

JEC ARISTOTLE BALLOU

TRENING

OGÓLNOROZWOJOWY KONI



PROGRAM
ĆWICZEŃ
KONDYCYJNYCH
I ZESTAWY
TRENINGOWE

GALAKTYKA

JEC ARISTOTLE BALLOU

TRENING

OGÓLNOROZWOJOWY KONI

PROGRAM ĆWICZEŃ KONDYCYJNYCH
I ZESTAWY TRENINGOWE

Przekład: Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

Tytuł oryginału:

Equine Fitness. A Conditioning Program of Exercises & Routines for Your Horse

© 2009 Jec Aristotle Ballou

This edition published by arrangement with Storey Publishing,
an imprint of Workman Publishing Co., Inc.,
a subsidiary of Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA.
All rights reserved.

Niniejsze wydanie opublikowano na podstawie umowy z Storey Publishing,
imprintem należącym do Workman Publishing Co., Inc.,
będącym częścią grupy wydawniczej Hachette Book Group, Inc., New York, USA.
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Ilustracje: Jo Anna Rissanen

Diagramy: Ilona Sherratt

Zdjęcie na okładce: Shutterstock/Fotokostic

© for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2024
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-914-9

Konsultacja: Waław Pruchniewicz

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: OZGraf S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Wydawca nie odpowiada za niekorzystne skutki oraz szkody, jakie mogą się pojawić w konsekwencji korzystania z rad czy informacji zawartych w niniejszej książce.

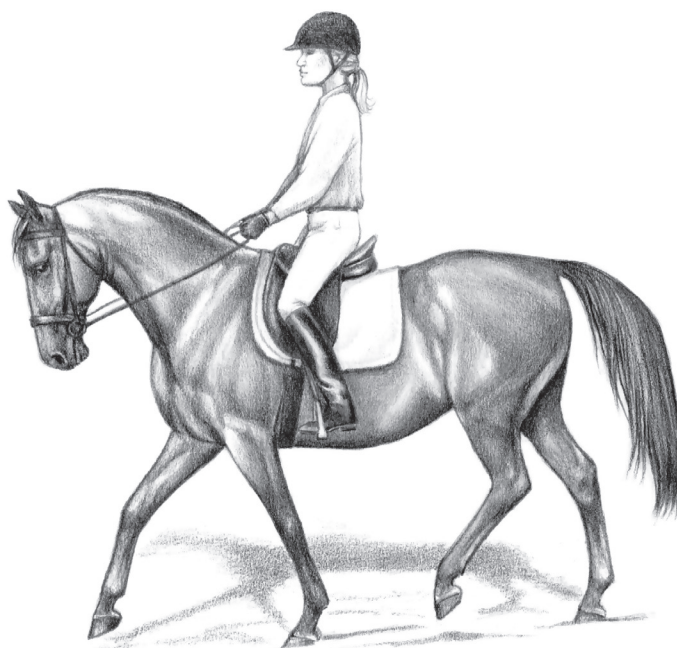
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Dedykacja i podziękowania

Moje najserdeczniejsze podziękowania kieruję do licznych koni, które towarzyszyły mi podczas tej podróży, nauczyły mnie nowych sposobów postrzegania spraw lub dały mi coś od siebie. To właśnie takie konie sprawiają, że trener zawsze chce zwiększać zakres swoich umiejętności. Dzięki nim mogłam stale podnosić poprzeczkę w wynikach sportowych i za to jestem im wdzięczna. W szczególności dziękuję klaczy Catamac's Cat, wobec której mój dług jest niespłacalny!

Kolejne wyrazy wdzięczności kieruję do moich nauczycieli, zarówno w kraju, jak i za granicą. Ich cierpliwość i wytrwałość w bezinteresownym akcie nauczania często napędzały mój entuzjazm do dalszej pracy z końmi i z jeźdźcami. Szczególnie dziękuję Manolo Mendezowi za to, że zawsze opowiada się po stronie dobra koni. Dziękuję również dr Sherry Ackerman, W. Charlesowi Ballou i społeczności wyjątkowych osób, jeźdźców oraz amazonek, z którymi dorastałam w Stowarzyszeniu Green Mountain Horse w Woodstock w stanie Vermont. Wielu z nich zostało powołanych do reprezentacji Stanów Zjednoczonych w międzynarodowych konkursach jeździeckich; pozostają pod wrażeniem ich skromnych korzeni.

Na koniec chciałabym podziękować moim współpracownikom i klientom, którzy niestrudzenie pracują na rzecz koni. Dziękuję Markowi Schuermanowi, Naomi Johnston, Rachel Anicetti, Davidowi Lichmanowi, Schronisku Home At Last, Katherine Curran oraz Wydawnictwu Storey.



S P I S T R E Ś C I

WSTĘP	9
1. Jak działają mięśnie	13
2. Podstawy treningu ogólnorozwojowego.	25
3. Szkolenie a trening kondycyjny	41
ĆWICZENIA BUDUJĄCE KONDYCJĘ	
1. Ślimak.	48
2. Dodania	49
3. Wzmocnienie przodu.	50
4. Maszerowanie	51
5. Przechodzenie z wyższych chodów do niższych („w dół”)	52
6. Masaż stawu skroniowo-żuchwowego (SSŻ)	53
7. Serpentyna przez drągi (David Lichman)	54
8. Taniec z koniem (Sherry Ackerman).	55
9. Przygotowanie do galopu wyciągniętego (Yvonne Barteau)	57
4. Postawa określa siłę	59
ĆWICZENIA WZMACNIAJĄCE	
10. Cofanie na wzniesieniu	68
11. Cofanie po łuku.	69
12. Zwrot na przodzie w ruchu	70
13. Ćwiczenia na pochyłościach.	71
14. Wskok i zeskok	72
15. Przejście z galopu do stępa na pochyłości (Gina Miles).	73
16. Szeregi gimnastyczne.	74
17. Zestawy i powtórzenia na ujeżdżalni (Jennifer Bryant).	76
18. Podwójna lonża (Mark Schuerman)	78
19. Trening interwałowy na ujeżdżalni	80
5. Rozgrzewka oraz uspokojenie po treningu	81
ĆWICZENIA ROZGRZEWKOWE	
20. Rozciąganie ogona	86
21. Krążenie ogonem	87
22. Zgięcie boczne odcinka szyjnego kręgosłupa (Jim Masterson)	88
23. Rozluźnienie łopatki w dół i w tył (Jim Masterson)	90
24. Rozluźnienie łopatki w dół i w przód (Jim Masterson)	92
25. Rozluźnienie grzbietu.	94
26. Rozgrzewka nr 1 – owal	95
27. Rozgrzewka nr 2 – prosty schemat w kłusie.	96

