

Weightpull



GÖTEBORG



Weightpull Göteborg



<https://wpgbg.com>

WEIGHTPULL

TRÄNINGSFORMEN

Dragweight (DW) är den träningsform som de flesta utövare av weightpull i huvudsak använder sig av för att få sina hundar i form inför tyngre drag på träning och/eller tävling. Det finns också många som sysslar med denna typ av dragträning för att motionera och stimulera sina hundar lite extra. DW ger hunden både mental och fysisk stimulans samtidigt som det är en mycket uppskattad arbetsuppgift.

UTRUSTNING

När man tränar DW så använder man sig av en specialsydd sele som är utformad för just detta ändamål, en så kallas "wp-sele". Anledningen till att man *inte* ska använda sig utav någon annan typ av dragsele (exempelvis nomesele) när man sysslar med denna träningsform är att andra selar är gjorda för att dragpunkten ska vara högre upp. En wp-sele är utformad så att dragpunkten är så låg som möjligt, men utan att trycka ner länder på hunden eller belasta andra punkter på kroppen felaktigt.

Det är också viktigt att selen är måttsydd efter hundens egen kroppsform. En sele som är för stor kan vara både obehaglig men också belasta hunden fel, vilket i längden kan medföra stelhet och skador. En sele i fel storlek ger dessutom inte hunden möjlighet att röra sig i ett korrekt rörelsemönster eller förutsättningarna till att jobba med rätt teknik



Nomesele är till för belastning med dragpunkten högre upp



Korrekt dragpunkt för dragweight

UTFÖRANDE

Ett DW-pass kan gå till på många olika sätt, men i grunden innebär det att hunden drar en lättare vikt som den orkar en längre sträcka (2-5 km). Hunden ska helst föras i koppel, så att ägaren kan kontrollera hundens tempo.

När hunden drar så ska den göra detta under kontrollerade former i skritt eller långsammare trav. Ett lugnt tempo där hunden får koncentrera sig på varje steg den tar. Galopp eller trav i hög fart är inte att föredra då detta kommer medföra att draget blir ryckigt och belastningen ojämn. Skritt eller långsam trav minskar risken för skador och är dessutom mer fysiskt krävande för hunden vilket ger ett bättre resultat i träningen.



BÖRJA FÖRSIKTIGT

Anledningen till att man alltid ska börja enkelt både i belastning, sträcka och tid är för att när man introducerar en ny träningsform så är hundens kropp inte förberedd för sin uppgift ännu.

Hunden kan vara motiverad till tusen och tycka att momenten är så roliga att man luras till att tro att hunden klarar av mer än vad den gör. Därför ska man aldrig "lita" bara på det man ser utan förlita sig mer på det man teoretiskt har lärt sig.

Hundens muskler samarbetar ihop med nervsystemet och när hunden utför övningar som den inte är van vid så kommer nerverna bli trötta fortare vilket samtidigt tröttar ut muskelns kapacitet. Det som händer när nervsystemet och muskelkapaciteten blir uttröttat är att dess 100 % funktion avtar, hundens rörelser blir inte korrekta och detta medför en förhöjd skaderisk.

Vid den arbetsbelastning som dragträning innebär så behöver också hundens leder, senor och ligament få chansen att vänja sig vid den nya uppgiften i ett lagom tempo. Har man för bråttom med att öka belastningen så är risken att kroppen inte hänger med i den utveckling som krävs för att träningen ska ske utan risk för skador.

UPPVÄRMNING

Innan man kopplar på kedjorna bakom hunden och börjar träna så är det viktigt att värma upp musklerna genom att gå en 15-20 min promenad (ca 1 km). Uppvärmningen är viktig för att få igång blodcirkulationen och att öka syresättningen till muskeln. En ouppvärmad muskel kan varken tillgodose sig energi eller näring och risken för skador ökar kraftigt om man inte tar uppvärmning på allvar.

En otränad hund håller sig inte uppvärmd lika länge, medan en vältränad hund kan hålla kroppen uppvärmd upp emot 30 min utan problem. För att vara på den säkra sidan så värmer man upp i direkt anslutning till sin träning.

När hunden börjar komma upp i tyngre vikter är det en fördel att förutom den vanliga uppvärmningen även värma upp med lättare kedjor. Detta för att ge kroppen en bättre chans att förbereda sig inför sin uppgift.



