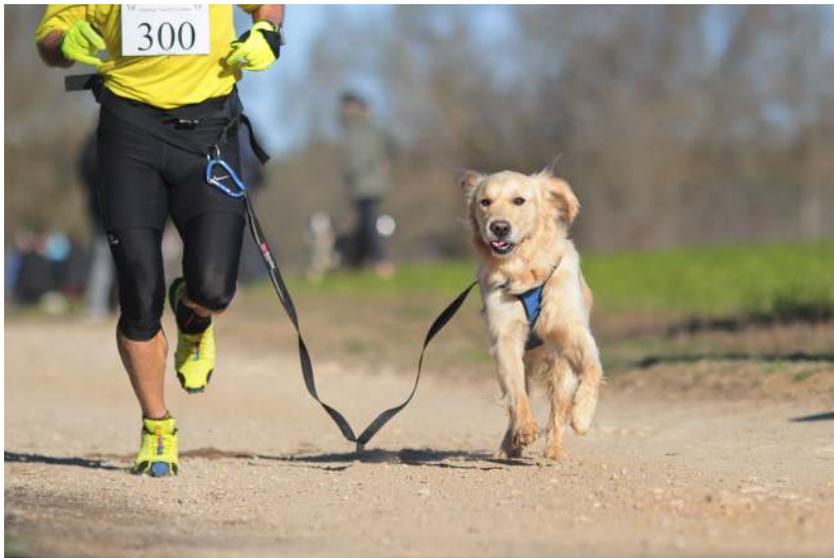


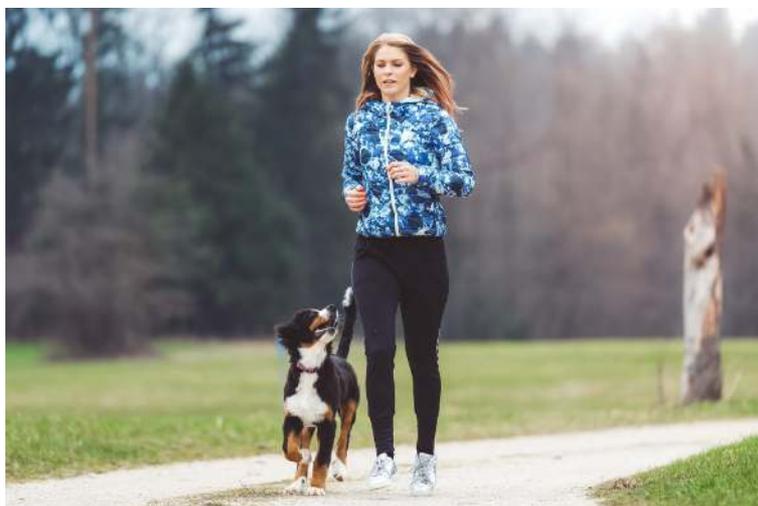
CINQUE ATTIVITÀ DA FARE COL PROPRIO AMICO A QUATTRO ZAMPE

DI DAFNE AMBROSINI

- 1) **Caincross**, o corsa campestre con i cani. È lo sport di gruppo in cui corridore e cane corrono insieme rimanendo legati l'uno all'altro per tutta la durata della corsa. Il compito del corridore non è solo quello di correre, ma di guidare il cane con i comandi vocali corretti.



- 2) **Jogging**, è un classico. Se ti piace correre o anche solo camminare veloce, estendi l'invito anche al tuo cane. Quando correte assieme, stai attento a non prenderlo come un allenamento solo tuo. Piuttosto, ricordati che alcune razze sono meno sportive di altre. Rispetta sempre l'andatura del tuo cane e accetta di fare delle soste per assecondare la sua curiosità.



- 3) **Paddleboarding** è lo sport acquatico in cui ci si mantiene in piedi in equilibrio su una tavola remando. Da non confondere con quella da surf, la tavola usata per il *paddleboarding* o SUP è larga dai 15cm ai 25cm e lunga fino a 2 metri. Si pratica al mare, al lago o al fiume, sia in primavera, che in estate. Se tu e il tuo amico a quattro zampe adorate l'acqua, questa attività sarà divertentissima per entrambi. Chi sarà il primo a cadere in acqua??



- 4) **Nuoto col cane**, l'equilibrio non è il tuo forte? Lascia il *paddleboarding* alle Hawaii e coinvolgi il tuo cane in una semplice nuotata rigenerante. Nuotare in primavera inoltrata e in estate fa molto bene alla sua salute. Questo sport non grava sul fisico, né affatica le articolazioni. Allo stesso tempo, contribuisce a migliorare la resistenza dei polmoni. Nonostante per alcune razze potrebbe risultare più faticoso, nuotare non è controindicato per nessuna in particolare. Se il tuo cane non ama nuotare, non forzarlo: è il modo migliore per allontanarlo dall'acqua in maniera definitiva.



- 5) **Escursioni col cane**, sfrutta il territorio e spingiti all'aperto con il cane durante la bella stagione. Che sia in montagna, al mare o in collina, ogni escursione deve essere preparata in anticipo. Fai in modo di avere con te tutto l'occorrente un'intera giornata (o più di una) immerso nella natura con il tuo amico a quattro zampe.



Sitografia:

<https://tractive.com/blog/it/salute/sport-con-il-cane>