KLARA DRAGET!

Text: Helena Fredriksson

Hur fystränar man sin hund inför Vindelälvsdraget? Vad krävs för att köra i full fart sträckor som är mellan 6-22 km långa, fyra dagar efter varandra? Vi träffade Britta Agardh, fysterapeut och personlig tränare som själv tävlar i drag. Britta började genast skissa upp förutsättningarna för att klara draget.

KONDITION
Kunna åka skateskidor i över en mil och hålla balansen i draget.

UTRUSTNING
Skateskidor, Stavar, Vindstopp-mössa, Handskar

MENTALITET
Vara förberedd på vad som väntar - snö och kyla. Ta reda på hur sträckorna ser ut och var starten är. Göra noggranna packlistor.

GRUNDTRÄNING
Distans, Intervall, Styrka, Koordination & Balans

MUSKULATUR
Går inte säga vilka muskler som är viktigast att träna - absolut viktigast är att de är jämna!

LÅG- och HÖGINTEN-SIV TRÄNING
Lågintensiv (Trav) förbättrar uthållighet och återhämtning. Högintensiv (Galopp) förbättrar förmåga hålla hög intensitet under längre tid.

KONDITION
Använd resultatlistan som ett mått att sikta på. Tex vinnande tid på 13-kmsträcka ca 23 min. Anpassa till förmåga och sätt konditionsmål till t ex att kunna köra full fart i 40 minuter. Syreupptagningsförmå-gan (VO2max) 3-4 ggr så bra hos hund som hos människa - dvs hundar har stor kapacitet att öka sin kondition

UTRUSTNING
Dragsele, Expanderlina, Midjebälte, Hundsocka vid behov

NUTRITION
Rätt kost och vätska viktig. Lära sig hur mycket hunden dricker under en dag vid träning hemma.

MENTALITET
Hitta motivation till att vilja dra.

VVV = Värme, Vatten, Vila
Återhämtning avgörande! Efter målgång: Nedvarvn-ing, Täcke på, Stretchning. Återhämtningsfoder och vila. Ta med bra bädd.

HUR går träningen för Team Svenska Boxerklubben? Tre i teamet ger svar på tal:

1) Hur tränar du nu? 2) Hur tror du ni kommer orka fyra dagars vindelälvsdrag?

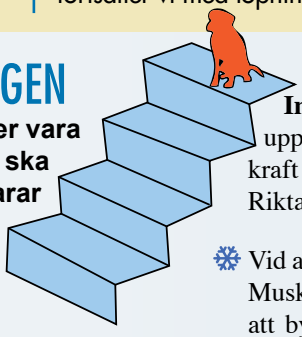
Jimmy Jernberg med Dyrka:
1) Större delen av november har vi ägnat åt vila efter relativt hård träning i september och oktober. Aktiveringen har varit skogspromenader och några cykelpass. Om nån vecka kör vi på igen med mycket löpintervaller samt längre cykelpass. Än lägger jag inte så stort fokus på ren dragträning det kommer med snön senare. Det blir ett par intervaller i full fart under cykelpassen, i övrigt springer Dyrka mest lös. För egen del blir det några fler pass med kajaken innan paddeln byts mot stavar.
2) Jag tror att första och sista dagen blir jobbigast men det blir nog inte värre än att alla tar sig runt, kanske med en skön träningsvärk som belöning.

Lovisa Larserud med Mille:
1) Jag och Mille springer ca 3 gånger i veckan och då blir det ca 4,5 - 5 km. Kondisen är väl sämre för min del än vad den är för Mille. Vi är mycket i skogen där Mille springer lös.Om vi har en plan vet jag inte riktigt utan vi ser detta som en riktig utmaning.
2) Det känns spännande och jag blir lite nervös då jag tänker på det, eftersom att det var länge sedan jag åkte skidor och vi har aldrig tränat drag med Mille. Styrkan och kondisen känns absolut inte som ett problem, utan det är väl just draget som kan bli den spännande biten. Nu längtar vi till att snön kommer för att stanna så vi kan börja träna ordentligt. Men fram till dess så fortsätter vi med löpningen.

Frasse Boersma med Bob:
1) Idag har vi cyklat ca 13km i varierande tempo. Vi tränar själva, helst utan störningar. Det viktigaste är att behålla Bob i dragläget under hela sträckan. Han är grymt taggad dom första 5 km, det är full gallop. Sen sjunker farten om han inte ser nåt roligt längre fram. Jag tycker att Bob har kommit ganska långt med sin kondis och den mentala biten, medans husses kondis ligger efter. Men vi jobbar på och hoppas på att snön snart ska komma.
2) Någon skräck för loppet finns inte, ju stökigare desto roligare. Jag litar på mina skidor och super-Bob. Efter det här loppet så tror jag nog det blir två lag 2016!