NEDVARVNING

Efter avslutad dragträning är det lika viktigt att varva ner/"gå av" hunden som det är att värma upp. Under ett träningspass bryts musklerna ner och det bildas s.k. slaggprodukter. Med hjälp av en nedvarvning så som en 15-20 minuters promenad kan kroppen transportera ut detta slagg, för att sedan under vila kunna reparera muskeln och få den att växa.

Ifall kroppen inte får chansen att rensa ut alla dessa slaggprodukter som har bildats så kan inte heller muskeln tillgodose sig den näring som behövs för att repareras, och träningen blir inte optimal.

Även under nedvarvningen är det en fördel att börja med att dra ner vikten innan man kopplar av allt. Även här för att göra nedvarvningen mer optimal och skonsam för hundens kropp.

Uppvärmning och nedvarvning ska planeras in i träningstiden!



FÖR VEM?

DW är en träningsform som kan passa alla, oavsett ras och storlek. Om hunden gillar att engagera sig i fysisk aktivitet så kan DW vara ett ypperligt sätt att stimulera sin hund utöver den vardagliga motionen.

God kondition ger också en ökad mental uthållighet!

Vanliga anledningar till att man börjar träna är

- Att man har ett intresse av att börja träna/tävla Weightpull
- I rehabiliteringssyfte, t.ex. på grund av ett höftfel eller en skada som kräver att man bygger upp muskulaturen för att stärka kroppen
- I friskvårdssyfte – att hålla sin hund i god, välmusklad form för att motverka framtida problem
- Motionssyfte, gå ner i vikt
- Hitta ett sätt att tillfredsställa en individ som kräver hög fysisk aktivitet
- Att ge hunden en uppgift samt hitta en rolig aktivitet som båda uppskattar att göra tillsammans



Har hunden problem med

Leder, artros, rygg eller andra fysiska besvär bör man i första hand kontakta en duktig fysioterapeut innan man ger sig in på att träna på egen hand.

TÄVLINGSMOMENT

Sporten Weightpull (WP) går ut på att hunden ska dra en vagn på hjul eller räls från startlinje till mållinje. Sträckan som hunden måste dra är 5 meter. På tävling är hundarna uppdelade i nio stycken viktklasser och den hund som drar mest i förhållande till sin kroppsvikt vinner sin viktklass.

I Sverige arrangeras dom flesta tävlingar under ett regelverk som heter EWPL (Euro Weightpull League). Det är regler som den svenska organisationen SWBA (Swedish Working Bulldog Association) tillsammans med övriga nordiska länder har tagit fram. EWPL:s regelverk är idag väldigt strikt, vilket innebär bland annat att varken hets eller fysiska korrigeringar är tillåtet.



STYRKETRÄNING

Förutom vagnsmomentet som sker på (träning inför) tävling så kan man också lägga in tunga kedjedrag på en kort sträcka (1-10 meter) i kategorin WP.

Till skillnad från ett DW-pass där hunden ska orka jobba under flera kilometer med en lättare vikt så ska hunden under ett styrkepass som detta arbeta med all sin fysiska kraft för att ta sig fram några meter med en tung vikt. Utövarna själva kallar detta ofta för "Start & Stopp" och det är både ett sätt att göra hunden starkare, men också att förbereda hunden inför tunga vagnsdrag.

VAD ÄR SPORTEN I SPORTEN?

Visst låter det simpelt att dra en vagn 5 meter eller att dra en tung kedja 1-10 meter rakt fram?

Faktum är att momentet i sig består av många fler delar än vad man vid första anblick kan tro. För ett tävlingsmässigt lyckat drag bör hunden lära sig:

- Att transporteras in på banan, gärna med fin kontakt och fokus på föraren
- Behålla en blickstill position framför vagnen trots störningar omkring sig (musik, människor, andra hundar mm).
- Förstå förarens signal för att påbörja arbetet.
- Kämpa med all sin (mentala och fysiska) styrka och inte ge upp trots att föraren befinner sig några meter bort.
- Att motiveras till att utföra denna typ av kraftansträngning utan några direkta belöningar på banan.
- Att behålla sitt självförtroende även om det blir riktigt tungt. Kanske måste hunden kämpa i några sekunder innan vagnen kommer i rullning.
- Att inte sluta jobba förrän föraren säger till.

Det ligger ofta många och långa timmars arbete bakom denna inläring.

