

# Plan aktywności



Czy wiesz, że aktywność fizyczna to klucz do zdrowia i szczęścia Twojego psa? Włączając regularne ćwiczenia do codziennej rutyny, możesz zapewnić swojemu pupilowi długie i pełne radości życie.

.....  
Twoje imię

.....  
Imię Twojego pupila

Zaplanuj trening	pon	wt	śr	czw	pt	sob	nd
 Godziny spaceru							
 Ćwiczenia/ liczba powtórzeń							
 Zabawa i nauka komend							
Flexadin	1 raz dziennie	1 raz dziennie	1 raz dziennie	1 raz dziennie	1 raz dziennie	1 raz dziennie	1 raz dziennie
Dzień wolny							

## Checklista

Aktywny spacer z psem!

- 1** Odpowiedni sprzęt: szelki / obroża + dłuższa smycz lub linka treningowa.
- 2** Smaczki jako pozytywna motywacja do wykonania zadań.
- 3** Woda to must-have!
- 4** Wybierz spokojne miejsce spacerowe, aby pies skupił uwagę na Tobie.



## Dobre rady

- 1** Początkowo zaplanuj wzmoczoną aktywność ruchową wzbogaconą o ćwiczenia ogólnorozwojowe 2-3 razy w tygodniu, pozostawiając dni wolne pomiędzy nimi, aby Twój pies mógł się zregenerować i odpocząć.
- 2** Pamiętaj o rozgrzewce przed większym wysiłkiem, by zapobiec ewentualnym kontuzjom. Delikatne rozciąganie i krótkie rozgrzanie sprawią, że Twój pies będzie gotowy do aktywności.
- 3** Po zakończonych ćwiczeniach wyznacz chwilę na schłodzenie. Pomoże to Twojemu psu powrócić do spokojnego stanu, co zminimalizuje ryzyko nadmiernego obciążenia organizmu.



Daj swojemu psu najlepsze życie, pełne radości i aktywności. Razem odkryjcie nowe możliwości do spędzenia wspólnie cudownych chwil.



Pełna gama produktów  
wzmacniających i ochraniających  
psie stawy w każdym wieku

**Flexadin**  
RADOŚĆ Z MOBILNOŚCI STAWÓW  
NA DŁUŻEJ