

Hevonen tarvitsee paljon liikuntaa

- Mutta mikä on PALJON?

Ylös, ulos ja lenkille! Liikunnan monipuolisuus on ensiarvoisen tärkeää.

Tarhassa heinäkasaaressa torkkuva hevonen saattaa näyttää tyytyväiseltä, mutta se on harhaa.

- Luonnossa hevonen liikkuu päivässä kymmeniä kilometrejä, muistuttaa eläinlääkäri Liisa Harmo.

Nykyhevosten isona ongelmana on, että ne tarhataan yksinään pienempiin tarhoihin. Tarhaus on toki tärkeää raittiin ilman vuoksi. Mutta jotta tarhauksesta olisi liikunnan tarpeen tyydyttäjäksi, hevoset olisi päästettävä laumassa suuriin aitauksiin. Ja tähän ei ole joka tallilla mahdollista.

- Harrastehevosiikin ongelmana onkin nykyisin mahahaavaa, Harmo sanoo.

- Mahahaava on stressioire, joka ei tule liiallisesta vaan nimenomaan liian vähäisestä liikunnasta.

Yksilölliset ja vaihtelevat ohjelmat

Mallatin Ratsutilalla Virroilla on 22 hevosta. Niiden liikutuksen suunnittelevat ratsastuksenopettaja Kati Mallat ja kilparatsastaja Maiju Mallat, joiden hevoset tunnetaan hyvästä kunnostaan.

- Normaali terve harrastehevonen saa harvoin liikaa liikuntaa, Mallatit sanovat.

- Liian vähäisen liikunnan huomaa yleensä talli- ja tarhakäytöksestä. Ylienerginen hevonen potkii seiniä, repii loimia, tappelee vierustoverin kanssa ja riehuu liiallisesti tarhassa. Ratsastuksessa hevonen näkee mörköjä ja on muutenkin ongelmallinen.

Kun Mallatit suunnittelevat omien hevosten liikuntaohjelmia, ikä on tärkeä muuttuja.

- Ikä vaikuttaa hevosten kilpailullisiin tavoitteisiin ja sitä kautta kunnontavoitteisiin, Mallatit kertovat.

- 3-vuotiaalla ratsastetaan kolmesta neljään kertaa viikossa puolisen tuntia kerrallaan. Tavoitteena on perusasioiden oppiminen ilman, että hevonen rasittuu fyysisesti. Neli-

Hevonen on luotu liikkumaan, kuuluu vanha totuus. Huippukilpahevosen kunnan rakentaminen on miltei tiedettä, jossa sattumalla ei ole sijaa. Myös harrastehevosen omistaja on vastuussa siitä, että hänen hevosensa saa riittävästi liikuntaa.



Omppupeppu kertoo, että painoa on päässyt kertymään. Hevonen on saanut liikaa ruokaa ja liian vähän liikuntaa.

vuotiaamme kilpailivat tällä kaudella muutaman noviiisarjan. Ensi kauden tavoitteena on hypätä Racing-sarjaa, jossa hevoset hyppäävät kolmena päivänä peräkkäin. Tämän vuoksi hevosia ratsastetaan kuntoa ja voimaa kehittäen. Viikko-ohjelmaan sisältyy laukkaa maastossa, jumppasarjaharjoitus, pari kouluratsastuskertaa ja välillä toinen esteharjoituskin. Viikoittaisia ratsastuskertoja on neljästä viiteen hevosesta ja asioiden sujumisesta riippuen. Hevosia ei ratsasteta tässä vaiheessa vain ratsastuksen

vuoksi, hevosta kuluttaen. Joka kerta yritetään oppia jotakin.

- 5- ja 6-vuotiaat jatkavat harjoituksia hieman vaikeammalla tasolla ja teknisemmällä tehtävillä. Ratsastuskertoja on viikoittain tarvittaessa jopa kuusi - mutta ei jatkuvasti. Vanhemmilla hevosilla taas tärkeää on säännöllinen ja tasainen liikunta. Hevosia liikutetaan yleensä kuusi kertaa viikossa vaihtelevasti juoksu- taen, maastossa ja este- ja kouluratsastuksessa.

Mallatit suunnittelevat hevosten liikutusohjelman aina tilannekohtaisesti ja tarpeen mukaan.

