





Dagens tema





Hva avgjør hundens prestasjon

Arv/genetikk

Muskelsammensetning, kroppsbygning og trang til å jakte er arvelig

Trening

Gir økt muskel- og beinmasse, bedre hjerte- og lungekapasitet, og bedrer utnyttelse av oksygen i musklene. Hunder må trene opp kapasiteten sin før hardt arbeid!

Ernæring og vann

Skal oppfylle hundens behov før, under og etter aktivitet. Føre til optimale tidspunkt.





Fôring





Målsetting med optimal føring

Den kan gi hunden:

- ✓ Bedre kondisjon
- ✓ Det oppstår sjeldnere skader
- ✓ Det dannes mindre melkesyre = hunden blir mindre stiv
- ✓ Bedre luktesans og konsentrasjon
- ✓ Bedre fordøyelse og avføring





Fett

- ✓ Hovedkilde for energi under aktivitet, 70-90% av energien blir hentet herfra
- ✓ Høy smakelighet, mye energi pr enhet
- ✓ Hundens evne til å oppta fett må trenes i minst 6 uker.
- ✓ Hvis hunden får for mye fett uten at kroppen klarer å ta det opp, vil resultatet som oftest bli diarè som igjen fører til dehydrering





Proteiner

Effekt av trening- økt behov

- ✓ Kroppens byggesteiner
- ✓ Hunden nyttiggjør seg best animalske proteiner fra maten
- ✓ Noe proteiner brukes til å erstatte proteiner nedbrutt av trening. Kroppen bruker også proteiner til danne mer blodvolum, antall røde blodlegemer, og til muskelbygging
- ✓ Gir mindre skader og stivhet(studie av Næss og Reinertsen)





Karbohydrater

- ✓ Små mengder er viktig for hjernen. Det motvirker at hunden «går i kjelleren» ved større mentale påkjenninger, og det er bra for konsentrasjonen
- ✓ Viktig for gjenoppbygging av glukogenlagerene
- ✓ Forbrenning av karbohydrater gir energi, men også melkesyre
- ✓ Viktig å tilføre lettfordøyelige karbohydrater rett etter trening/jobb for å bedre restitusjon
- ✓ Det bør være **maks** 15 % tørrvekt bestanddeler av karbohydrater i et hundefôr for en aktiv hund





Vann

- ✓ Ca 60% av hundens vekt er vann
- ✓ Vannbehovet øker ved kulde og forbruk øker ved pesing. Det må derfor tilrettelegges for at hundene får i seg nok væske gjennom "vanningsrutiner".
- ✓ Bidrar til regulering av kroppstemperatur
- ✓ 2% dehydrering gir 20% mindre yteevne. 8-12 % dehydrering er DØDELIG!
- ✓ Vannbehov ved vedlikehold(uten aktivitet) for hund på 20 kg er ca 7 dl
- ✓ Husk: En hund som er ca 20 kg tung, trenger ca 0,5-1 liter vann i timen under hardt arbeid, og ca 0,1 liter i timen under restitusjon



Uten mat og drikke...





Fôring under hardt arbeid





Gode rutiner er viktig

- ✓ Gode foringsrutiner fra dag 1
- ✓ Lite men ofte – gir mindre belastning på hundens mage
- ✓ Ved langvarig jobb (eks. jakt, langdistanse trekkhund) gis 1/3 av dagsrasjonen + vann 2-3 timer før arbeid
- ✓ «Snack» hunden etter ca 2 timer, deretter hver andre time
- ✓ Væskebalanse er viktig – snø er IKKE vann
- ✓ Foring før, under og etter trening/jobb





Etter endt arbeidsdag

- ✓ Innen det har gått 15-20 minutter etter avsluttet jobb skal hunden ha et lett måltid med vann og mat. Eks. Recovery, A/D sammen med 2 dl vann. Dette bedrer restitusjon og øker prestasjonen neste dag
- ✓ Hold hunden varm og tørr
- ✓ Gi den gjerne en massasje som hjelper kroppen med å fjerne melkesyre
- ✓ Hovedmåltid gis på kvelden, sammen med vann





Når må vi starte opptrening

- ✓ Start tidlig, minimum 3 mnd før du tenker å ha hunden klar.
- ✓ Det tar 3 ganger så lang tid å styrke skjelett, muskler og sener; som det tar å øke kapasitet på hjerte og lunger.
- ✓ Trav bygger styrke, galopp hastighet
- ✓ Svømming i 1 min tilsvarer 1.6km i trav

Det beste er å holde hunden i gang hele året for så å toppe inn mot konkurranse og arbeid





Hva skjer ved trening

- ✓ Økt muskelmasse, beinmasse, sterkere sener
- ✓ Holder leddene friske.
- ✓ Økt lungekapasitet og et styrket hjerte
- ✓ Vedlikeholder proprioepsjon og koordinasjon
- ✓ Økt smidighet
- ✓ Redusert sjanse for skader ved riktig trening





Oppvarming og nedvarming

Hvorfor?

Økning i kroppstemperatur gir en rekke fysiologiske påvirkninger

- ✓ Nerveimpulser går raskere
- ✓ Blodet flyter lettere- mindre viskositet
- ✓ Oksygen, næringsstoffer og væsker diffuseres lettere fra de røde blodlegemene
- ✓ Blir kvitt melkesyre og gir raskere restitusjon



Restitusjon

- ✓ God hvile er viktig –Hvor hviler hunden best?
- ✓ Trening bryter kroppen ned. Hvile bygger kroppen opp
- ✓ Hold hunden varm
- ✓ Myk og lun liggeplass
- ✓ Mat og vann
- ✓ Massasje





Daglig stell og sjekk av hund

- ✓ Sjekk hundens bein, poter, klør og buk godt for skader hver dag
- ✓ Se etter om ører, øyner og munn har det bra.
- ✓ Etter arbeid setter hunden pris på litt stretching og massasje av muskler
- ✓ Bruk potesokker, potefett, varmedekken, vindsekk, og kondomdress/neoprendress(beskytter testikler og spener for forfrysing) etter behov



Ytterligere sjekk

- ✓ Puls 50- 80 slag/min – godt trent hund ligger ofte nært 40 slag/min i hvile. Makspuls er 330, smerte over 120 slag/min
- ✓ Respirasjon 15-25 åndedrag/min i hvile
- ✓ Temperatur 38-39
- ✓ Slimhinner skal være lyserosa, glatte og fuktige
- ✓ Kappilærfyllingstid 1-2 sek For eksempel kan du klemme på tannkjøttet med en finger for å sjekke.



Ta godt vare på din kompis!

