

Hello ! Moi c'est Justine. En ville, on trouve peu d'espace où nos chiens peuvent se dépenser et c'est mauvais pour leur santé. Donc on a détourné le mobilier urbain pour leur faire faire de l'exercice.

Avant de commencer, c'est très important. Je vous invite à lire attentivement les consignes de sécurité et les conseils d'échauffement sous la vidéo. Aujourd'hui, nous allons voir le Doggy Cardio. Pour cet exercice, nous aurons besoin d'une rampe. Attention aux degrés d'inclinaison. Si votre chien est en embonpoint ou débutant, la pente doit être faible. Cet exercice va travailler les antérieurs en descente, les postérieurs en montée, et le cardio.

Le Doggy Cardio est un exercice très simple : plus vous allez marcher lentement, plus votre chien va se muscler. Vous pouvez donc jouer sur la fréquence de la marche pour travailler plus intensément ou au contraire soulager le chien. Si votre chien sait marcher en laisse, c'est parfait. Il vous suffit de monter et descendre cette pente plusieurs fois, laisse détendue.

Pour finir, faites marcher votre chien 5 à 10 minutes et faites-lui faire la révérence trois fois. Et voilà ! J'espère que vous avez appris quelque chose. En tout cas, vous venez de faire beaucoup de bien à votre animal. Découvrez tous nos autres exercices et tutos sur le site de Generali. À bientôt.