

Entrenar con tu mascota puede darte un extra de motivación

Entrenar con un compañero es una de las mejores formas de conseguir motivación constante

Entrenar con un compañero es una de las mejores formas de conseguir motivación constante, y si ese compañero es incondicional y feliz en movimiento más aun, por ello, si buscas motivación extra para entrenar, te recomendamos hacerlo con tu mascota.

Los beneficios de entrenar con tu mascota

Entrenar con una compañía como es tu mascota será siempre mejor de lo que tu crees, pues no sólo fortalecerás el vínculo con ella, sino que ambos lograrán estar en forma y lo mejor: ahorrarás tiempo al unir en una sola actividad entrenamiento físico y paseo diario de tu mascota.

Como si fuera poco, tu perro será incondicional al momento de entrenar e incluso, te animará a no pasar por alto la sesión diaria, ya que les encanta el movimiento y más aun si es junto a su mejor compañero de vida: su dueño.

Se ha demostrado que quienes tienen una mascota son más activos y poseen mejor salud cardiovascular. Asimismo, entrenamiento y mascota son conocidos remedios para la salud mental y emocional, por ello, si buscas motivación para moverte cada día y lograr un cuerpo en forma, un buen recurso es apuntarte al entrenamiento con tu mascota.

Canicross: carrera junto a tu perro

Si te interesa comenzar una actividad sin demasiadas complicaciones para entrenar con tu mascota, puedes apuntarte al canicross: una disciplina que deriva del mushing o tiro de trineo con perros en la cual la persona y el animal forman un equipo corriendo.

En un principio se puede comenzar de forma lúdica, estimulando la carrera como un juego con nuestra mascota y no de forma estructurada u organizada. De esta manera podemos iniciar con perros de más de 6 meses de edad, pero pasado el año del animal y hasta los 10 años del mismo podemos apuntarnos a la disciplina propiamente dicha, según señala la Real Federación Española de Deportes de Invierno.

La actividad consiste en que el perro corra delante de su dueño y no al lado del mismo. El perro debe llevar un arnés de tiro que distribuye el esfuerzo en toda su espalda y la persona un cinturón de canicross reforzado en la espalda para proteger la zona lumbar. Ambos objetos están unidos por una línea de tiro mediante la cual quedaremos unidos a nuestra mascota.

El perro deberá aprender a correr en línea recta y nosotros, deberemos adaptar la técnica de carrera para no ser un lastre para la mascota al momento de entrenar y sacarle provecho a esta modalidad deportiva que nos permite ponernos en forma con nuestro perro.

Para tener en cuenta antes de comenzar

Como nosotros, los perros necesitan un chequeo médico antes de comenzar a entrenar, pues si bien el movimiento es parte de las mascotas, en este caso estaremos entrenando formalmente para correr entre 5 y 10 kilómetros.

Una vez que tenemos aprobación del médico y el veterinario, podemos comenzar a entrenar haciéndolo en un principio de forma lúdica como dijimos anteriormente y después, estableciendo reglas. Pero siempre, el nivel de esfuerzo debe ser progresivo, ya que no podremos pasar de 0 a 10 kilómetros en un sólo día.

Tu mascota deberá acostumbrarse al equipamiento y a correr delante tuyo y por ello, necesitas paciencia, constancia y motivarle a él tanto como él te motivará a ti.

Asimismo, ten en cuenta que como tú, el perro requiere estar bien hidratado y alimentado para rendir al máximo sin sufrir. Y que para él, los mejores terrenos para correr serán los de tierra sin demasiada pendiente y sin muchos obstáculos que puedan dañar sus almohadillas.

Por otro lado, si eliges practicar canicross debes tener en cuenta que los perros bajos no serán igual de rápidos que los perros altos, como así tampoco es aconsejable correr con razas de hocico chato que pueden tener problemas respiratorios o con cachorros que no entienden de reglas y necesitan el juego sobre todo.

Por último, recuerda que establecer una rutina con tu mascota es la mejor forma de que ambos se acostumbren a entrenar juntos, por ello, fija horarios regulares para salir a correr y lleva siempre como para ti agua y/o alimentos así como otros elementos de seguridad que creas necesarios.

La noticia [¿Buscas motivación extra para entrenar? Hazlo con tu mascota](#) fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#) por [Gabriela Gottau](#).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad](#) [Entretenimiento](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>