28. Łopatką do wewnątrz z przejściem do płytkiej serpentyny (Betsy Steiner)	97
29. Rozgrzewka w galopie w pólśiadzie (Jessica Jahiel).	98
6. Potężna szyja	99
ĆWICZENIA SZYI	
30. Wydłużanie i skracanie ramy	108
31. Zmiany tempa	109
32. Wężyk w kontrgalopie	111
33. Serpentyna w kontrgalopie	112
34. Łopatką do wewnątrz – powtórzenia	113
35. Ustępowanie z łopatką do wewnątrz (Manolo Mendez)	114
36. Wydłużanie i skracanie wyroku	115
7. Kluczowe znaczenie stawu kolanowego	117
ĆWICZENIA NA STAWY KOLANOWE	
37. Kłus przez drągi na łuku	124
38. Porozrzucane drągi	125
39. Podnoszenie tylnych kończyn	126
40. Podstawianie tylnych kończyn do przodu	127
41. Powolne przekraczanie	128
42. Galop po nierównym terenie	129
43. Różne rodzaje ustępowania od łydki (Becky Hart).	130
8. Czas na rozciąganie	131
ĆWICZENIA ROZCIĄGAJĄCE	
44. Rozciąganie rotacyjne łopatk.	136
45. Krążenie tylną kończyną	137
46. Podciąganie miednicy	138
47. Rozciąganie potylicy	139
48. Rozciąganie bioder	140
49. Krążenie łopatek	141
50. Uwalniające napięcie ćwiczenia meridianu pęcherza moczowego (Jim Masterson)	142
PROGRAMY ĆWICZEŃ	145
CZTERY CELE SPRAWNOŚCI.	149
WSPÓŁTWÓRCY ĆWICZEŃ	151
ŹRÓDŁA.	153
INDEKS	155

ODCZYTYWANIE WZORCÓW POTU

Gdy podczas ćwiczeń mięśnie pracują, rozgrzewają się i w efekcie zaczynają wytwarzać nadmiar ciepła, który jest uwalniany w postaci potu. W miarę gromadzenia się potu przesuwa on włosy bezpośrednio nad danym mięśnieniem, co odpowiada za efekt zwany „zgniecionym aksami-tem” lub zawirowania na sierści konia po energicznych ćwiczeniach.

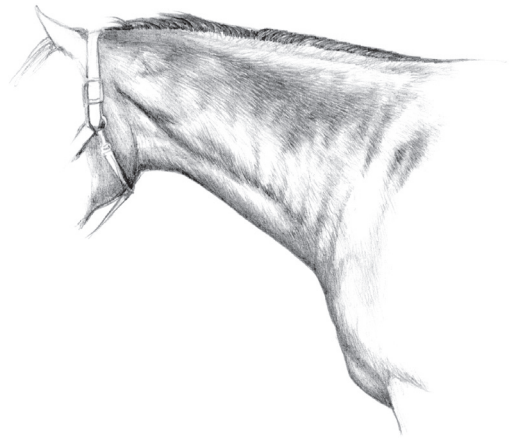
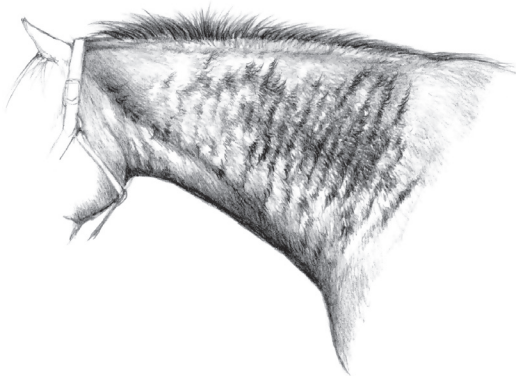
Obserwacja umiejscowienia tych spoconych obszarów – lub powtarzających się wzorców potu – może dostarczyć przydatnych informacji. Jeśli zauważysz, że twój koń poci się w niektórych obszarach ciała, ale nie w innych, powie ci to, których mięśni używa podczas treningów i czy angażuje te właściwe, aby je wzmocnić.

W idealnej sytuacji koń powinien być spocony w obszarach zwanych „obręczami mięśniowymi”, czyli na grzbiecie, szyi, zadzie i brzuchu. Ten prawie kolisty układ mięśni i więzadeł kontroluje, oprócz innych aspektów równowagi i zdolności sportowych, motorykę konia. (Więcej informacji na temat obręczy mięśniowej znajduje się w rozdziale 4). W miarę jak koń staje się silniejszy, jego ślady potu po treningu powinny przesuwać

się z dolnych obszarów tylnych kończyn wyżej do lędźwi i zadu, aby zademonstrować, że wykorzystuje i rozwija swoje większe, silniejsze obszary ruchowe. Oznacza to, że słabizna/lędźwie powinny być dość spocone, w przeciwieństwie do obszaru pomiędzy stawem skokowym a słabizną.

