

# LSD treening

## *pole narkootikum*

Kestvushobuste treeningkavad on erinevad. Iga inimene saab neid koostades ja ellu viies lähtuda oma võimalustest: hobuse seisund, saadaolev maastik, enda aeg ja lisaks paljud muud nüansid.

TEKST: ANNE ROHTLA

Üks treenimise viis, mis peab siiski kindlasti kuuluma iga kestvushobuse karjääri algusesse ja soovitatavalt ka iga treeninghooaja algusesse on LSD.

Loomulikult ei mõelda selle all narkootikumi ja 1950. – 1960. aastatel kasutatud psühhooterapia abivahendit. Selle täheühendi ja treeningmeetodi võtsid algselt kasutusele kolmevõistlejad ning selle tähendus on *long, slow, distance* ehk pikk, aeglane, vahemaa.

### Mis see on?

See on meetod, mille abil saab hobust treenida väikseima vigastuste riskiga.

Jalgratturid ütlevad, et LSD on ülesehitav, mitte kurnav. Sellise treeningu lõpus peab tundma värskest, mitte väsimust.

Täpsemalt saab LSD määratleda, mõttes hobuse pulssi. See võiks jääda alla 130 l/min. Eesti kliimas langeb uueks hooajaks valmistumine pahatihti talvele, kui hobused karvased ja pulsimõõtjaid on raske kasutada. Üks LSD kriteerium on, et hobune ei tohiks higistada. LSD on töö aeroobses režiimis, kus distantsi pikendatakse ja tempot tõstetakse järk-järgult ja kordamööda.

### Milleks kasutada?

Hobuse treenimise esimene faas on harjutamine madala intensiivsusega. Hobuse treenimisel toimuvad tema organismis mitmesugused muutused.

Kõige kiiremini reageerivad treeningule süda ja veresoonkond. Seejärel hakkab tugevnema lihaskond. Lihased saab tugevaks nii umbes kuue kuuga. Sidemete ja kõõluste tugevdamine võtab aega 12–18 kuud.

LSD on töö aeroobses režiimis, kus distantsi pikendatakse ja tempot tõstetakse järk-järgult ja kordamööda.

Kõige aeglasemalt mõjub treening luustikule, sealhulgas ka liigestele. Kahe aasta jooksul toimub luude põhjalik tugevnemine. Viimased kaks valdkonda on aga hobuse pika võistluskarjääri seisukohalt kõige tähtsamad. Ei ole pikka röömu hobu-

sest, kes aasta-kaks suurepäraselt võistleb, kuid seejärel vigastuste tõttu oma tegelikku potentsiaali ei suuda saavutada.

LSD treeninguid piisavalt kaua kasutades saame garanteerida, et õik eelmainitud hobuse organsüsteemid saavad edaspidisteks raskestes treeninguteks ette valmistatud. LSD on mõjus ka ratsutajale, kes harjub samuti järjest pikemal perioodil sadulas olema. Kuuma-verelistel hobustel aitab LSD kinnistada, et ratsutamine on midagi muud kui teele tuiskamine.

### Kuidas kasutada?

Alustada tuleks sammuga. Enamik noore hobuse esimese aasta LSD treeningust tuleb teha sammus ja aeglaselt traavis. Kui hobune suudab maastikul reipalt, raskusteta ja pikalt sammu käia, tuleks paari nädala pärast lisada traavilõike. Edasi võib minna üle rahulikule traavile.

Kõik kiiruse lisamised tehakse alles siis, kui hobune on eelmise etapiga harjunud ja see on tema jaoks lihtsaks muutunud. Järk-järgult lisatakse treeningu pikkust ja kiirust, kuid seda ei tehta kunagi

korraga.

Kindlasti tuleb arvestada, et hobuse taastumine on aeglasem kui inimesest sportlasel. Seepärast tuleb talle anda piisavalt puhkepäevi, mil tema organism saab koormusele töövõime tõusuga reageerida.

Treeningute sagedus võiks olla kolm korda nädalas. See annab kudedele võimaluse paraneda ja uueneda. Vahepealsetel päevadel ei pea hobune täielikult puhkama.

### Millal kasutada?

LSD on eriti tähtis noorte hobustega alustades. Nende puhul on vaja edeneda aeglaselt ja anda palju puhkepäevi. Varem töös olnud hobuse LSD periood võib olla lühem. LSD-ga tuleks alustada ka vanema hobusega, kes mingil põhjusel ei ole kaua töös olnud. LSD perioodi on oluline kasutada ka kogenud võistlushobustel pärast võistlushooaja järgset puhkust, kui hobust uueks hooajaks ette valmistama hakatakse.

### Kui kaua kasutada?

LSD võib kesta 2–12 (24) kuud, sõltuvalt hobuse tõust, vanusest, eelnevast treenitusest ja edasistest võistlusplaanidest.

### Mida lisaks teha?

Noor hobune peaks esimese võistluse läbima rahulikus tempos ja selleks piisab LSD treeningust. Edasi peaksid kestvushobused LSD-lt liikuma raskemate aeroobsete treeningutega, et suuta liikuda kaua keskmise kiirusega. Treeningplaani võiks hakata lisama intervalltreeninguid, kasutama mäkketõuse. Intervalltreeningus tuleks kasutada vaheldumisi kiiremaid löike ja aeglasemaid taastavaid sammu või rahuliku traavi löike.

Mäkketõus on eriti hea vahend hobusele suurema koormuse andmiseks, ilma teda liigselt ärevaks ajamata. Kiirustöö siledal maal on riskiga, et hobune erutub liialt, muutub halvasti kontrollitavaks ja läheb pingesse. Sellest võib välja areneda vale kehahoid. Ka mäkke-

tõuse tuleb alustada sammus! Samuti tuleb järsemale tõusule minnes algul kasutada sammu. Muidugi käivad hobuse treenimise juurde ka ratsastamine ja platsitreening, et tema elastsust ja painduvust säilitada ning vaheldust pakkuda. See on kõik juba eraldi teema.

### Ületreening

Kui liiga vähe treenida, jääb kudedele vajalik mõju tagamata. Liiga suur koormus või ebapiisav taastumisaeg viib ületreeninguni.

Liigne aeroobne treening tekitab ülekoormuse südame-veresoonkonnale. Väheneb hobuse söögiisu, langeb sportlik võimekus.

Kui lihaskond saab üle treenitud, tekivad lihaspinged ja lihaskõhvimus.

Tugikudede ületreeningu puhul muutuvad kõõlused, sidemed, kõhred ja luud eriti vigastusaltiteks.

Seega - jälgi oma hobust ja treeni targalt!



**Ruila Talv**  
24. veebruaril toimub juba kolmas Ruila talvine kestvusratsutamise võistlus „Ruila Talv“.  
Ebasoodsate ilmastikutingimuste korral võib võistluskorralduses toimuda muudatusi – jälgige reklaami.