

Träna hästar med tryckvagn – träningstips Protrainern:

Protrainern är travvärldens mest framgångsrika träningsredskap med ojämförbart bästa kvalitet och driftssäkerhet. Om du redan har detta träningsredskap för dina hästar, eller går i tankar att köpa en tryckvagn av oss, så har du denna resurssida med träningstips!

VIKTIGT: Detta är förslag på träningstips – dina egna erfarenheter och ditt kunnande kommer alltid i första hand – se detta som ett bra komplement. Varje häst är en INDIVID och skall behandlas och tränas individuellt. Tränarens kunnande, erfarenhet och omdöme är helt avgörande för ett lämpligt träningsupplägg!

OBS! När du tränar med tryckvagnen så är belastningen lika hård som att köra i backar och med trycket bestämmer du hur brant backen är, och med pedalen hur lång backen ska vara.

I skrivande stund har vi tillverkat och levererat väl över 8000 exemplar av PROTRAINERN. Vi har fått mycket bra feedback från kunder inom hästvärlden som berättar om avsevärda förbättringar och framgångar med sina hästar efter träning med Protrainern, även så våra andra träningsredskap som tex. skrittmaskiner (Prowalker). Detta är en sammanställning av dessa människors erfarenheter tillsammans med duktiga fysiologers kunnande.

Träningen kan delas upp i tre grupper:

Grupp 1: STYRKETRÄNING (för muskelfattig häst)

Grupp 2: GRUNDKONDITION (hjärt- och lungkapacitet)

Grupp 3: MJÖLKSYRETRÄNING (stå distans)

I grunden är träning av äldre häst och unghäst densamma, därför anges värdena för unghäst inom parentes.

Glöm aldrig – UPPVÄRMNINGEN: Så oerhört viktigt att hästen är ordentligt varm innan träningen påbörjas. **Minst lika viktig** att efter avslutad träning köra hästen i lätt trav minst 20 minuter för att rensa ur muskulaturen.

GRUPP 1:

Muskulaturen skyddar senor och ligament – styrketräning är därför en viktig del av träningen, särskilt för den unga hästen. Framgångsrik avelsverksamhet har bidragit till att nästan alla unghästar idag har "mycket lätt" för sig, det är lätt att köra lite för fort och råka ut för ett "haveri" av något slag. Vilket kan bero på att muskler, ligamenter, ej ifyllda växtzoner m.m. inte har "hunnit ikapp" hästens övriga förmåga. Det är därför viktigt att komma igång med styrketräningen redan vid 1,5 års ålder så att hästen får "riktiga ben" att träna vidare på.

Fysiologerna är helt överens om att den träning som man missar under 1,5- till 2-års perioden inte kan tas igen. Jämför med ungdomsidrotten där människor har ambitionen att nå elitnivå – det är viktigt att börja i tid.

Man måste ta det försiktigt och vara observant vid all träning av unghäst!

Däremot kan man vara betydligt tuffare mot en vuxen häst där man enligt tidigare träningsmetoder varit alltför vek. Det är ju trots allt en "elitidrottsindivid" som skall tränas för hård belastning och mot starkt motstånd. Detta under förutsättning att man har en väl tränad unghäst enligt ovan.

STYRKETRÄNING – Träningsmönster:

Det är skritt som gäller med maximalt 30 sekunders intervaller – för att få en växelvis sammandragning och avslappning av muskulaturen. Då hästen snabbt blir starkare av den här typen av träning går det inte att ange specifika tryck. Man måste i första hand **titta på hästens steglängd som skall vara maximal.**

Låt hästen skritta med väldigt lågt tryck för att sedan öka trycket successivt. Du märker att steglängden ökar med ökande tryck. Vid fortsatt ökande av trycket kommer man till ett läge där steglängden vänder och blir kortare igen. Sänk då trycket tills dess du ser att hästen når sin maximala steglängd.

Samma sak gäller då tröttheten tilltar.

Då kan man få justera ner trycket lite för att öka steglängden.

Här gäller det att du verkligen är observant på signalerna från din häst!

I början räcker det att köra i 10 minuter = 10 stycken 30 sekunders intervaller.

Öka eftersom för att så småningom komma upp till maximalt 30 intervaller.

Den här träningen kan utföras varannan dag.

KOM IHÅG UPPVÄRMNINGEN! Minst 20 minuter i lätt trav utan belastning! **MINST LIKA VIKTIGT** är det att efter avslutad träning köra hästen i lätt trav minst 20 minuter för att rensa ur muskulaturen.

För att undvika att hästen blir stel och "kantig" så är det viktigt att redan efter 14 dagars tryckvagnsträning köra hästen med en lätt vagn, speedcart eller sulky, i ett antal 200 - 300 meters ruscher med maxfart vad hästen kan prestera med avslappningsjogg emellan ruscherna. Upprepas var tredje dag.

Ett bra upplägg: Tryckvagn i tre dagar, ruscher i två dagar samt två vilodagar.

Meningen med detta är att få snabbhet, snärt och spänst i den nypåbyggda muskulaturen.

För att bygga upp den mentala hälsan och få allmän avslappning rekommenderas att en dag i veckan köra lätt joggt trav med lätt vagn längs lugna vägar i skogen.

