

RUTINA DE EJERCICIO O CAMINATA



PRE-CALENTAMIENTO

- Varía en tiempo e intensidad (por tipo de actividad a realizar, distancia y temperatura ambiental).
- La caminata inicial debe ser lenta permitiendo el paseo y salida sanitaria.
- Si el ejercicio será correr, deberíamos comenzar con una caminata 5 a 10 minutos.



EJERCICIO

- El ejercicio debe ser programado según las características del perro.
- Los perros jóvenes, cuyo esqueleto es inmaduro no deben tener ejercicios intensos ni de alto impacto hasta completar su desarrollo.
- La distancia, el ritmo y la intensidad debe ser programada con aumento gradual. Dependerá de la raza, edad y estado físico.



Elongación de Miembros Posteriores



Elongación de Miembros Anteriores

ELONGACIÓN

- El enfriamiento del cuerpo debe ser gradual y seguido por elongación de los músculos mas afectados por la actividad.
- La elongación es la máxima amplitud de movimiento voluntario de una o más articulaciones sin lesionarlas.
- Ayuda a la eliminación de ácido láctico producido en el músculo durante la actividad intensa.