Przez lata słyszałam wielu sceptyków, którzy próbowali obalić teorię wzorców potu, twierdząc, że niektóre rasy mają po prostu pewne wiry we włosach, gdy ćwiczą, i że nie ma to nic wspólnego z tym, jak wykorzystują swoje ciała. Jeśli należysz do tych niedowiarków, powiem tak: teoria wzorców potu nie jest niczym nowym. Jeśli przeczytasz klasyczną literaturę na temat treningu koni, znajdziesz na ten temat wzmianki. Co ważniejsze, nigdy nie pracowałam z koniem, którego wzorce potu nie zmieniły się, gdy zaczął inaczej używać swojego ciała.

Wypróbuj to sam. Ćwicz swojego konia przez miesiąc w innej (mam nadzieję, że prawidłowej!) postawie/ramie codziennie przez 30 minut lub dłużej, a bez wątpienia zauważysz zmiany w tym, jak się poci i gdzie się poci.



Koń po lewej ma zmierzwiony wzór potu, a włosy nie podążają w kierunku normalnego umięśnienia szyi. Koń po prawej wykazuje ten sam stopień potliwości, ale włosy układają się gładko w kierunku mięśni.

Co to oznacza? Pierwszy koń był najprawdopodobniej usztyniony lub skrzywiony w szyi podczas treningu, co spowodowało asymetryczny wzór potu. Drugi koń używał mięśni szyi równomiernie i w harmonii z ich naturalną strukturą

niejszym lub sprawniejszym. Jeździec może nie zauważyć, czy układ mięśniowy jego konia pracuje z tonusem, który jest przeciwieństwem napięcia. Pamiętaj, że zbyt duże napięcie nie przyniesie więcej korzyści dla kondycji niż pozostawienie konia na pastwisku! Ponadto napięcie nie oznacza, że koń prawidłowo wykorzystuje mięśnie. W rzeczywistości wskazuje na coś zupełnie przeciwnego.

Często widzę, że jeźdźcy wymagają, aby ich konie były „na kontakcie” lub nosiły ciała w ciasnej ramie, nawet jeśli ogólna sprawność jest niewystarczająca. Chociaż koń zaokrągla szyję, dzieje się to poprzez napięcie – a nie ustawienie i równowagę, tak jak powinno. Reszta jego ciała nie jest wystarczająco sprawna, aby wspierać tę postawę. Gdy górne mięśnie szyi napinają się, by utrzymać ramę,

KLUCZOWA KWESTIA

Obciążenie nie jest równoznaczne z korzyścią! Samo to, że mięśnie konia są napięte podczas jazdy, nie oznacza, iż stają się silniejsze, a krótkie okresy rygorystycznej aktywności, które generują dużo potu, nie gwarantują znacznego przyrostu siły.



Mięśnie nie powinny być twarde w dotyku jak skała. Powinny być jędrne, ale sprężyste

dolne mięśnie szyi usztywniają się i ciągną w górę (zamiast pozostać bierne, jak powinny w preferowanym scenariuszu). Gdy te dwie grupy mięśni zasadniczo przeciwstawiają się sobie, oddychanie i przepływ krwi są ograniczone; w konsekwencji kręgi szyjne konia stają się sztywne. Kontynuowanie jazdy w ten sposób osłabia cały kręgosłup i upośledza zdolność konia do dobrego ruchu.

Stawianie właściwych wymagań

Poprzez nadmierne napinanie pewnych obszarów ciała konie mają niesamowitą zdolność do spełniania naszych żądań podczas jazdy. Dlatego musimy być pewni, że nasze wymagania są właściwe! Podobnie jak ludzie, końscy sportowcy mogą pracować z osłabionymi grupami mięśni, płytkim oddechem i niespokojnym umysłem podczas ćwiczeń i treningów. I zamiast z dnia na dzień stawać się coraz sprawniejsze lub silniejsze, bardziej narażają swoje ciało na szwank, stają się sztywniejsze i ogólnie mniej sprawne. Właśnie dlatego, jako jeźdźcy, musimy ustalić różnicę między obciążaniem i napinaniem ciała konia a pracą w zrelaksowany, gimnastyczny sposób.

Na przykład, większość jeźdźców na hali i w terenie woli, aby ich konie miały „obszerny” kłus, który jest energiczny i pokrywa teren; jednak jeśli jeździec próbuje osiągnąć taki kłus na swoim koniu, zanim ten osiągnie odpowiednią równowagę i symetrię ciała, koń pójdzie na kompromis, by sprostać tym wymaganiom. Gdy jego przednie kończyny wykonują coraz dłuższe kroki, jego tylne kończyny, pozbawione w tym czasie wystarczającej siły i elastyczności, wypadną z synchronizacji. Jego tylne kończyny zaczną pozostawać za ciałem, a miednica przechyli się do tyłu, obciążając dolną część grzbietu. Wtedy koń nie tylko będzie przenosił nadmierny ciężar na przednie kończyny, ale najczęściej będzie popychał ciało bardziej w kierunku jednej przekątnej niż drugiej i używał go asymetrycznie, aby zrekompensować słabość i równowagę po jednej stronie. Przy tak dużej sile na przednich kończynach, jego mięśnie naramienne będą się napinać, narażając go na kontuzje. Rezultat: ogólne pogorszenie ruchu.

Trzeba przyznać, że należy spodziewać się krótkich momentów napięcia, gdy uczymy sportowca nowych ćwiczeń lub wychodzimy poza rutynę treningową; jednak jeździec/trener musi zadbać, aby te momenty były krótkie. Napięte lub ograniczone ciało, utrzymywane w tym stanie zbyt długo, pogorszy wydajność. Gdy koń nie ma możliwości powolnego rozwoju fizycznego, jego ciało pójdzie na kompromis, aby sprostać wymaganiom. Z czasem stanie się obolały i rozbity. Pamiętaj, że budowanie siły wymaga czasu!