TRAPPA UPP TRÄNINGEN

En arbetande hund behöver vara tränad för den uppgift den ska utföra. Britta Agardh förklarar hur ett genomtänkt träningsprogram kan få hunden att toppa formen när den behövs som bäst.



- Styrka och kondition byggs upp stegvis. Man kan se hundens träningsprogram som en trappa där hunden går från att vara normaltränad, till grundtränad, intensivtränad och till sist tävlingstränad. Efter tävlingsperiod behövs en vilotid för nedvarvning och återhämtning. Första steget är att avgöra var i trappan hunden befinner sig. En skadad hund som är konvalescent, står nedanför trappan och behöver också träningsprogram.

- En grundtränad draghund bör klara att trava i 20 min, galoppera i 10 min, köra 4 högintensiva intervaller (40 sek maxgalopp/20 sek trav) och köra 4 lågintensiva intervaller (3 min snabb trav/2 min långsam trav).

- Ett träningsprogram för draghund innehåller träning i distans, intervall, styrka och koordination /balans. **Distans** - För att orka långa sträckor. **Intervall** - Köra om, orka köra för fullt i uppförsbackar, orka spurta. **Styrka** - Orka dra, ha kraft när det är moddigt. **Koordination/Balans** - Rikta kraften framåt, ta kurvor bra, vara skadefri.

- Vid all form av träning är återhämtning avgörande. Muskler som har arbetat behöver ca 48 h vila för att byggas upp istället för att brytas ned. Därför läggs träningprogrammet så att momenten växlas, t ex läggs inte distansträning i två dagar i rad.

- Träningen byggs upp genom att stegvis öka tiden, vecka för vecka, t ex öka distansträningen med 5 min/vecka. När man nått den tid som är målet (t ex 60 min) kan man istället öka intensiteten, som att lägga in mer högintensiv distansträning. Tiden man tränar är alltid viktigare än sträckan!

- **Distans:** Löpning, löpband, cykling, kickbike, simning, vattentrask, pulka, vagn, skidor. **Lågintensiv:** Trav. **Högintensiv:** Galopp.

- **Intervall:** Ansträngning med återhämtning i lugnare tempo. Ger bättre kondition, löpstyrka, och högre tempo. **Högintensiv:** Växla mellan galopp/trav, t ex 40/20 sek med repetitioner. Backträning mycket effektiv, trav eller galopp.

v.39	Distans	Intervall	Styrka	Balans	Situps	VM
Mån	20 min trav -lågintensiv			Pilatesboll 1min x 3	10	20 min
Tis			Kätting, 5% skritt 20 min		10	20 min
Ons		3/2 min trav, 4 repetioner			10	20 min
Tor			Klövjeväska 10% 25 min		10	20 min
Fre	10 min galopp -högintensiv			Pilatesboll 1min x 3	10	20 min
Lör			Vibramplatta, 3 rep		10	20 min
Sön	–	–	–	–	–	–

Exempel på träningsschema för draghund i grundträning. VM = viktmanchett. Obs! En dag är vilodag.

Lågintensiv: Snabb trav/långsam trav t ex 3/2 min med repetitioner. Simning, backträning i skritt, vattentrask.

❄ **Styrka:** Stärker muskulatur, stabiliserar leder och ökar explosivitet. **Klövjeväska:** Startvikt 5% av hundens vikt. För draghund öka endast till 10%, öka istället tiden. **Dra kätting:** Spänst i frånskjut förbättras. Muskler i lår, höfter och länd. För draghund alltid låg vikt 5-10% och öka tid. Skritta, gärna i terräng. **Viktmanchetter:** Ger ökad kroppsmedvetenhet och kontrollerad rörelse. Ökar steglängd. Normaliserar ojämn muskulatur. Ingen/minimal vikt. **Situps:** Stärker länd- buk- och rumpmuskulatur (gluteus). Aktiverar även facettmuskulaturen. Förbättrar hållning och balans. Ska utföras kontrollerat, utan paus och på bra underlag. **Vibrationsplatta:** Mycket intensiv träning vid rätt frekvens. Förstärker senor och ligament, ger bättre kroppshållning och minskar smärta.

❄ **Koordination & Balans:** Ökar kroppsmedvetenhet och kroppskontroll samt stärker bl a bålstabiliserande muskulatur. Påverkar hundens styrka, snabbhet och smidighet. **Pilatesboll, Pall, Gunga.**

❄ **Vila:** En dag i veckan viks åt vila. Återhämtning är a och o för att bygga kondition och styrka.

❄ **Till sist:** Dragträning är ren friskvård som passar alla!