



Algunas nociones básicas sobre canicross

Correr con tu perro es una de las mejores maneras de tener una relación cercana con tu mejor amigo y de disfrutar de tu tiempo libre con él, a la vez que hacéis deporte juntos.

- *El perro siempre corre por delante del humano. Aunque haya momentos en los que la línea de tiro no esté tensa, el perro siempre debe ir por delante del corredor. El perro “tira” de nosotros, y por ello debemos mantener su ritmo para no cansarle en exceso.*
- *Tenemos que adecuar nuestro ritmo de carrera al del perro, tanto en entrenamientos como en carrera. Nunca hay que forzar a un perro a ir muy deprisa, y debemos ser nosotros los que nos adaptemos al ritmo de nuestro amigo de 4 patas.*
- *Hay que diseñar la ruta de forma inteligente, e intentar correr por tierra o por montaña mejor que por asfalto. Debes recordar que, aunque tú lleves zapatillas, tu perro va “descalzo”, y el asfalto puede dañar sus almohadillas. También es conveniente usar caminos en los que puedas encontrar fuentes o ríos donde tu perro pueda beber y refrescarse.*
- *La motivación del perro es esencial: tenemos que motivar a nuestro peludo desde el que empezamos a correr, y premiarlo con caricias o con comida cuando haga las cosas bien. La comunicación oral con nuestro perro es muy importante, pues es la forma de darle las órdenes adecuadas a cada situación (“corre”, “para”, “más despacio”, “gira”). Además de las palabras, es muy importante también el tono de nuestra voz.*
- *Los entrenamientos deben ser progresivos, y aunque tú seas un corredor experimentado, tu perro parte de cero, así que tendrás que realizar entrenamientos poco a poco tanto en velocidad como en distancia. La distancia que se suele correr en las carreras de canicross son de entre 5 y 7 kilómetros, así que no hace falta hacer tiradas muy largas. ¡Recuerda siempre que corres con tu mascota para divertirte!*

Equipamiento para canicross

El equipamiento específico para canicross, que es necesario para correr con seguridad, consta de tres elementos básicos:

- **Arnés de canicross para nuestro perro**, que puede ser largo (cubre toda la espalda), o corto (llega solo hasta la mitad) dependiendo del tamaño de nuestro perro. El arnés está acolchado para evitar que nuestro perro se haga daño al tirar, y ninguna pieza de metal debe estar en contacto con su piel, para evitar posibles heridas. La función que tiene el arnés es distribuir el esfuerzo del perro por toda su columna cuando tira.
- **Línea de tiro**, que une al corredor y al perro. Es una correa especial, más larga de lo habitual y tiene una parte elástica y otra firme. La parte elástica actúa como un amortiguador, para evitar que los tirones nos hagan daño. Se engancha al arnés del perro y al cinturón del corredor mediante mosquetones.
- **Cinturón lumbar para el corredor**: que se conecta a la línea de tiro con un mosquetón. También está acolchado, y se coloca sobre la zona lumbar, para que la fuerza del tirón del perro vaya directamente a nuestra zona media, y se distribuya de forma uniforme por todo nuestro cuerpo.



Nociones básicas sobre Nordic Walking

El Nordic Walking o Marcha Nórdica es una actividad física y deportiva que consiste en caminar con bastones, similares a los utilizados en el esquí de fondo. Su práctica, se fundamenta en el más antiguo de los ejercicios del ser humano: caminar.

Es originario de los países nórdicos, y tiene su origen en el esquí de fondo, en el que los bastones se convirtieron en un instrumento para ayudarse en el desplazamiento, aprovechándose también para darse impulso. El uso de los bastones para caminar, permite activar el tronco superior y con ello diversos grupos musculares, lo que convierte en mucho más eficiente y saludable el ejercicio que realizamos al caminar.

Caminar usando la técnica Nordic walking es mucho más efectivo que caminar sin bastones, ya que el uso de los mismos induce a la activación del tronco superior de forma simultánea al movimiento del tren inferior durante la marcha. Además, al ser un ejercicio de entrenamiento cardiorespiratorio (ejercicio aeróbico), se incrementa el consumo calórico, y la frecuencia cardíaca respecto al simple caminar, todo ello sin niveles perceptibles de fatiga.

El Nordic Walking es una forma sencilla y eficiente de estar en forma. Además de relajante y divertido, caminar con esta técnica es especialmente atractivo, porque es un deporte seguro, fácil y económico, con el que se pueden obtener los mismos beneficios para mejorar o mantener la condición física que corriendo, nadando o montando en bicicleta. Aunque con otros ejercicios podemos obtener mucha más fuerza, resistencia, potencia, etc., la "buena forma física" se puede obtener básicamente caminando. Lo importante es moverse y ser activos. El valor añadido que aportan los bastones con esta actividad física es muy sencillo, pues al incorporarlos y aplicar un sencillo y coordinado movimiento de brazos y manos, se obtiene un ejercicio mucho más completo y con ello un mayor beneficio para nuestro organismo.

¡Caminar con la técnica de Nordic Walking tiene enormes beneficios para la salud, y nos permitirá caminar más tiempo y mejor!! Y si además lo hacemos acompañados de nuestros amigos de 4 patas, será la mejor forma de disfrutar de nuestro tiempo libre...