

Et olla suvisel võistlushooajal oma hästi treenitud hobusele heaks partneriks, ei teeks paha veidi ka enda sportliku vormiga tegeleda.



## Kestvusratsutaja

# TALVINE ETTEVALMISTUS

ANNE ROHTLA

*Oma Hobu*

Millest alustada, sõltub paljudest asjaoludest: missugune on ratsutaja vanus, tervislik ja kehaline seisund, millised on eesmärgid. Hea võrdluse olukorra hindamiseks on kirja pannud **Donna Snyder-Smith** raamatus „*The Complete Guide to Endurance Riding and Competition*“: Kui oled 55 aastat vana, ratsutanud kolm kuud, veetnud põhilise osa oma täiskasvanueast laua taga toolis ja tahad läbi teha Tevise (160 km ühe päevaga Sierra Nevada mägedes), võtab ettevalmistumine üksjagu aega; võib-olla aasta või kaks. Kui oled 25, jooksed, sõidad rattaga või matkad 30 km või rohkem nädalas, töötad väljas tunni päevas, oled ratsutanud alates 10. eluaastast (isegi kui see oli ainult maneežis) ja tahad proovida 80 km laugete mägedega Georgias, saad treenitud hobusega, vähese juhendamise ja 3-4 nädalase ettevalmistusega, ilusasti hakkama.

Loomulikult on heaks ratsutajaks saamiseks kõige olulisem ettevalmistus ratsutamise. Kuid kui vorm ei ole just kõige parem, tuleks lisada treeningutesse muidki tegevusi. Mõnikord juhtub ka nii, et hobuse vigastuse tõttu tekib ratsatreeningutesse paus ja tuleb mõelda, kuidas end muul

viisil vormis hoida.

Üldise kehalise võimekuse tõstmiseks sobivad kõik aeroobsed spordialad, eriti sobivateks on käimine ja ujumine. Käimist võiks jooksmisele eelistada oma achilleuse kõõluste säästmiseks. Jooksu puhul kipuvad need lühenema ning säärelihased tihenema. Jooksjad peaksid kindlasti oma treeningud korralike venitusharjutustega lõpetama ning venitama end ka enne ratsutamist. Jooksmine ei ole kõige sobivam alustamiseks, kui oled eakam ja liigestega probleeme. Elastuse ja vastupidavuse suurendamiseks on hea ujumine. Vajalik on kindlasti teatud tasemel tehnika valdamine, et vees ka mingi koormus saada. Kui teha iga tõmme nii, et on tunda, kuidas vesi käe taha jääb, tuleb ka kätte jõudu juurde. Lihtsalt liuglemine on hea lõdvestuseks ja söögiisu tõstmiseks. Õnneks on Eestis päris palju siseujulaid, kus kõigis instruktorid, kellelt nõu küsida. Toimuvad ka täiskasvanutele mõeldud algõpetuse kursused.

Talvel on meid reeglina lumega õnnistatud, nii et ka suusatamise võiks treeningutesse lülitada. Ja suvel muidugi jalgrattasõit. Palju armastatakse mängida sportmänge, mis on loomulikult väga hea, kuid siin tasub arvestada vigastuste riskiga. Eriti meessportlastel kipub emotsioon kõrgustes-

se minema ja ohutunne vähenema. Palliplatsidelt leiab rohkem takistussõitjaid. Erinevusi kipub olema ka suusatamisel: takistussõitjad pigem mäel ja kestvusratsutajad murdmaarajal.

Käimine on kõige kättesaadavam. Eriti hea on seda teha koos hobusega. Saab käia vaheldumisi ratsutamise ja käimisega. Kui on plaan edaspidi võistlustel osa maad käekõrval läbida, tasub treenituse tõiustes aeg-ajalt mõned lõigud joostes läbida. Enda pulss tuleks püüda hoida madal, nii et juttu rääkida saaks. Nii nagu on hobuse treenimise põhimõte, peaks ka ratsutaja koormust (distantsi pikkust ja kiirust) lisama vähehaaval. Sellisel juhul ollakse kevadeks märkamatult heas vormis, aga mitte üle treenitud ja kurnatud.

Huvitav on nii hobusega kui ilma harrastada joogat. Selle abil on võimalik parandada oma kehalist vormi ja ratsutamisoskust läbi parema tunnetuse, painduvuse, tasakaalu, õige hingamise, rütmi ning lõdvestuse. Inglise keeles on jooga ja ratsutamise sidumise kohta ilmunud huvitav raamat „*Yoga for Equestrians*“, autoriteks **Linda Benedik** ja **Veronica Wirth**.

