

# SVØMMETRENING MED COLLIE

av Linda Solli

Årsaken til at jeg startet med svømmetrening, er at Samson har slitt med forkalkning i skuldre, rygg og hofter. Jeg var til alternativ behandling med ham på en klinikk i Grendland. Der ble jeg rådet til å drive svømmetrening. Jeg hadde ikke råd til å betale for slik trening med min økonomi. Vi hadde vært på noen kanoturer hvor jeg for moro skyld hadde latt dem svømme litt. Da svømte jeg over til en liten holme og ropte dem over til meg. Så svømte jeg slik litt frem og tilbake med dem.

Noen gir meg tilbakemelding om at deres Collier ikke vil svømme, men når du står på andre siden, vil de jo veldig gjerne til sin leder og resten av "flokken". Ved å rope på dem og være tålmodig, særlig første gang, vil de nok komme til slutt. Da er det klart viktig med mye ros. Neste gang vil det nok gå lettere, og så vil de nok lære å sette pris på det. De finner ut at det



faktisk er gøy, og jeg er sikker på at Samson merker at det gjør godt for kroppen og at han føler seg i bedre form. Svømmetreningen har gjort så store positive forskjeller for ham, at jeg faktisk i fjor kunne starte både trening og konkurranse med ham igjen i Agility. Han er nå 9 1/2 år, og jeg har nå pensjonert ham. Målet mitt for ham nå er at han skal være frisk, glad og smertefri og leve lengst mulig. For

Smashey som fyller 6 år i november allerede, er målet forebygging mot nettopp forkalkning og selvfølgelig den store gleden og kosen vi har sammen ved å drive med dette.

Ettersom jeg hadde fått rådet om svømmetrening, begynte jeg litt og litt å utvide omfanget av svømme etappene. I år har jeg laget en komplett kano og svømmetreningssløype. Den består av løpe- og svømme etapper. De løper nok omtrent 3 km og svømmer omtrent 300 meter totalt. Svømme etappene er i hovedsak små, men siste etappen, og også løpe etappen er den mest krevende. Det passer godt, for da har de fått opp blodsirkulasjonen godt.



Før denne siste delen har de sittet i kanoen og hvilt seg en stund, den tiden det tar å padle over hele vannet til fastlandet. Her får de også leke og kost seg før siste krevende kombinerte etappe. Den starter med løping i meget ulent og krevende terreng, langs vannkanten. De må lære seg å finne løsninger til å forsere en mengde store stener og underveis må de klatre høyt opp. Da må de løpe der oppe en stund, mens de holder øye med meg og jeg med dem. De finner selv ut hvor det er mulig å komme ned til meg og vannkanten. Resten av etappen er fortsatt krevende, men det går fint. Ingen av dem har noen gang skadet seg. Det blir en mengde treninger i løpet av sommerhalvåret. I skrivende stund, september, er det ikke lenge siden sist trening. Så får vi se om det blir flere før det blir for kaldt i vannet. Det skal jo være behagelig også. I sommer har det ofte blitt til at vi har hatt svømmetrening opptil flere ganger i uken.



Svømmetrening er utrolig bra for å bygge maksimalt med muskler rundt ledd og i hele kroppen, med minst mulig belastning. Jo flere muskler rundt de store leddene hvor forkalkningen sitter, jo bedre holdes de på plass og man reduserer slitasje, leddene "smøres" også på en måte. Blodsirkulasjonen øker både av muskelbruk og av temperaturforandringen. Blodet arbeider effektivt rundt knokler og ledd og renser bort slaggrester. Dette gir en legende virkning. Merkelig positiv forandring har det gitt Samson.

Den mentale treningseffekten er også stor. Treningen gir udiskutabelt bedret selvtillit og styrke psykisk for hunden, når den utføres på en positiv og god måte for hunden.

Den lærer seg å mestre utfordringer og sprengte barrierer. Hunden må også ta selvstendige avgjørelser og finne egne løsninger. Slik økes hundens mestringsevne, selvtillit og selvfølelse.

For en Collie som ikke er vant til å svømme, kan barrieren med å legge på svøm være ganske stor. Men når hunden endelig kommer over den, er det meste gjort, noen flere passende utfordringer underveis styrker hundens psyke ytteligere.

I tillegg kommer stor tilfredshet ved gleden, friheten og spenningen hunden opplever. Derfor er det viktig å gå litt gradvis frem, men det kommer selvfølgelig an på hunden hvor rask utvikling den har.