Różnica między „dobrymi” a „złymi” mięśniami

Gdy kondycja konia się poprawia, ważne jest rozpoznanie, jak się to odbywa. Mięśnie mogą powiększać się w sposób, który nie zapewnia zdrowego kształtu lub tonusu. Naucz się zwracać uwagę na to, czy mięśnie konia przypominają skały, czy też mają zdrowy tonus, ale nie są zbyt twarde. Dobre mięśnie aerobowe powinny być jędrne w dotyku, lecz nadal elastyczne. Nie powinny być twarde jak kamień. Mięśnie, które wydają się twarde, są pozbawione tlenu i świadczą o tym, że koń pracował zbyt dużo w napięciu. Mięśnie te zbudowały kształt poprzez usztywnienie, a nie sekwencję zaangażowania i rozluźnienia opisaną wcześniej. Czasami są one określane jako „suche” mięśnie z powodu ich braku elastyczności.

Masywność i twardość tkanki nie jest wskaźnikiem siły. Twarde jak skała mięśnie są nie tylko bardziej narażone na naderwania i kontuzje, ale także nie są w stanie dobrze się rozciągać ani wypłukiwać nagromadzonych w nich produktów przemiany materii.

Poprzez przepracowanie pewnych obszarów ciała koń czasami buduje zdrowe mięśnie w niektórych obszarach, a jednocześnie w innych miejscach mięśnie stają zbyt twarde i osłabione. Oznacza to, że między grupami mięśni nie ma płynnego funkcjonowania. Ta nierówność jest kolejnym dobrym powodem, aby stale monitorować rozwój sprawności fizycznej konia.

Można tu dostrzec analogię do ludzkich sportowców. Ci z mięśniami, które wydają się wybrzuszone, nie są zazwyczaj najsilniejsi lub najbardziej sprawni. Pomyśl o zwinnym triathloniście, elastycznej baletnicy lub szczupłym kolarzu długodystansowym. Dzięki płynnie i prawidłowo działającej aerobowo muskulaturze sportowcy ci są nie tylko bardzo silni, ale ich ciała są dobrze dotlenione, a mięśnie rozciągliwe. Są ucieleśnieniem atletyzmu.

„Dobra” muskulatura nie jest zbyt masywna, a pod palcami powinna przypominać twardą poduszkę. Powinna być sprężysta i „poddawać się” pod dotykiem, choć nie może być gąbczasta ani bezkształtna jak złogi tłuszczu. Powinna być jędrna, a jednocześnie ruchoma, tak dało się ją niemalże chwycić lub przesuwać palcem bez odczucia, że jest scementowana ze szkieletem konia.

Znaczenie symetrii

Przez lata trenowania koni nie spotkałam jeszcze takiego, który byłby całkowicie symetryczny, co oznacza, że używałby obu stron ciała równomierne. Podobnie jak w przypadku ludzi, konie są zazwyczaj jednostronne i nieco krzywe. Niektóre oczywiście bardziej niż inne. Opinie na temat przyczyn tej wrodzonej jednostronności są różne. Niektórzy trenerzy uważają na przykład, że krzywizna przez całe życie może wynikać z tego, jak nienarodzone jeszcze źrebięta leżały w łonie matki. Inni uważają, że to my, ludzie, sprawiamy, że są krzywe, wielokrotnie prowadząc i dosiadając je z lewej strony. Rzeczywiste przyczyny ich asymetrii nie mają większego znaczenia. Ważne jest to, aby jeźdźcy zwracali na to uwagę i robili wszystko, co w ich mocy, by pomóc swoim koniom w równomiernym wykorzystaniu obu stron ciała. Większość koni szybko pokaże asymetrię, zdecydowanie preferując ruch w określonym kierunku. Jeśli nie zareagujemy odpowiednio szybko, koń rozwinię muskulaturę, która będzie dopasowana do krzywizny w jego ciele. Na przykład umięśnienie po lewej stronie szyi i wzdłuż boku będzie przykurczone i krótsze niż po prawej. Często także zdarza się, że koń po prostu rozwija więcej mięśni po

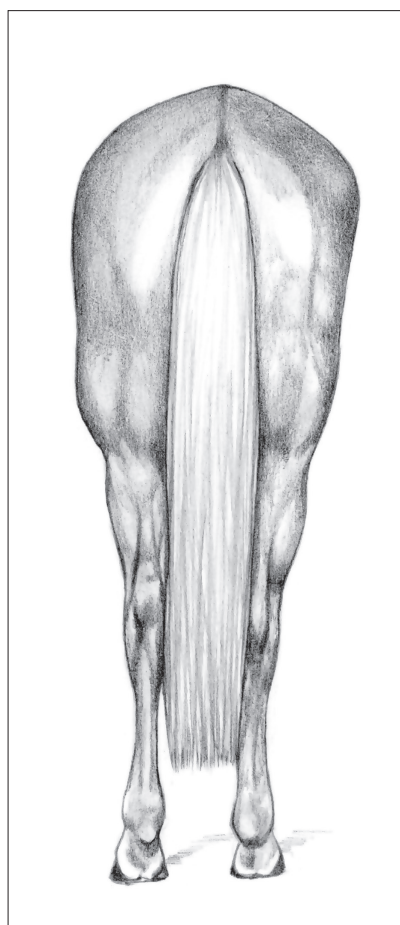
jednej stronie ciała. Jest to efekt jednostronnego wykonywania ćwiczeń.