Selleks, et olla sportlikult võimekas, tuleks tervislikult ja mitmekesiselt toituda. Vastu kevadet ei teeks paha üks vitamiinide ja mineraalainete kuur. Eesti

meistrivõistlustel võistlejatel on nõutud arstitõend, tõsisematel sportlastel on kindlasti soovitatav käia kord aastas spordiarsti juures oma töövõimet ja tervist kontrollimas. Spordiarstilt saab nõuandeid toitumise ja toidulisandite kohta.

Lisaks füüsilisele vormile tuleks tähelepanu pöörata ka oma vaimsele ja emotsionaalsele valmisolekule. Kestvusratsutamise võistlus kestab üsna pikka aega. Rajal võib ette tulla igasuguseid olukordi, mõni neist vägagi ärritav. Võib rajalt eksida, võib tekkida arvamuste lahknevusi oma hobusega, või mõne kaasvõistleja käitumine ei ole kõige meelepärane. Võib ette tulla terviseprobleeme või lihtsalt ebamugavustunnet pikast ratsutamisest. Väsimuse foonil mõjuvad sellised olukorrad tunduvalt ärritavamalt kui tavaolukorras. Väsimuse vältimiseks tuleb kindlasti ära õppida, kuidas juua ja süüa pika võistluse vältel.

Kui sellega arvestada ja ise püüda oma tuju üleval hoida, pole lugu hull. Kui aga lasta tujul liigselt langeda, suurendab see omakorda väsimust. Loomulikult tunnetab ka hobune ratsaniku halba tuju ning temagi käitumine muutub. Need, kes teavad, et tuju kergesti langema kipub, võiksid meeleoluga tegeleda ka treeningperioodil. Kõigile kestvusratsutajatele jõudu ettevalmistusel järgmiseks hooajaks!



# Hobused ei ole sellised nagu meie

ANNE ROHTLA

*Oma Hobu*

Hobust treenides ja temaga võisteldes tasuks meeles pidada, et hobune on psühholoogiliselt ja füsioloogiliselt inimesest erinev. Tegemist on alupäraselt

saakloomaga, kes on loodud elama vabalt looduses ja endaga ise hakkama saama. Nüüd on hobuseid juba palju põlvi peetud inimese loodud tingimustes, kuid (saak)loomaks on nad jäänud endiselt.

**Stagg Newman American Enduran-**

*ce Ride Conference'i* (eesti k Ameerika Kestvusratsutamise Konverents) hariduskomitee juhatusest on võtnud ette panna kestvusratsutajaid mõtlema inimese ja hobuse erinevuste üle. Selle üle, kuidas treenida ja võistelda hobusega temast paremini aru saades.

## Hobune jookseb oma keskmisel sõrmel

Kämballiigesest allpool vastab hobuse jalg inimese randmeosale. Tema kabi vastab keskmise sõrme küünele. Seega langeb hobusel proportsionaalselt väga väikesele ehituslikule osale äärmiselt suur koormus. Jala alumises osas on lihaste asemel põhiliselt sidemed ja kõõlused. Hea on see, et sel viisil on saanud hobune võime heal pinnasel efektiivselt liikuda. Halb aga see, et kapjadele langeb tohutu koormus, millest tulenevalt on koormusvigastused ja lonked kerged tulema.

Millega saame hobust toetada?

1. Peame püüdma võimaldada hobusele parimat tasakaalu ning toe hea värkimise ja rautamisega. Tasub otsida võimalikult hea sepp.

2. Pehme liiv ja muda on hobusele läbimiseks raskem pinnas kui inimesele. Liiga kõva pinnas põrutab jalgu. Ära sunni hobust raskel pinnasel tavalise kiirusega liikuma.

## Hobune läheb talvel paksuks ja karvaseks

Sooja hoidmiseks on hobusel mitu võimalust. Ta kasvatab selga paksu kasuka, võimalusel rasvub veidi ning tema naha pindmised veresooned tõmbuvad kokku. See on hea sooja hoidmiseks, kuid mitte sooja hajutamiseks. Isegi kui kevadel hobune pügada ja tema kaal korda saada, ei ole tema sooja hajutamise võime ikkagi sama efektiivne, kui suvel.

