

# LSD treening

*pole narkootikum*

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

TEKST: ANNE ROHTLA

Üks treenimise viis, mis peab siiski kindlasti kuuluma igale kestvushobuse karjääri

algsesse ja soovitatavalt ka igatreeninghooaja algusesse on LSD. Loomulikult ei mõelda selle all narkootikumide ja 1950. – 1960. aastatel kasutatud psühhoterapia abivahendit. Selle tähendusi 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. Jalgartuurid ütlevad, et LSD on ülesehitav, mitte kurnav. Sellise treeningu lõpus peab tundma värsksust, mitte väsimust. Täpsemalt saab LSD määratleda, mõttes hobuse pulssi. See võiks jääda alla 130 l/min. Eesti kliimas langeb uueks hooajaks valmistemine pahatihti talvele, kui hobused karvased ja pulsimõõtmisel on raske kasutada. Üks LSD kriteerium on, et hobune ei tohiks higitada. LSD on pikendatuse ja tempot tõstetaks järk-järgult ja kordamööda.

LSD on tööaerobses režiimis, kus distantipikendatuse ja tempot tõstetaks 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 veresoonted. Seejärel hakkab tugevema lihaskond. Lihased saab tugevaks nii umbes kuue kuuga. Sidemete ja kõõluste tugevdamine võtab aega 12–18 kuud.

## Kuidas kasutada?

Alustada tuleks samuga. Enamik noore hobuse esimese aasta LSD treeningust tuleb teha sammus ja aeglaselt traavis. Kui hobune suudab maastikul ripalt, 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