

## **Praktilisi nõuandeid, kuidas algajal teha tutvust kestvusratsutamise ja valmistuda oma esimeseks võistluseks – 40 km rännakuks.**

Tekst: Öne Halliko

### **Enne kui alustad:**

Enne kui alustad, on vajalik teada, et treeningplaan on igale hobusele individuaalne. Kui kiirelt vorm saavutada, oleneb paljudest faktoritest. Esmased on sünnipäraselt hea ainevahetus ja kompaktne kehaehitus, mis on ka peamised hobuse hindamiskriteeriumid ja võivad olla ka esimesteks saavutusi piiravateks teguriteks. Liiga kõhnad ja halva kehaehitusega ei ole head rännakuhobused. Sünnipärase eelduste realiseerimine oleneb sinust kui treenerist, kuidas sa rakendad erinevaid treeningmeetodeid omal hobusel.

Alustades treeningutega, on soovitatav osta apteegist stetoskoop ja õppida seda ka kasutama. Et mõõta hobuse pulssi, aseta stetoskoop sadulavöö kohale vasaku esijala taha ja natuke ülespoole. Sa peaksid kuulma südame tuksumise häält. Puhkeasendis on südame löögisagedus 32-40 lööki minutis („tuk-tuk“ on 1 löök). Kui sa ei suuda leida pulssi puhkeolekus, proovi natuke traavi, galoppi ja mõõda koheselt uuesti. Nüüd peaks pulss olema kiirem ja paremini kuulda (arvatavalt 72-90 löögi vahel).

Mida kiiremini pulsisagedus langeb pärast treeningut, seda parem on hobuse taastumine. See on ka põhjus miks rännakul on tähtis pulsi jälgimine. Taastumisaega on võimalik vähendada hobust treenides. Pulsi mõõtmine saab olema treeningu üks tähtsamaid tegevusi. On hea kui alustad pulsi mõõtmisega kohe treeningute alguses, et teada oma hobuse pulssi erinevatel allüüridel ja maastikel.

Kõige alus on pikk ja aeglane töö. See on kerge traav, mille jooksul hobune kulutab energiat pikal distantil ühtlaselt. Töö on aeroobne, mis tähendab, et hobune töötab sellel tasemel ilma „hapnikuvõlata“. Maksimaalne südamelöökide arv aeroobsel tööl keskmiselt 120-150 lööki minutis. Teisisõnu, mida treenitum on hobune, seda kiiremini võib ta töötada ilma, et ilmutaks väsimuse märke.

Enne treeningperioodi algust ole kindel, et hobune on saanud ussirohtu ja ta kabjad on heas korras ja rautatud. Enamjaolt on parim valik tavaline metallist raud. Alustades terve täiskasvanud (vähemalt nelja-aastase) hobusega mõistlikult treenides, läheb kolm kuud, et saavutada esmane treenitus. Võitmine selles etapis ei ole eesmärk. Eesmärk on pehme ilmaga ja kergel rajal saavutada keskmine kiirus 10-11 km/h.

Kestvusratsutajana pead ka teadma kui kiiresti liigub su hobune erinevatel allüüridel. Enamik hobuseid sammub ühtlaselt 3-5 km/h, traavis võib aga olla juba suuri erinevusi – enamus hobuseid traavib 9-11 km/h, mõned aga pea 30 km/h!

Et teada saada oma hobuse kiirus, vali sobiv tasane pinnas (põld, metsatee), mõõda see näiteks autoga läbides (kui seda võimalust pole, saab kasutada ka mõõduratast). Ratsutades võta selle kindla lõigu läbimiseks kulunud aeg ning distantsi pikkus kilomeetrites jagatuna läbimiseks kulunud ajaga tundides, ongi liikumiskiirus km/h.

## **Esimene kuu**

Eeldusel, et sul on täiskasvanud ratsastatud hobune, võid alustada aeglase matkadega. Umbes 8 kilomeetrit on alustuseks täiesti piisav. Selleks peaks kuluma vahelduvalt traavi ja sammu sõites 1-2 tundi. Kui üks päev sõitsid kiiremini, siis järgmine päev sõida aeglasemalt ja nii vaheldumisi. Esimese kuu lõpuks peaksid suutma 16 kilomeetrit läbida kahe tunniga.

Vaheta oma matkaradu nii palju kui võimalik, et pakkuda hobusele ja ka endale vaheldust. 1-2 korda nädalas võid teha ka platsisõitu – allüüride vahetus, kaaresõidud, galopitõsted, mõned kavaletid.

