WHITE TALISMAN
rehabilitációjának története
bejárta a világot

Funkcionális tréning

2. RÉSZ

A funkcionális tréning a testet, illetve a pszichét megváltoztató folyamat szisztematikus, előre megtervezett ismétlése, amely által fokozható a teljesítmény. A testet egészként kezeli, összetett gyakorlatokkal egyszerre több izomcsoportot dolgoztat.

ÖSSZEÁLLÍTOTTA
TAJTI-SZALAY MÁRTA

A hátaslónál ez a természetes ferdeség korrigálását jelenti, ami által a finom segítségekkel közölt információkat a ló készséggel dolgozza fel. A ló esetében a funkcionális tréninget mindig mozgásban kell végrehajtani, ahol ennek a mozgásnak a biomechanikailag helyes kivitelezése központi jelentőséggel bír. Tehát ebben az esetben nemcsak az erő felépítéséről van szó, sokkal inkább a teljesítményképesség növeléséről és a sérülés veszélyének csökkentéséről. Azoknak az izmoknak a növekedésére törekszünk, amelyek a hátasló feladatában támogatják a lovat.

Egy képzési módszert az alapján kellene megítélni, ahogy a megmunkált izmok a kapcsolódó fasciával funkcionálisan mozognak: korrekt és egészségkímélő mozgásról van tehát szó, vagy olyan izomrészek hiányoznak, amelyekre a lónak szüksége

lenne a feladatához? Sok hátaslovat kényszerítenek arra, hogy kompenzációs izmokkal dolgozzanak, ez azonban megakadályozza a mozgás pozitív fejlődését, és káros következményei vannak az egészségére nézve.

Az Anatomisch Richtiges Reiten (anatómiailag helyes lovaglás) központban harminc éve képezik eredményesen a lovakat a funkcionális tréning segítségével. A teljes körű rendszer a ló alapvető mozgásmintájával foglalkozik, függetlenül a lovaglás módjától.

Az ARR funkcionális tréning értelmében három fázisra osztható a képzés:

1. **Gimnasztika:** körülbelül 3-4 hét futószáras munka a körkarámban
2. **Tréning:** 7 nap, a futószáran tanultak átalakítása nyereg alatti munkára
3. **Kiképzés:** 3-4 hét nyereg alatti munka, amely figyelembe veszi a ló fajtája vagy tenyésztési célja szerinti egyedi képességeit.

A modern hátasló egészségének fenntartása akkor valósulhat meg, ha a kiképzésbe a biomechanika is számításba kerül. A genetikailag rögzített menekülőállat biomechanikáját célzott képzéssel kell az atléta biomechanikájává változtatni. Ez azt jelenti, hogy a természetes ferdeséget és az elülső lábak terhelését olyan módon kell korrigálni, hogy a ló a mozgásmintájának megváltozásával a lovas súlya alatt is kímélni tudja az ízületeit, és átengedően, felfele mozgó háttal mozogjon. Amennyiben ez nem történik meg, úgy lovaglási nehézségek és mozgásbeli problémák felmerülése várható.

ÁTENGEDŐSÉG

Átengedő a ló, ha készségesen és könnyeden reagál a lovas segítségeire, a konchajlításból eredő tolóerő a felfele lengő háton keresztül az egész testen áramlik, és a ló bizalommal támaszkodik a zablán.

Az átengedőség egyet jelent az egészséget megóvó, finom lovaglással, és a lóval való munka legmagasabb célja kellene, hogy legyen, mégis túl gyakran alábecsülik a jelentőségét. A trapézizom (M. trapezius), a fejnyakkar-izom (M. brachiocephalicus) és a rombuszizom (M. rhomboideus) összetett összedolgozásán keresztül érhető el. A trapéz- és a fejnyakkar-izom szétválaszthatatlan egységet alkot az elülső lábak terhelésével, ha a három közül az egyik csak jelzésképpen is akcióba lép, a többi is reagálni fog. Ennek a negatív megnyilvánulása az, hogy a ló visszatér a menekülőállat viselkedéséhez: a rombuszizom közvetlenül a trapézizom alatt helyezkedik el, és a kemény lovaskézre, az eltúlzott előrelovaglásra és a rosszul értelmezett, valamint kivitelezett előre-lefele munkára feszültséggel reagál. Ezzel pedig a szükséges átengedőség a nyak-váll vonal területén nem fog megvalósulni. Ez az oka az oly gyakori stagnálásnak a hátaslovak képzésében.

AZ EGYENSÚLY MEGTALÁLÁSA

A ló a természetes ferdesége okán a funkcionális tréninget kezdetben komoly kihívásként éli meg. Ezért fontos, hogy a képzés lépésekben haladjon, időt hagyva a lónak, hogy az megértse az új mozgásmintát. Mindazonáltal rögtön teljesértékű tréningterv veszi kezdetét, így mindennap emelhető a lóval szemben támasztott elvárás. A túlterhelés elkerülése érdekében a mozgásteljesítményét folyamatosan változtatni kell: cserélni a hajlítás és engedés, valamint a tömegközéppont kontrollja és a nyújtás között. Eközben a ló testének és mozgásának változását folyamatosan szem előtt kell tartani.

A funkcionális tréning fő célja az egyensúly megtalálása.

◂ **ELIZABETH EVERSFIELD -KOCH** több lovát is az ARR központba küldte tréningre

A futószárazást mindkét kézen azonos mértékben kell alkalmazni, a logikus eredmény így az egyenesre igazított ló lesz.

A KULCS: A TÖRZS

A funkcionális tréningben a törzs tevékenysége központi kérdés. A négylábú lónál a mozgás erőkifejtést jelent, de csak egy felfele emelkedő hát rendelkezhet olyan erőátvitellel, ami biztosítja a hátizmok egészséges mozgását, és kíméli az ízületeket.

A „hegyre fel" mozgás könnyít az ízületek terhén, miközben a belső hátsó láb óriási szerepet vállal.

A HAJLÍTÁS HELYES MEGÉRTÉSE

A funkcionális tréningben a statikus hajlításnak nem sok értelme lenne, ugyanis a test nem lenne képes stabilizálni a változásait, az mindig visszatérne az eredeti állapotába. Ezzel szemben a dinamikus hajlítás során a ló teste apránként hozzászokik a nyújtott pozícióhoz, és ezzel együtt képes a jó izmok fejlesztésére, valamint megtalálja az egyensúlyát. A hajlítás sosem lehet öncélú: a dinamikus mozgásból kell következzen a diagonális mozgás optimalizálása. Ennek a lendületes hajlításnak az egyik kulcseleme a ló nyaka. Ki kell kapcsolni annak egyensúlyozó szerepét, amire azt a ferde lovak használják. Leegyszerűsítve: statikus a hajlítás, ha a ló orrát egy répával vezetjük a föld felé, így nyújtva meg a nyakát lefelé. Dinamikus a hajlítás, amikor a ló akár földről kapicánnal, akár nyeregben, előre-lefele pozícióban, felfele mozgó háttal üget. Utóbbi során növelhető a mozgás minősége a tiszta ütemig, lendületig és elengedettségig.