GRUPP 2:

Efter Grupp 1 bör du ha en spänstig, snärtig och pigg häst med ben som med lätthet bär upp kroppen. **Nu gäller det att få en stark hjärtmuskel och rejäl lungkapacitet.** Hjärtat och lungorna förser ju muskler och mentala funktioner med livsviktigt syre.

GRUNDKONDITION kallas detta och den får man med så kallad mängdträning. Nu måste vi börja med att definiera uttrycket "**TRYCKET**" som av någon anledning blivit ett mått på hur tungt hästen får dra:

Teoretisk kan detta mätas genom att sätta en våg i draglinan som du fäster vid bröstet. Krångligt värre och dessutom oerhört ungefärligt eftersom sådana saker som bland annat din kroppsvikt, marklutning samt underlagets beskaffenhet väger in.

Lättast att **använda är den yttre skalan på manometern som är graderad i MPa (MegaPascal).** Den är graderad 0-25 och här kan Du multiplicera mätarutslaget med 2, så får Du fram hur många "kilo" hästen drar.

Exempel: Du ställer in trycket på 12 MPa x 2 = 24 kilo.

Då det gäller MÄNGDTRÄNINGEN är det trav som gäller under hela träningspasset.

Med din PROTRAINER bygger du nu en egen designad tränings slinga med backar och plan mark omväxlande.

Trycket för att åstadkomma backen skall vara 6-7 (unghäst: 4-5) och längden skall vara c:a en minut. Hastigheten c:a 25 km/t = 2.24 tempo. Tänk nu på att du byggt en ganska lång backe. Faktiskt 416 meter. (Så långt hinner man på en minut i 2.24 tempo.)

Peta ur pedalen och trycket försvinner = plan mark och hästen får **återhämta sig i 1 till 1,5 minut** varefter du trycker in pedalen igen för att påbörja nästa "backe". o.s.v.

Träningsmönster:

Kör första gången c:a 10 minuter (=4 backar) och öka sedan successivt för att om en månad vara uppe i 45-50 minuter (=20 backar). TRÄNINGSDOS: Varannan dag, däremellan hage.

Kom ihåg att stoppa in en dag i vecka med ruscher i lätt vagn som för Grupp 1, för att behålla snabbheten och spänsten under denna träningsperiod!

Att ha tillgång till pulsmätare under denna period är en klar fördel och pulsen bör **INTE** någonsin överstiga 170-180 slag under denna typ av träning

Var noga med att ta puls och temp före varje träningspass!

GRUPP 3:

När vi klarat av grupp 1 och 2 så har vi förhoppningsvis en snabb, stark och spänstig häst med "järnkondition". Nu ska vi se till att spänsten och stinget sitter kvar ända in i mål. Mjölksyra orsakar förlust av spänst och kraft i muskeln detta kan i sin tur åsamka hästen skador på bland annat senor och ligamenter och därför är den här träningsgruppen oerhört viktig.

Här är pulsmätaren ett BRA hjälpmedel eftersom den ger dig upplysning om arbetspuls under kraftig belastning. Vid c:a 200 hjärtslag per minut påbörjas produktionen av mjölksyra enligt fysiologerna. För att träna så att du höjer mjölksyretröskeln, alltså förlänger tiden innan benen tappar spänster ("spagettieffekten") är det följande träning som gäller:

TRÄNINGSMÖNSTER:

Börja med REJÄL uppvärmning, därefter intervall enligt följande:

Ställ in trycket på 8-10 (unghäst: 6-7) **och kör i 1.50-tempo = 33 km/t**
(Unghäst: 2.00-tempo = 30 km/t).

Pulsmätaren bestämmer längden på intervallen. Vid 200 så försöker du ligga kvar precis där i c:a 300 meter genom att hålla igen alternativt att mana på hästen.

Peta sedan ur bromsen: Du märker nu att pulsen sjunker snabbt.
Om inte så sänker du farten tills dess pulsen är nere vid 100 - 120 slag/minut.

Tryck sedan in pedalen igen.
Var noga med att hålla föreskriven hastighet. 33 km/t (unghäst: 30 km/t).
Låt pulsen återigen stiga till 200.

OBS! För att skona hästens rygg och bakknän i den här farten så "smyger" du in pedalen försiktigt så att hästens muskulatur hinner "ställa in sig" på den ökade belastningen och undviker ett ryck varje gång pedalen trycks in.

Börja med 3-4 intervaller och avsluta grupp 3-träningen då hästen klarar 8-10 intervaller.

Om du inte har tillgång till pulsmätare så kör du intervaller om c:a 300 meter med tryck och 1000 meter utan tryck. Stanna om möjligt och kolla pulsen för hand för att bilda dig en uppfattning om hästens arbetspuls och hur den återhämtar sig.

När det gäller värdet på hur långt man skall låta pulsen gå under bromsning så går meningarna lite isär. 200 säger en del och 210 säger andra (för vuxen häst). Det blir till att prova sig fram! Din känsla för din häst är viktig!

*Lycka till med träning och tävling!
//Vi på Innovation i Sandviken AB*