности выработки оптимального режима тренировки для лабрадора. Любые нагрузки, будь то бег, прыжки, плавание — вводят постепенно. Никаких мощных нагрузок (буксировка, прыжки через барьеры и т.п.) растущему щенку лабрадора сразу давать нельзя!

Для большего успеха и укрепления контакта между владельцем и щенком физические нагрузки необходимо совмещать с занятиями ринговой и общей дрессировкой. Не давайте щенку скучать на прогулке, станьте для него центром вселенной! Тогда ему будут неинтересны другие собаки, кошки и прохожие, и тем меньше времени останется у него на поиск всякой гадости по кустам.

**Движение шагом.**

Для повседневных тренировок щенка лабрадора очень полезны прогулки шагом. При этом шагом двигается только владелец, щенок движется рядом неторопливой рысью. Ходить желательно не по асфальту, а по твердому грунту, еще лучше по гравию. В этом случае, пальцы собираются в комок и кроме этого, укрепляется спина собаки. Ходить нужно минимум 10-15 минут в каждую прогулку.

**Движение рысью**

Другой тренировочный аллюр — рысь. Чтобы вашему щенку было удобно двигаться, его необходимо приучить рысить с разной скоростью, подбирая такой темп, на котором собака показывается наиболее собранно. В ходе тренировок специально заставляют щенка лабрадора двигаться то медленной, пресекая попытки перейти на шаг, то очень быстрой рысью, на грани срыва в галоп. Во время движения желательно, что бы поводок находился в провисшем состоянии. Следите за состоянием собаки во время движения, учитывайте погодные условия (тренинг нужно проводить в любую погоду, но с корректировкой). Не забывайте делать короткие ускорения – во время таких ускорений на максимальной скорости у собаки в организме вырабатываются специальные вещества, способствующие усилению иммунитета.

Обязательно следите, чтобы лабрадор не сбивался на иноходь. Зачастую при неправильном выборе темпа движения для собаки оказывается наиболее удобной именно иноходь, которая может быстро войти в привычку. Галоп во время тренировки лабрадора может быть использован скорее для эмоциональной разрядки. Будьте внимательны, не позволяйте собаке самостоятельно переходить в галоп.

**Плаванье**

Плавание — важнейшая из доступных физических нагрузок для собак всех пород, и если Ваш лабрадор любит плавать, это нужно только приветствовать. Это идеальный вид тренировки для лабрадора, так как при плавании тело и конечности собаки работают в том же режиме, что и при движении рысью, но отсутствует нагрузка на связки. Также очень полезно движение по мелководью, при этом поверхность воды должна быть на уровне локтей собаки. Плаванье очень полезно как для развития мышц собаки, так и для развития дыхательной системы. Необходимо отметить, что разгоряченного лабрадора нельзя сразу же посылать в воду. Зимой плавание Вашему лабрадору с успехом заменит движение по глубокому снегу.

**Апортирование (поднос) предмета**

Апортирование – при правильном выполнении, собака бежит галопом, поэтому длительность упражнения должна быть ограничена, либо собака должна быть уже хорошо развита физически. Если же ваш щенок бежит за мячом рысью, то можете упражняться достаточно долго, пока собаке это не надоест. Переход на шаг или отказ от выполнения команды, будет означать перебор нагрузки. Очень полезно бросать мяч в гору. Вам просто нужно встать внизу склона и взяв в руки мячик, бросать его вверх. Собака будет бегать за игрушкой, тренируя свои мышцы, и тем самым избавит Вас от необходимости бегать.

Практически все растущие собаки крупных пород в определенном возрасте страдают разболтанностью движений, когда щенок лабрадора, кажется, не идет, а просто выбрасывает ноги в разные стороны, абсолютно не контролируя свои движения. Если не начать «собирать» собаку именно в это время, подобная разболтанность может стать вредной привычкой.

**Хождение по буму**

Быстро выработать скоординированную походку можно на низком буме. Кроме того, хождение по буму укрепляет связки молодого лабрадора. Необходимо регулярно тренировать координацию движений, умение резко поворачивать без потери темпа и правильности движения.

Самые распространенные проблемы роста: сближение задних конечностей, размет передних конечностей, мягкие пясти, мягкая спина.

Часто такие проблемы вызываются неправильным выращиванием в период бурного роста. Например, щенок практически весь день ограничен в движении и спит, а один раз в день после работы хозяин устраивает ему активную длительную прогулку. Вот от этого и получается перекос в росте костей, т.к. одни кости активнее растут в период сна, а другие — во время движения.

Основная причина размета — лишний вес. Необходимо следить за физической формой щенка, принимать необходимые витамины и давать правильные нагрузки (хождение легкой рысью на поводке по грунту(гравию), зимой по глубокому снегу, плаванье). Помните, что до того, как собаке исполнится 1 год, т.е. пока процесс роста не закончился, еще можно что-то исправить.

Хождение по мелководью укрепляет пясти, способствует развитию и расширению грудной клетки.

**Движение вверх по наклонной плоскости**

Бег по наклонной плоскости — этот вид тренинга очень полезен для щенков сближающих задние конечности, дает великолепные результаты в развитии мускулатуры холки, спины, плечевого и тазового пояса, способствует правильному формированию углов задних конечностей.

**Движение по разным типам поверхностей.**

Это упражнение способствует «собиранию» пальцев в крепкий комок, укрепляет мягкие пясти. Чередуйте во время прогулки хождение по земле, песку, гравию или щебенке. Постарайтесь заинтересовать щенка копать песок или землю.

**Хождение вверх по лестнице.**

Полезно и щенку с разметом и владельцу. Щенок на поводке рядом с хозяином не спеша поднимается по лестнице. Начинайте с двух-трех этажей, постепенно увеличивая нагрузку. Следите, чтобы щенок не скакал по лестнице, а шел рядом с вами ставя лапы на каждую ступеньку.

**Укрепление мягкой спины**

Садитесь на стул или диван, в кулак зажимаете какое-нибудь лакомство. Показываете собаке и дразните чтобы она поставила передние лапы вам на колени. Потом поднимаете руку вверх, чтобы щенок потянулся за рукой. Посмотрите сбоку, должно быть видно, как напрягаются мышцы спины. Делайте так хотя бы раз 10 за день (чем больше тем лучше), эффект будет заметен практически через 5-7 дней. И не забывайте в каждую прогулку ходить по 10-15 минут быстрым шагом, собака бежит рысью рядом на поводке.

Также помогают невысокие прыжки за игрушкой, только следите чтобы щенок аккуратно приземлялся.