- Erityisen vireillä hevosilla on lepopäivän jälkeen aina ensin maastopäivä, jotta pahimmat höyryt saadaan purettua eikä tarvitse taistella perusratsastuksessa. Rankan päivänkin jälkeen hevosilla on ensin maastopäivä ja vasta sitten vapaata, jotteivät ne jäykistyisi.

Hevosen liikunta-ohjelmassa on huomioitava sekä liikunnantarpeen tyydyttäminen että opillinen puoli. Eri valmentajat ja ratsastajat suosittavat erilaisia systeemejä. Yksi esimerkki on, että hevosella on helpo jakso esimerkiksi joka kolmas tai neljäs viikko. Sanotaan, että helpomilla jaksoilla hevoset sisäistävät oppimansa asiat - ja että hevonen kehittyy näillä tauoilla myös fyysisesti, esimerkiksi lihaksistoltaan. Harrastaja löytää parhaan systeemin kysymällä opettajaltaan ja kokeilemalla.

Ja lisäksi ohjelmasta on osattava tarpeen tullen joustaa.

- Mitään ohjelmaa ei tule noudattaa orjallisesti. Jos edellisenä päivänä on ilmennyt ongelmia, pitää seuraavana päivänä ehkä jatkaa harjoitusta tai sitten ymmärtää vetää henkeä, sanovat Mallatit.

Hevosen liikuntaa suunniteltaessa vaihtelu on yhtä oleellista kuin liikunnan määrä. Pitkästyneisyys on nimittäin eri asia kuin väsymys, vaikka hevosen oireilu voi vaikuttaa samalta.

- Oikeasti väsynyt hevonen ei esimerkiksi kilpailuissa jaksa hypätä monta päivää kunnolla. Hevonen on myös tallissa väsyneen näköinen eikä syö kunnolla, kuvaavat Mallatit.

- Yksipuolinen ratsastus taas tylsistyttää helposti hevosen, jolloin se tuntuu väsyneeltä mutta onkin oikeasti vain haluton. Silloin se ei kuitenkaan ole väsyneen oloinen muualla kuin maneesissa tai kentällä.

Ratkaisu tylsistyneisyyteen ei siis ole hevosen jättäminen yksin pikkutarhaan "lepäämään", vaan vaihtelun järjestäminen, erityisesti hevosen vieminen maastoon.

Ratsastusta kello kädessä?

Jotkut hevosenomistajat potevat syllisyttä hevosen "seisoessa" omistajan työkiireiden vuoksi. Toiset taas ovat vakaasti sitä mieltä, ettei hevosia tarvitse ratsastaa joka päi-

Tarhassa hevonen saa kaipaamaansa raitista ilmaa, mutta liikunnan-tarve ei portilla päivästäessä tyydyty.



Mallatin tallilla pidetään huolta siitä, että hevosilla on riittävä peruskunto jo kilpailukauden alussa. Kuvassa Maiju Mallat ja Ponuveikko.

vä - muutama kerta viikossa piisaa kyllä.

- Vapaapäivä on lähinnä omistajia varten, huomauttaa kuitenkin Liisa Harmo.

- Terve hevonen kestää kyllä vapaapäivän viikoittain, mutta hevonen ei tarvitse vapaata eikä erityisemmin hyödy siitä. Loma siten, että hevonen pääsee laiturille liikkumaan, voi olla paikallaan, mutta pelkkä oleskelu pienessä tarhassa taas on asia erikseen.

Mallateilla hevoset saavat viikoittaiset vapaapäivänsä - nuoret useamminkin. Mutta myös heidän hevosillaan kyse on pikemminkin henkisestä kuin fyysisestä levosta.

- Kaikilla hevosilla on viikkovapaansa henkisen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, Mallatit sanovat.

- Mielestämme vapaata ei ole se, että hevosta talutellaan tai sillä ratsastaa köpsytellään hetki. Silloinhan hevonen ei ole oikeasti vapaalla tilanteesta, jossa sen pitää miellyttää ihmistä. Todellinen vapaapäivä tietysti edellyttää sitä, että hevonen pääsee kunnolla tarhaan!

Hevosen ruokinta sovitetaan aina liikituksen mukaan. Hyvää, perinteistä hevostaitoa on vähentää väkirehuannosta jo vapaapäivää edeltävänä iltana.

Mallatien mukaan ratsastuksen ajallisella kestolla on oleellinen merkitys silloin, kun hevosen kuntoa kohotetaan. Muutoin ratsastetaan sen verran, että hevonen kulkee hyvin.