Oczywiście, gdy umięśnienie jest nierówne, szkielet jest nieco wytrącony z równowagi, a koń nie jest już w stanie poruszać się w prawidłowej postawie. Nierównowaga ta może pozostać niezauważona przez osobę początkującą, bez wprawnego oka.

Kiedy koń ma krzywiznę i skorelowaną z nią asymetryczną muskulaturę, jeździec musi pracować nad tym, aby rozluźnić dominującą stronę ciała, jednocześnie bardziej angażując stronę słabszą. Nie oznacza to ćwiczenia go więcej po słabszej stronie, co prowadzi tylko do większego zmęczenia i braku równowagi po tej stronie. Najlepszym rozwiązaniem jest rozciąganie. Jednostronność oznacza, że umięśnienie konia jest dłuższe po jed-

nej stronie ciała i krótsze po drugiej. Strona, w którą koń się wychyla, jest jego dłuższą stroną (na przykład jeśli twój koń zawsze zgina szyję w prawo i wychyla się w lewo, jego lewa strona jest dłuższa, a prawa krótsza).

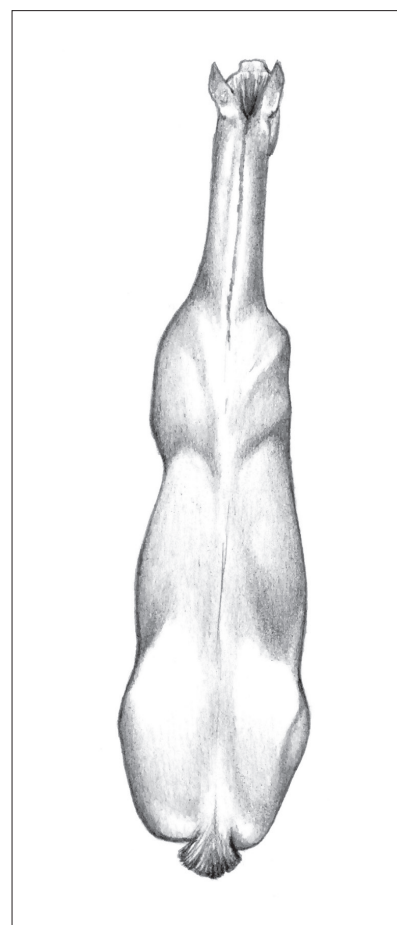
Aby temu zaradzić, należy rozciągać krótszą stronę bardziej niż dłuższą. Gdy koń ma tendencję do nadużywania jednej strony ciała, ta przeciwna/słabsza jest zazwyczaj zablokowana lub sztywniejsza, co uniemożliwia jej zaangażowanie i funkcjonalność równie stronie dominującej. Strategiczne rozciąganie, zarówno w siodle, jak i z ziemi znacznie przyczyni się do złagodzenia asymetrii. Jeśli nie masz pewności, jaki rodzaj rozciągania zastosować, skorzystaj z pomocy masażysty lub trenera. (Więcej informacji na temat masażu znajduje się w rozdziale 8).



Zad i bok po lewej stronie ciała tego konia są bardziej umięśnione niż z prawej strony



Prawa strona jest nadmiernie rozbudowana, a prawa łopatka jest większa niż lewa



Gdy patrzy się z góry, widoczna jest asymetria lewej strony

10. Cofanie na wzniesieniu

Cofanie konia pod górę wymaga od niego użycia całego pierścienia mięśni. Jest to być może najbardziej przydatne ćwiczenie wzmacniające i uelastyczniające, tworzące podstawę budowania kondycji.

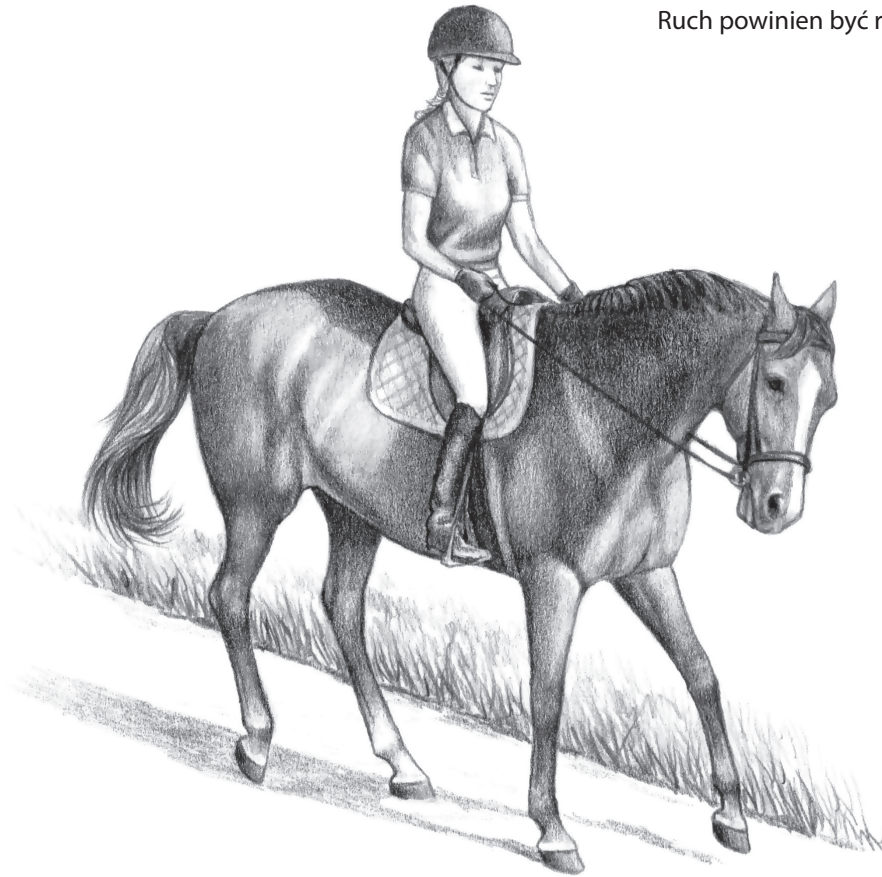
Jak to zrobić?