Jeg vil gjerne nevne et eksempel fra en treningstur hvor vi hadde med ei venninne og hennes to Colliejenter. Det var mor og datter. Dattera har vært veldig avhengig av moren, men i løpet av kun to treningsturer de var med og deltok i svømmetreningen, vokste hennes selvtillit og selvstendighet utrolig mye. Det var veldig gledelig å se den flotte positive utviklingen og ikke minst hvor veldig stolt og fornøgd med seg selv hun var. Mor og datter ble rett og slett rasere i svømming på kun to ganger! Slutt var det med all nøling, de kunne nesten ikke vente med å komme ut i vannet.



Det er en utrolig glede å se hvordan de stortrives og koser seg. Som ekstra bonus kommer de fantastiske naturopplevelsene. Sist gang opplevde jeg å ha en stor elgokse svømmende omtrent hundre meter foran oss helt over til andre siden, hvor den steg opp der vi har kanoene liggende. Det var en unik opplevelse jeg nok sent glemmer.

Det er selvfølgelig viktig at man finner egnet treningsområder hvor det er så og si utelukket at hundene møter på mennesker eller andre hunder. I tillegg må man følge hundene tett fra vannsiden og følge nøye med foran dem at det er klar bane.

Nå er vi så heldige å bo så fritt og godt, med få folk i områdene vi trener. Jeg slipper dem av kanoen der jeg vet det er trygt, men jeg må hele tiden følge nøye med likevel.

Alle vet man har enormt stort ansvar som hundeeier, men om man har god kontroll på hundene sine og tar forholdsregler og bruker hodet, er det ikke noe stort problem slik jeg ser det. Har man ikke slike frie fine områder i nærheten, går det fint an å legge kanoen der det er gode muligheter for trening, og heller kjøre eller sykle dit. Om man virkelig vil, får man det nok til.

Fin trening er det også for meg, da får jeg trenet armene, jeg ellers kun får trenet når vi er på alle skiturene våre om vinteren. Bena får jo nok trening, da vi ofte går flere timers tur. Min oppfatning er også at variert trening er meget viktig både for kropp og sjel så vel for hundene våre som for oss.

Variasjon både i treningsmåte og hvor turene går setter både hundene og jeg stor pris på. Leger og eksperter på området har jeg nok også med meg på dette. Kanotreningsturene er "mental rengjøring" for meg. Flott måte å "lade batteriene" på, ved herlige naturopplevelser. En kjenner friheten og freden bre seg i sinnet og kroppen



Enten vannet er kaldere en luften, eller varmere, som ved innendørstrening, er effekten at blodsirkulasjonen øker. Noen hunder bader så fort isen går, og noen mennesker isbader. Jeg tenker at så lenge det er behagelig nok for dem og meg, holder vi det gående. Når dette skrives er det nok for kaldt.

Ved svømming bruker hunden maksimalt med muskler og de brukes jo mye mer enn ved løping på flat mark, men knoklene får ikke støt og derved minimal belastning. Altså optimal trening, men minimal belastning, som igjen gir maksimal fysisk og psykisk form. Derfor er gevinsten åpenbar både for hunden og for oss.

Jeg finner kun positive effekter av svømmetrening, eneste måtte være om noen sliter med det Colliefolket kaller "våteksem". Om det er tilfelle tenker jeg at man må sørge for å børste hunden godt hver dag, sørge for at det er klippet bort pels mellom potene.

Det finnes også dyrlegefôr og flasker med oljer og mineraler for hunder med problemhud.

Så til dere som sier Colliene deres ikke vil bade, så er det kun snakk om tilvenning og tålmodighet. Selv begynte jeg å svømme over til en liten holme og rope dem over. Dette gjentok jeg flere ganger på hver tur. Så utvidet jeg til full treningsløype i år. Når en selv er på motsatt side av hunden, vil den jo gjerne til sin leder. Isolasjon er jo en situasjon hunden absolutt ikke liker, og for å komme ut av ubehaget er eneste mulighet å svømme. Da må lederen ikke gi opp, men rope og oppmuntre til hunden endelig kommer, selvom det er slitsomt og tar lang tid. Belønningen når men endelig lykkes er utrolig stor. Metoden er derfor meget effektiv om man er konsekvent og sta. Når det gjelder Smashey, har han svømt siden han var unghund, ved at jeg kastet "flyte Kongen" hans lenger og lenger ut i vannet.



På bildet over, ser dere fire Collies, to gutter og to jenter, svømme på rekke og rad som perler på en snor. Det er ikke et dagligdags syn, for å si det slik! Mange av dere er nok allerede klar over at guttene har et flott svømmetrening album på facebook.

Nå gjentår bare for meg å håpe vi får gleden av å være til inspirasjon for mange Colliefolk til å prøve svømmetrening med sine Collies. Lykke til folkens!

Neste nr. CB: Viltspor: Blodsporing med Collie