



Tervetuloa Dobotunnille

Mitä dobo on?

Dobossa käytetään ovaalin muotoisia palloja sekä tasapainotyynyjä. Harjoituksia tehdään yhdessä koiran kanssa sekä erikseen. Lajissa ei koskaan pakoteta koiraa liikkeisiin vaan liikkeet tehdään aina koiran ehdoilla, koiraa tukien.

Dobopallot kestävät 400kg painon kun taas tavalliset jumppapallot noin 100kg. Dobopallon muoto on myös helpompi tukea vakaaksi muotonsa vuoksi.

Dobo vahvistaa koiralle mm. tasapainoa, kehonhallintaa, syviä lihaksia, lihaskuntoa. Liikkeissä aktivoituu eri lihasryhmien yhteistyö. Näennäisen staattisissakin liikkeissä koiran ja ohjaajan lihaksisto tekee paljon töitä. Harjoitukset auttavat koiraa myös venyttämään itseään ja poistamaan mahdollisia lihasjumeja.

Ohjaajalle doboliikkeet kehittävät joustavuutta, lihaskuntoa, syviä lihaksia, tasapainoa ja koordinaatiokykyä.

Doboliikkeet ja tasapainotyynyllä tehdyt harjoitteet ovat hauskoja ja samalla parantavat ohjaajan ja koiran välistä suhdetta. Tässä lajissa ei ole ”pakko onnistua” painetta.

Dobotunnille valmistautuminen:

- varaa koiralle ja itsellesi vettä mukaan. Koiran tulee saada juoda harjoitusten välissä. Huomaa, että koiran aineenvaihdunta kiihtyy treenin aikana, joten treenin jälkeen sillä on todennäköisesti tarve päästä asioilleen.
- Doboharjoittelu aloitetaan todella maltillisesti. Vaikka koiralla olisikin kunto kohdillaan, se ei tarkoita että syvät lihakset olisivat kunnossa. Isot lihakset liikuttavat koiraa, syvät lihakset tukevat ns. korsettia ja mikäli syviä lihaksi ei ole treenattu, ne ovat heikentyneet. Sama pätee ihmisillä.
- Koiran harjoittelu aika pallon kanssa on 5-15min ensimmäisillä kerroilla.
- Varaa itsellesi mukavat vaatteet.
- Tarkista että koiran kynnet ovat **lyhyehköt eikä ole teräviä reunoja**. Ei suositella leikattavan samana päivänä.
- Lämmittele koirasi lihakset ennen harjoitusten aloittamista rauhallisella 15min kävelyllä. Harjoituksissa aloitetaan lämmittelyllä ja lopetetaan venyttelyliikkeisiin, jäähdyttelyyn kuuluu rauhallista kävelyä.
- Konsultoi aina ennen treenaamista eläinlääkäriä tai muuta hoitavaa tahoa (fyssarit), mikäli epäilet tai tiedät koirallasi olevan jokin fysiologinen ongelma tai vaiva.

- Myös ohjaajan mahdolliset rajoitteet on hyvä tuoda esille. Harjoituksia tulee tehdä vain niiltä osin kuin kykenee.
- Varaa pitkä hihna sekä paljon helposti syötäviä nameja mukaan. Myös koiralle voi tauon ajaksi ottaa puruluun/kongin.
- Ilmoita ohjaajalle koirasi säkäkorkeus

Tervetuloa!

Dobo Koulutusohjaaja
Johanna / Koirankota
044 0307979