1. Znajdź łagodne wzniesienie o twardym podłożu. Wystarczy podjazd. Ustaw konia z zadem skierowanym pod górę.
2. Poproś konia, aby obniżył głowę, najlepiej do poziomu łopatek, zanim zacznie się cofać.
3. Poproś o wykonanie jak największej liczby kroków do tyłu, dążąc do minimum 10.
4. Każdego dnia dodawaj cztery kolejne kroki.
5. Jeśli koń się krzywi lub usztywnia szyję/głowę do góry, zatrzymaj ruch.

POMOCNE WSKAZÓWKI: W przypadku braku odpowiedniego wzniesienia można posłużyć się dużym drągiem, przez który koń będzie przechodził do tyłu.

Jeśli koń ma tendencję do przyjmowania złej postawy i podnoszenia szyi lub opuszczania grzbietu, lepiej jest ćwiczyć z ziemi zamiast pod siodłem. Podczas wykonywania cofania bez siodła użyj delikatnego nacisku na kantar lub ogłowie, aby utrzymać szyję nisko i użyj bacika skierowanego w stronę klatki piersiowej, aby zasygnalizować cofanie.

Koń powinien utrzymywać rytm zwykłego chodu – nie szybciej i nie wolniej. Nie wymagaj zbyt długich kroków, gdyż mogą one wytrącić konia z równowagi i spowodować przeniesienie ciężaru ciała na przód. Ruch powinien być rytmiczny i zrównoważony.



11. Cofanie po łuku

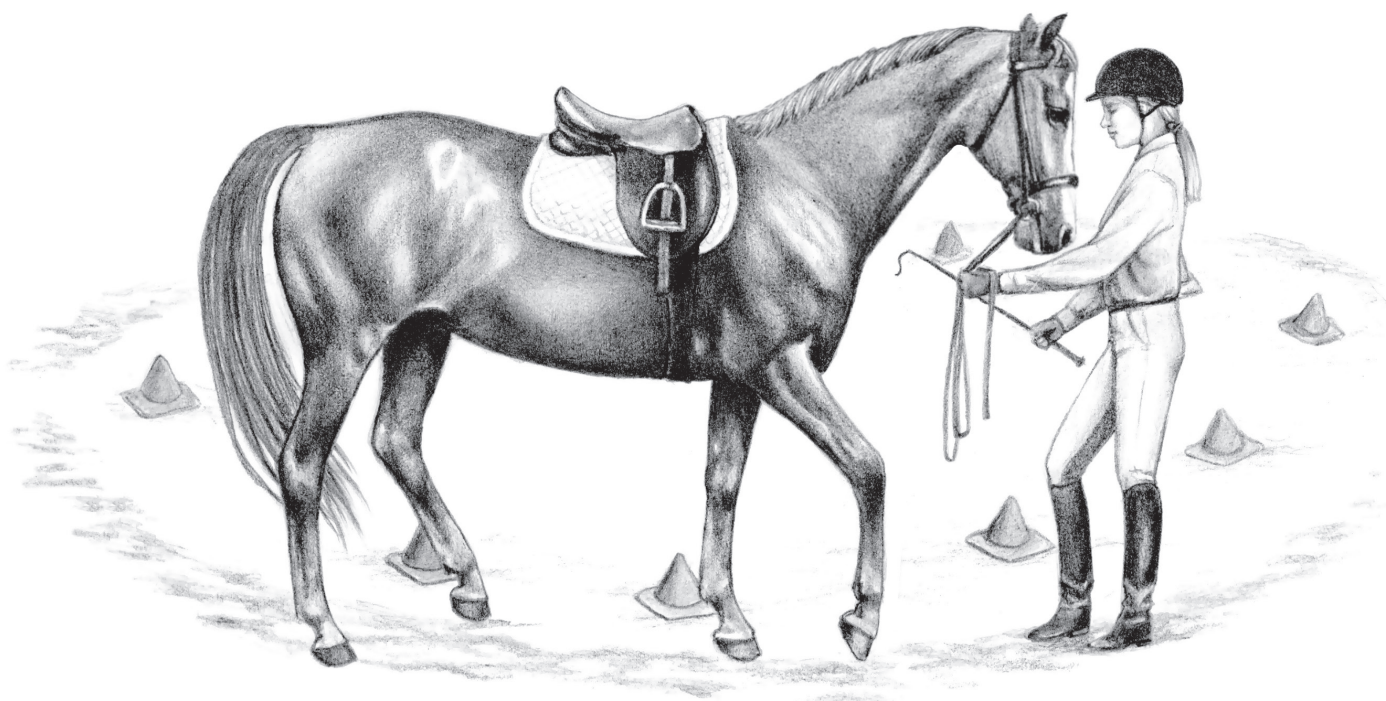
Podczas pracy nad głęboką muskulaturą konia przy normalnym cofaniu ćwiczenie to dodatkowo poprawia symetrię jego ciała poprzez wymóg naprzemiennego mocniejszego odpychania się każdą z tylnych kończyn.

Jak to zrobić?

