



Sport nám svědčí!

5

Pro koho je sport vhodný? Pro všechny!	6
Cíl tréninku: ve zdravém těle zdravý duch	8
Struktura tréninku	10
Zdravý trénink pro vašeho psa	12
Zahřejte se na provozní teplotu!	14
Čas na zklidnění	16



Cviky pro psa

18

CORE TRÉNINK: POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA

Nácvik tahu	20
Balancování	22

ROVNOVÁHA A POHYBLIVOST

Popros	24
Trhání ovoce	26
Plížení	28
Poklona	30
Mávej	32
Otočka	34
Slalom mezi nohama	36
Nácvik couvání	38

ELEGANTNÍ SKOKY, MĚKKÁ PŘISTÁNÍ

Přenášení a tahání klacků	40
Skok přes cokoliv	42
Skok na cokoliv	44

KONDIČNÍ TRÉNINK

Práce s čenichem	46
Hledání dummy	48
Vytrvalostní trénink	50



VK Olomouc



2651616522



A teď se zapotí páničci!

52

VÝBUŠNÁ SÍLA

Výskoky	54
Horolezec	56
Výdrž v sedu	58

A DO KOLENI!

Dřepy	60
Výpady	62

ZAMĚŘENO NA BOKY

Zvedání pánve podle Graye Cooka	64
Předklony	66

TLAKOVÁ CVIČENÍ PRO HORNÍ ČÁST TĚLA

Odpérované kliky	68
Kliky „military press“	70

TAHOVÉ CVIKY PRO HORNÍ ČÁST TĚLA

Shyby	72
Tahání za dveře	74

CORE: POSILOVÁNÍ ZAD A BŘICHA

Sklapovačky	76
Kliky na loktech	78
Větrný mlýn	80

KONDIČNÍ TRÉNINK

Člunkový běh	82
--------------	----



A nyní společně! Cviky pro člověka a psa

84

CVIČENÍ V LESE

Zlepšování fyziky	87
Procvičování břicha a cvik „popros“	88
Kliky a skoky přes překážku	90
Výbušná síla a skoky	92
Procvičování nohou a rovnováhy	94

CVIČENÍ NA PLÁŽI

Zlepšování fyziky	97
Procvičování břicha a pohyblivost	98
Procvičování paží a zlepšování rovnováhy	100
Výbušná síla a pohyblivost	102
Zaměřeno na boky a střed těla	104

CVIČENÍ VE MĚSTĚ

Zlepšování fyziky	107
Posilování středu těla a zlepšování pohyblivosti	108
Kliky a procvičování rovnováhy	110
Výbušná síla a práce s čenichem	112
Výbušná síla a pohyblivost	114

CVIČENÍ NA LOUCE

Zlepšování fyziky	117
Výbušná síla a koordinace	118
Procvičování trupu a běh pozpátku	120
Výbušná síla a pohyblivost	122
Lidské boky a psí skoky	124

Přílohy

126