- Nuorella hevosella ratsastetaan ehkä vain vartti, jos homma toimii. Jos taas hevosen oletetaan jaksavan valmennuksessa puolitoista tuntia, täytyy välillä myös kotona ratsastaa ajoittain saman verran. Kisoissa taas on huomioitava, että verryttely ja

suoritus mahtuvat pääosin totuttuun ratsastusaikaan. Näin hevoset kestävät ja lihasjäykkyyksiltä vältytään.

Myös eläinlääkäri Harmon mukaan tunti on aikuiselle hevoselle turhan niukasti liikuntaa.

- Tunti on liian vähän. Hevosen pitäisi liikkua parisen tuntia päivässä, Harmo korostaa.

- Ei tietenkään ratsasteta laukkaa kahta tuntia, mutta mennään käyntiä ja erityisesti pitkiä, kilometrienkin kestoisia rauhallisia ravipätkiä.

Hevosenomistajan haasteet

Hevosen riittävä liikuttaminen on suurempi haaste kuin moni tuore hevosenomistaja arvaakaan. Harva hevosenomistajahan on vapaalla kaiken päivää. Ylitöiden, kokousten ja vaikkapa lastenhoidon paineissa jo yhden tunnin ratsastusrupeaman järjestäminen voi arkena olla haaste. Ja etenkin talviaikaan palkkatyö kuluttaa päivän valoisat hetket. Maastoihin ei hämärällä välttämättä enää uskalla mennä, maneesi saattaa olla varattu ratsastuskoulun käyttöön ja kenttä taas umpijäässä. Miten harrastaja voi ratkaista olosuhteiden asettamia haasteita?

- Meillä työssäkäyvän ihmisen hevonen voisi käydä tunneilla maanantaista keskiviikkoon, visioivat Mallatit yhtä ratkaisumallia.

- Torstaina se olisi vapaalla ja perjantaista sunnuntaihin omistaja ratsastaisi itse. Jos hevosta ei laitettaisi tunneille alkuvuikosta, sillä täytyisi olla muu liikuttaja. Mikäli hevonen ei alkuvuikosta liikkuisi juuri lainkaan, sillä ei nimittäin voisi viikonloppunakaan ratsastaa rankasti.

- Opetushevosia ei pitäisikään vä-

hätellä. Hapenottokyvyssä niillä voi olla parannettavaa, mutta niillä on paras kestävyyskunto, jolloin myös erilaisia vammoja esiintyy harvoin. Mikään ei ole parempaa kunnonkohotusta hevosillekaan kuin säännöllinen tuntityö ja se, että opettaja laittaa ratsastajat ratsastamaan kunnolla. Meillä siis kaikki asiaan kykenevät hevoset osallistuvat tunneille. Opettajan rooli on toki suuri, koska hänen tulee opettaa ratsastajat niin hyvin, että hevosetkin kehittyvät tunneilla eivätkä kulu yksipuolisissa harjoituksissa. Opettajalle tämä on haaste, joka todella motivoi suunnittelemaan harjoituksia.

Myös hoitaja tai vaihtoehtoisesti ratsastuksesta maksava vuokraaja on hyväksi todettu keino varmistaa hevosen liikutus. Pätevä apuratsastaja onkin kullon arvoinen olento työssäkäyvälle hevosenomistajalle. Esimerkiksi opiskelijasta, joka voi maastoilla talvella päiväsaikaan, kannattaa varmasti pitää kiinni.

Entä milloin hevonen on sittenkin parasta jättää talliin tai tarhaan?

- Jos hevosella on akuutti vamma, sillä ei tietenkään ratsasteta, sanovat Mallatit.

- Kovalla pakkasella ei kannata ratsastaa niin, että hevonen hengästyy. Kävely on silloinkin hyväksi, varsinkin jos hevoset eivät tarkene tarhoissa pitkään. Myös syksyllä, kun maa jäätyy kovaksi ja rosoiseksi, on paras vain kävellä.

- Toisaalta useimpien vanhojen vammojen ja pienten kramppojen kanssa voidaan elää ja kilpaillakin. Tasainen, säännöllinen liikunta ja päivittäishoito - aina alkaen jalkavammojen uskollisesta päivittäisestä kylmäamisestä - ovat avainasemassa. •