1. Wyznacz 10-metrowe koło za pomocą małych pachołków lub innych znaczników.
2. Stań przodem do konia, na zewnątrz pachołków.
3. Na początek poproś go o cofnięcie się o trzy proste kroki.
4. Gdy już uzyskasz ruch, delikatnie poprowadź jego łopatki lekko w lewo (z dala od siebie) i pozwól, aby jego zad odchylił się w prawo.
5. Kontynuuj chodzenie do tyłu po 10-metrowym łuku, na którym się teraz znajdujesz.
6. Jeśli koń zgubi prawidłowy tor lub utknie, możesz potrzebować długiego bata po zewnętrznej stronie jego ciała, aby utrzymać go na kole.
7. Przejdź połowę koła, a następnie zatrzymaj się i pochwal konia.
8. Zakończ okrążenie. Pracuj tak długo, aż będziesz w stanie pokonać całe koło jednym płynnym ciągiem.
9. Powtórz ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

POMOCNE WSKAZÓWKI: Obserwuj, czy twój koń stawia kroki w tył o tej samej długości każdą tylnych kończyn. Jeśli nie, pokaże ci, która strona jego ciała jest nierównomiernie rozwinięta. Jeśli koń wykazuje oznaki zaniepokojenia lub przybiera złą postawę na łuku, wróć do cofania na linii prostej, aby go rozluźnić i przywrócić symetrię.

Gdy opanujesz powyższe elementy, spróbuj cofnąć konia po ósemce z dwoma 10-metrowymi kołami, aby nie tylko ćwiczyć cofanie po łuku, ale także zmianę kierunku.



12. Zwrot na przodzie w ruchu

Jak wiele innych, to podstawowe ćwiczenie działa, ponieważ wzmacnia konia oraz go uelastycznia. Gdy strona konia znajdująca się po zewnętrznej stronie zgięcia odpowiednio się rozciąga, przyjmuje pewną ilość naprężenia, aby ustabilizować tułów zwierzęcia. Pierścień mięśni konia jest zatem zaangażowany bez nierównowagi i asymetrii spowodowanych ruchem do przodu. Ćwiczenie to jest równie wartościowe wykonywane w rękę, jak i pod siodłem.

Krótkie przypomnienie o wymaganiach dotyczących prawidłowego zwrotu na przodzie: przednie kończyny konia powinny pozostać w miejscu i „wyznaczać rytm”, to znaczy powinny podnosić się i opadać bez poruszania się do przodu. Jego tylne kończyny powinny się krzyżować, tworząc małe litery X z każdym krokiem. Ćwiczenie powinno być wykonywane w takim samym tempie i rytmie, jakby koń szedł po linii prostej.

Jak to zrobić?

1. Rozpocznij w stępie na lekkim kontakcie i w dobrej ramie.
2. Wykonaj dosiadem półparadę, aby lekko zmniejszyć szybkość.
3. Jak tylko koń zareaguje, ustaw i zegnij go w prawo i odsuń jego zad od prawej tydki.
4. Poproś go, aby skrzyżował prawą tylną kończynę przed lewą.
5. Utrzymuj w skręcie niewielki ruch do przodu tak, aby przednie kończyny konia maszerowały półkrokami do przodu, zamiast całkowicie się zatrzymywać.
6. Po wykonaniu zmiany kierunku o 180 stopni wyjeźdź na wprost i wznów normalną energię stępa.
7. Powtórz w przeciwnym kierunku.

POMOCNE WSKAZÓWKI: W idealnej sytuacji biodra konia powinny pozostać równoległe do podłoża. W przeciwnym razie naraża on na szwank swoje ciało i nie czerpie korzyści z ćwiczenia. Jeśli czujesz lub ktoś ci mówi, że twój koń opuszcza biodro, dostosuj wielkość skrętu i stopień zgięcia, aż będziesz w stanie naprawić ten problem.



13. Ćwiczenia na pochyłościach

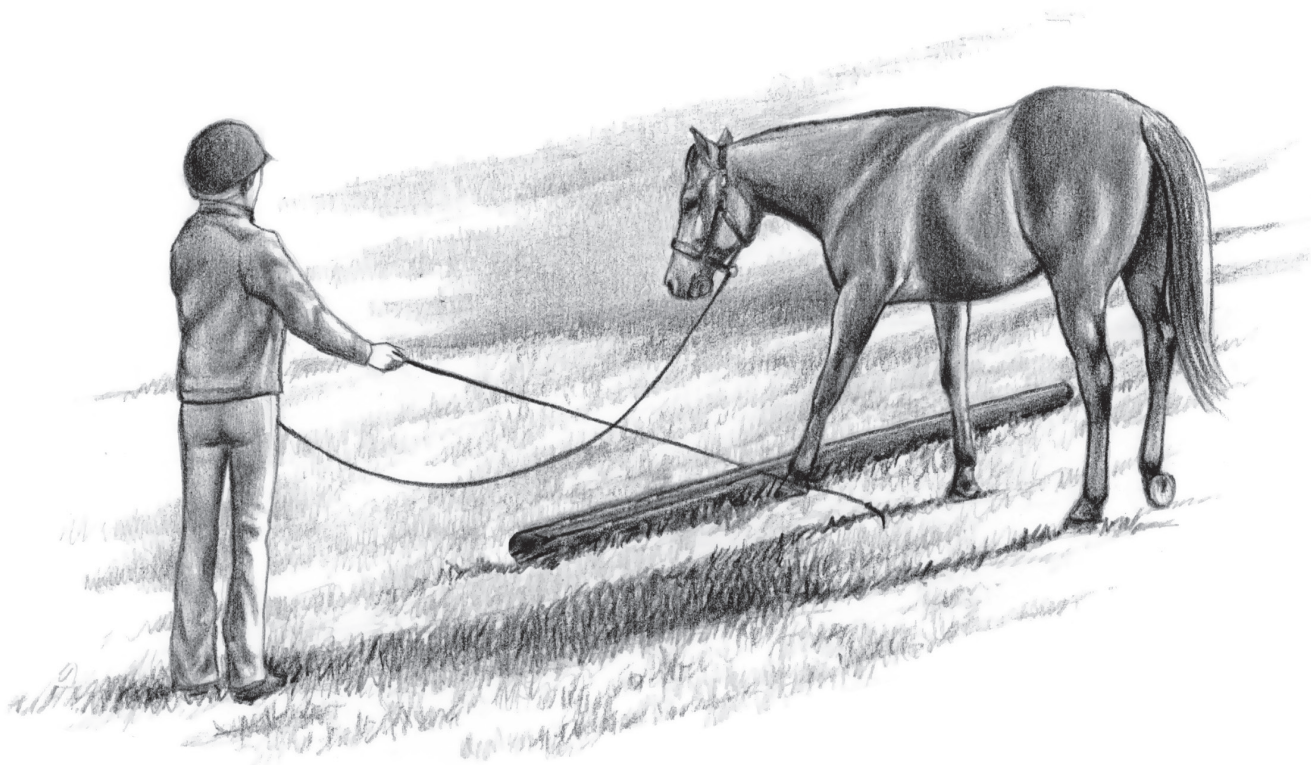
Praca z koniem na pochyłym terenie zachęca go do używania grzbietu w sposób, który poprawia rozluźnienie mięśni grzbietu i zadu. Podczas jazdy w dół mięśnie brzucha konia angażują się, aby go zrównoważyć. Podczas jazdy pod górę zaangażowane są mięśnie zadu i grzbietu. To ćwiczenie jest bardzo przydatne w rozwijaniu całego pierścienia mięśni kłody konia i jest niezbędne do rozwoju silnego grzbietu.