Seega esimestel kevadistel võistlustel, eriti kui ilm satub soe olema, tuleks võistlusdistsantsil tempot korrigeerida ja jahutamiseks kasutada rohkem vett

## Hobune on loodud jooksmas

Hobustel on suurepärase kudede hapnikuga varustamise võime. Nad on loodud sellisteks loomadeks, kes võivad sügavalt sisse hingata ja seejärel kohe pika maa maha joosta. Neil on väga võimas süda. Hobuse puhkeaja pulss on 25-40 lööki minutis, töö ajal võib see tõusta 230 löögini minutis. Enamuse inimeste puhkeajapulss on 60-80 lööki minutis, kõrgeim tööpulss 40-aastasel inimesel on 180 lööki minutis. Hästitreinitud inimese puhkeaja pulss võib muuta aeglasemaks, hobustel ei ole uurimused erilist pulsilangust treenituse tõustes näidanud.

Kui inimsportlastel on kasutatud veredopingut, on hobune emakese looduse poolt sellega loomulikult teel varustatud. Hobused säilitavad oma punaseid vererakke põrnas ja vabastavad need vajadusel – kui käivitub põgenemisrefleks. 1996. aastal tehtud uuring näitas, et hobune on suuteline töötama maksimaalsel väsimuse tasemel kõrge piimhappe kontsentratsiooniga veres 8-10 minutit. Inimene on suuteline seda tegema vaid minuti – nii umbes 400 meetrisel distantsil.

See tähendab, et:

1. Ainevahetuslikult on hobune suuteline tegema suure koormusega tööd, st põgenema kiskja eest palju kiiremini, kui ta ehituslikult (luude, liigeste, kõõluste, sidemete, lihaste tugevus) on valmis võistlustel pikka maad läbima. Hobuse südan ja veresoonekonda saab üsna ruttu tugevamaks treenida. Luude, liigeste, kõõluste, sidemete, lihaste treenimine tuleb ette võtta tunduvalt varem, kui hakata südame ja veresoonekonna treenimisele keskenduma.

2. Hobustel ei ole loomulikku tempotunnetust. Neil on põgenemisinstant. Koos karjaga jooksmine võib olla võistlustel kõige raskem probleem. Ratsutaja ülesanne on välja nuputada, kuidas ja millises tempos on õige ratsutada, et energiat säästa.

3. Hobused vajavad inimestega võrreldes vähem treeningut, kui võistlusdistsantsi ja treeningkilomeetreid silmas pidada, kuid vajavad enam puhkust. Maratonijooksja läbib treeningu nädala jooksul 2-3 korda maratoni distantsi, tippjooksjad rohkemgi. Paljud 160 km tipp-ratsutajad võivad läbida tugeval treeningnädalal vaid 32 kilomeetrit, juhul kui hobune saab vabalt karjamaal liikuda.

## Hobune ei oksenda

Inimene võib end pingutada oksendamiseni. Hobune seda teha ei saa, sest tema seedesüsteemi ehitus on teistsugune kui inimesel. Hobuse magu on väike ja loodud seedima väikesi portsjone. Karjamaal elavad hobused kulutavad põhilise osa ajast rohu söömisele. Inimese magu on suhteliselt suur ja sobib väheste suurte portsude jaoks. Hobune ei saa oksendades vabaneda halva kvaliteediga söögist. Kui käärimisprotsessid ei ole tasakaalus, võivad tekkida tiirud.

Hobustel on võime viia vajadusel, nt põgenemine ohu puhul, seedesüsteemist suur hulk vedelikku vereringesse.

Kestvusratsutamise kui spordiala puhul asendub paari-minutiline põgenemine tundide pikkuse tööga, kus vahepeal vaid mõned puhkused. Millega arvestada?

1. Hobused vajavad korraka väikesi ei-neid. Söötmiseks tuleks kasutada kõiki hoolduspunkte. Pikadel ringidel võiks lasta hobusel vahepeal rohtu süüa.

2. Õige jootmiseega saab tiirude teket vältida.

Nagu näha, ei saa hobuse treenimisel lähtuda inimese füsioloogiast, vaid hobuse omast. Selleks, et tulemus saaks võimalikult hea, tuleb hobust „kuulata“, püüda kõikvõimalikul viisil teadmisi juurde saada ja neid siis kasutada.