Pärast esimest kuud treeningut võiks soovituslik treeningplaani olla selline:

Esmaspäev: vaba Teisipäev: vaba Kolmapäev: kerge traav 8 km kiirusel 10 km/h. 20 minutit platsitööd. Neljapäev: matk 16 km mägisel pinnasel keskmisel kiirusel 7-8 km/h. Reede: kerge traav 8 km kiirusel 10 km/h. Laupäev: kerge traav 8 km kiirusel 10 km/h. 20 minutit platsitööd. Pühapäev: 2tunnine matk keskmisel kiirusel 7-8 km/h

## **Teine kuu**

Teise kuu vältel võid teha rohkem traavi ja galoppi, kuid alati jälgi, kuidas hobune ennast tunneb. Terane ja lõdvestunud hoiak tähendab, et hobune naudib ratsutamist. Kõigil esineb aegajalt tüdimust ja ka treening ei pruugi kogu aeg huvitav olla, kuid kui hobune tundub tujukas, loid või ei söö korralikult, on vaja kindlasti leida selle põhjus. Teise kuu lõpuks peaksid suutma 20 kilomeetrit läbida kahe tunniga.

Võistlusteks on hea hobust treenida pikki vahemaid läbima ühtlases traavis järeleantud ratsmetega. Iga tempomuutus tähendab võistlustel liigset energiakulu. Treeningutel seevastu on hobuse töö ja füüsilise vormi tõhustamiseks hea vahetada sama treeningaja jooksul erinevaid allüüre. Kui võimalik, leia võimalus ületada künkaid ja mägesid mõned korrad nädalas. „Mäetöö“ kiirendab hingamist ja tõstab pulssi liikumiskiirust tõstmata.

Sage kiirustöö on hobust väga „lõhkuv“. See on riskantne mitte üksnes rahulikkuse seisukohalt, vaid võib muuta hobuse ka üliärevaks ja raskelt kontrollitavaks. Sama põhimõtte kehtib ka edasijõudnute treeningul.

Treeningute raskemaks minnes on tähtis säilitada raskete treeningute vaheldumine kergematega. Alati pärast rasket treeningpäeva, tee järgmine treening kergem. Kui sul jääb 1-2 päeva vahele, ära ürita kaotatud aega tagasi teha töötades järgmised paar treeningut raskemalt. Nihuta puuduvate päevade võrra treeningplaani tagasi. Jälgi, et esimene päev oleks kergem treening ja lisa ka aega pikemaks soojenduseks. „Tying up“ on tavaline tulemus, kui nõuad hobuselt liiga palju pärast puhkust.

## Kolmas kuu

Kolmandal kuul – kui kõik on läinud plaanipäraselt probleemideta – võiksid proovida juba 40 kilomeetri läbimist. Esimene osa kuust katseta 24 kilomeetrit 8-9 km/h. Järgmisel nädalal võid proovida 30 kilomeetrit samal kiirusel. Seda võiks teha maastikul matkates, põllul ringe tehes on see igav ja võib ka hobuse „kangeks“ teha. Kindlasti kohtad treeningul looduses erinevaid takistusi: kivid, autod, mõned kännud, see aitab hobusel kohaneda erinevate pinnaste ja situatsioonidega.

Näitlik plaan võiks olla järgmine: Esmaspäev: vaba Teispäev: vaba Kolmapäev: 8 km kiirusel 16 km/h Neljapäev: 24-40 km kiirusel 8-9 km/h Reede: 8 km kiirusel 16 km/h Laupäev: 16 km kiirusel 13 km/h Pühapäev: 30 minutit kuni 1 tund platsitööd.

Nüüdseks oleks aeg hakata kasutama stetoskoopi. Kindlasti avastad, et hobuse pulss langeb tavaliselt 60-le löögile minutis (ja alla selle) mõne minutiga pärast treeningu lõppu. Hobune on võistlusteks valmis, kui pärast 8 kilomeetri läbimist kiirusel 16 km/h pulss 10 minuti jooksul langeb 60-le löögile minutis.

Nädal enne võistlust vähenda koormust, et hobune oleks võistluspäeval värske ja puhunud. Viimane treeningpäev võiks olla teisipäev või kolmapäev nii 8 kilomeetrit kerget traavi. Loodetavasti saime sulle olla abiks treeningprogrammi koostamisel. Ja nagu iga asjaga – distsipliin ja ettevalmistus koos on edu alus!