

GUÍA FIT CANINO: REJUVENECE A TU MEJOR AMIGO





GUÍA: EL DESAFÍO FIT SENIOR

(Por Jon Moral, @vettraumamente)

1. La Filosofía: "Movimiento es Medicina"

Antes de empezar, recuerda: No entrenamos para que compitan, entrenamos para que vivan. El objetivo es combatir la pérdida de músculo (sarcopenia) que ocurre con la edad y que deja a las articulaciones "desnudas" ante el dolor.

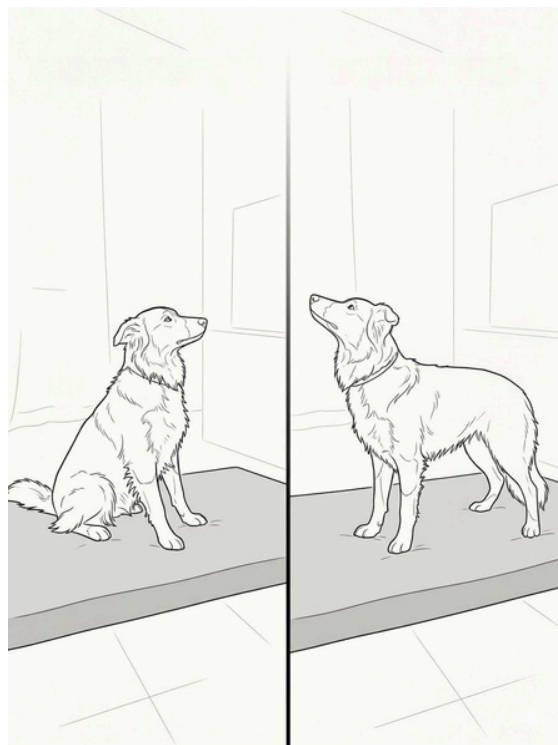
2. Los 3 Pilares del Entrenamiento

Realiza esta rutina **3 veces por semana** (ej. Lunes, miércoles y viernes).



Ejercicio 1: La "Sentadilla" (*Sit-to-Stand*)

- **Qué buscamos:** Fortalecer los cuádriceps y glúteos (el "motor" trasero).
- **Cómo:** Pide a tu perro que se siente y se levante. Usa un premio para guiarlo si es necesario. Es muy importante que lo hagas en una superficie no resbaladiza.
- **Ejercicio:** 10 repeticiones seguidas.
- **Tip Pro:** Si le cuesta mucho, haz que se siente en una superficie algo elevada (como un cojín firme) para que el recorrido sea menor.





Ejercicio 2: El Desafío del Core (Equilibrio Soft)

- **Qué buscamos:** Activar los músculos estabilizadores profundos de la columna.
- **Cómo:** Haz que tu perro ponga las patas delanteras sobre una superficie inestable (un cojín de casa o una almohada, por ejemplo). Mantén la posición 15-20 segundos.
- **Ejercicio:** 2 series de 5 repeticiones con 2 minutos de parada entre ambas.

Tip Pro: Si está muy fuerte, ¡intenta que ponga las 4 patas arriba!



Iniciación



Avanzado



Ejercicio 3: El Pasillo de Obstáculos (Cavaletti)

- **Qué buscamos:** Mejorar la coordinación y el rango de movimiento de cada pata por separado.
- **Cómo:** Coloca 3 o 4 palos de escoba o libros grandes en el suelo del pasillo, separados por la longitud de su cuerpo. Haz que camine sobre ellos despacio, esquivándolos. No consiste en que salte si no en que esquive.
- **Ejercicio:** 5 pasadas (ida y vuelta).



Reglas de Oro para un Fitness Seguro:

1. **Calentamiento:** Camina 5 minutos antes de empezar. Nunca entrenes "en frío".
2. **Superficie:** Hazlo siempre sobre una alfombra o suelo antideslizante. ¡Cero resbalones!
3. **Premio:** Usa trocitos muy pequeños de algo rico. Queremos que asocie el ejercicio con felicidad.
4. **Escucha a tu perro:** Si ves que le tiemblan las patas o se tumba, para. Mañana será otro día.



¿Necesitas ir un paso más allá?

Si tu perro ya tiene un diagnóstico de artrosis o ves que le cuesta mucho esta rutina, no lo fuerces. Necesitamos una **valoración personalizada** para adaptar los ejercicios a su caso real.

Escríbeme un mensaje directo con la palabra VALORACIÓN y
agendamos una cita.

