ДЕНЬ ВТОРОЙ

ДЕВИЗ ДНЯ:
«Мы в ответе за тех, кого приручили…»
(О братьях наших меньших.)

НАУКА ДО СИХ ПОР СПОРИТ, почему мы так любим своих домашних животных. Откуда они взялись, более или менее понятно — по самой популярной теории, человек приручил волка на взаимовыгодных условиях: первый получал живую охранную систему, второй — еду и тёплое спальное место. Но сегодня нас охраняют стены, двери и замки, а собак, кошек, попугаев и хомячков мы заводим с другими мотивами — скорее эмоциональными. Современные исследователи сходятся на том, что у владения домашними животными есть плюсы для здоровья, работы и других аспектов жизни человека; польза от питомцев есть, и ощутимая — касается она и психического, и физического здоровья человека. Но взять домой другое живое существо — серьёзный шаг, который нельзя делать исключительно из соображений собственной выгоды. Помните: «Мы в ответе за тех, кого приручили…»

В кандидаты на домашнее животное можно занести не только кошку и собаку. Ведь хочется иметь в жизни нечто яркое и необычное. И если кто-то

для создания радостной атмосферы красит стены в яркие цвета, то почему бы не рассмотреть экзотику в качестве питомца? Ведь в наше время выбор колоссально широк - от хорька до гигантских пауков, хамелеонов. Все необычное в нашей жизни дарит нам поток новых мыслей и впечатлений. Как по мне, так кошки и собаки уже изрядно "приелись" в нашей жизни. Но выбор в любом случае будет за хозяином и будет строиться из личных предпочтений.

Говорят, животные со временем становятся похожи на свой хозяев. А что, если вы всячески пытаетесь примкнуть к ЗОЖ-движению, а ваш любимец только и делает, что перекатывается с боку на бок? Мы уверены, что четвероногие друзья могут быть отличными партнёрами в спорте. Тренировка с ними не только не будет скучной, но и станет гораздо эффективнее при выполнении некоторых упражнений. Рассказываем, как вовлечь питомца в йогу, бег или даже функциональные тренировки.

Дога-йога

В мире набирает популярность необычный вариант занятия йогой. Своими корнями дога-йога уходит, конечно же, в Индию. Йоги увидели, что животные проявляют интерес к медитации, и решили научить четвероногих друзей совместной тренировке. Занятия проходят в обычном режиме: человек выполняет определённые асаны, которые интерпретированы для парной йоги. Например, маленькие собачки становятся грузом, что заметно усложняет тренировку, а собаки больших пород могут стать опорой при выполнении асан.

Удивительно, что на собаках и котиках йоги не остановились. Фитнес-мания в США стала причиной того, что люди начали заниматься йогой с козами. Практики отмечают, что это отличный способ снять стресс, ведь эти животные очень общительны и дружелюбны. Они могут прыгнуть на спину человека, пока тот стоит в планке, лижут лицо и пытаются съесть волосы. Эффективность такой тренировки стоит под вопросом, но она точно поднимет настроение на весь день. Так что, если вдруг в вашем дворе обитает коза, смело вовлекайте её в тренировки.

Для эмоциональной разгрузки от происходящего просто посмотрите на пса-йога.

Каникросс или попробуй догони

Каникросс зародился в Европе, когда французский ветеринар придумал летнюю альтернативу езды на собачьих упряжках. Задача питомца в этом спорте не просто бежать пристёгнутым к хозяину, но и тянуть человека.

Бег с собаками – не новый вид спорта, Международная федерация каникросса проводит чемпионаты по бегу и езде на велосипеде с 1998 года. Дистанции профессиональных трасс достигают 10 км.

Вы можете начать свой день правильной прогулкой с домашним животным, которая понравится не только вам, но и вашему питомцу. Пробежка, езда на велосипеде или роликах — отличный способ альтернативы рутинной прогулке.

Сон в планке

После длительной прогулки вашему питомцу самое время поспать. А вы пока можете охранять его дневной сон и заниматься спортом. Подождите, пока он займёт удобное положение, берите в руки секундомер и вставайте в планку. Главное — не упадите на друга.

Упражнения с грузом

Классическиеворкаут-упражнения также можно выполнять с домашним питомцем. В большинстве из них, животное становится дополнительным грузом. Можно выполнять обычные приседания или отжимания, держа в руках своего друга.

Такой вид тренировок не только позволит вам отлично потренироваться, но и порадовать питомца своим вниманием. Заряжайтесь энергией и экспериментируйте.