Będziesz musiał znaleźć pagórek, na którym możliwe będzie poruszanie się na kole o średnicy 20 metrów, tak, aby podejżdzać kilka metrów pod górkę z jednej strony i zjeżdżać w dół z drugiej. Podłoże musi być równe i stabilne.

Jak to zrobić?

1. Zaczynaj od lonżowania konia w stępie, aby sprawdzić, czy radzi sobie ze stąpieniem po nierównym podłożu.
2. Gdy koń zacznie poruszać się komfortowo, przejdź do kłusa po kole. Utrzymuj wolne tempo.
3. Gdy koń zacznie rytmicznie kłusować po kole, dodaj rząd trzech lub czterech drągów na dole koła (wzgórza). Powinny być one rozmieszczone odpowiednio do twojego konia, tak aby pasowały do jego kroku kłusa. Drągi będą zachęcać go do impulsu i rytmicznych kroków.
4. Gdy koń będzie już wygodnie pokonywał drągi, dodaj małą stacjonatę lub krzyżak w najwyższej części wzgórza i koła (na szczycie). W ten sposób koń zakończy podejście pod górkę z impulsem, zanim przebalansuje się na odcinek zejściowy.

POMOCNE WSKAZÓWKI: Utrzymuj tak niskie i spokojne tempo, aby koń pozostał w rytmie na całej trasie okręgu i nie zmieniał go w części pod górę i w części w dół.





Znakomita większość uprawiających jeździectwo sportowe czy jeżdżących konno dla przyjemności czyni to w sposób tradycyjny, korzystając z powszechnie stosowanych schematów. Często niestety traktują oni konia jak rower: się wsiada, pedałuje i jedzie.

A jedzie się przeważnie według schematu: najpierw stępem, następnie klusem i galopem. I skacze się przez przeszkody, bo to największa frajda.

Mało kto zdaje sobie sprawę z faktu, iż to, co robimy z koniem podczas jazdy, ma ogromny wpływ na jego fizyczną i psychiczną kondycję, a wszystko, co się podczas jazdy dzieje, to nic innego jak proces treningowy, któremu poddajemy naszego wierzchowca. Jeśli ten proces jest świadomym działaniem, bazującym na wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii i teorii treningu sportowego, to postępujemy *fair* wobec naszego wierzchowca i wpływamy na zmiany, jakie zacho-

dzą w jego organizmie. Ze zwykłego konia robimy sportowca, atletę zdolnego sprostać naszym wymaganiom bez uszczerbku na zdrowiu przez wiele lat. Jeśli zaś nie posiadamy odpowiedniej wiedzy i opartego na niej planu postępowania, a ograniczamy się do zwykłego „jeżdżenia na koniu”, nie możemy spodziewać się prawdziwych sukcesów. Forma naszego konia będzie niestabilna, raz lepsza, raz gorsza. Jeśli nawet będziemy czasami zadowoleni z efektów, to będzie to raczej kwestią przypadku, a nie zaplanowaną drogą do sukcesu.

Ta książka zdecydowanie pomoże wam zamienić „jeżdżenie konno” w świadomy, profesjonalny trening, który sprawi, że wasze konie będą zdrowe i we właściwej kondycji przez długie lata.

Wojciech Mickunas
www.hipologia.pl

Trening ogólnorozwojowy koni Jec Aristotle Ballou od dziś staje się bardzo ważną pozycją w moim życiu zawodowym! Czekałam na książkę, w której ktoś doświadczony podzieli się wiedzą, uwzględniając holistyczne podejście do treningu koni.

W mojej opinii każdy, kto jeździ konno, staje się dla swojego partnera trenerem personalnym. To jeździec świadomie lub nieświadomie decyduje, jakich mięśni będzie używał koń podczas treningu, w jakim tempie będzie się poruszać

i ile będzie trwało ćwiczenie. Książka ta pomoże ci stać się dobrym i świadomym trenerem dla swojego konia. Wyjaśni wiele kwestii, pokaże, jak ważne są małe rzeczy na początkowym etapie i usystematyzuje wiedzę. Znajdziesz tu również praktyczne ćwiczenia, które pomogą w treningu twojego konia.

Polecam każdemu, komu leży na sercu właściwy rozwój swojego partnera.

Daria Kobiernik

