

KARIN LEIBBRANDT DVM
TESSA ROOS MSC



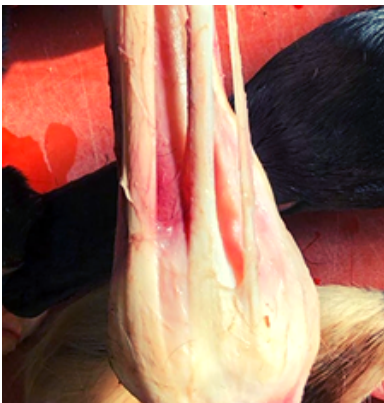
CO PŘEDCHÁZÍ ZRANĚNÍ

Jak vašemu koni zajistit dlouhý
a zdravý život



PŘEKLAD: KONĚČESKY.CZ





OBSAH

2 Co předchází zranění

3 Co je to nevhodný postoj a jaké jsou jeho důsledky pro tělo koně?

6 Fasciální systém

9 Jak poznáte zranění v počáteční fázi nebo dokonce před jeho projevem?

17 Jak vzniká špatné postavení těla koně?

26 Jak vypadá korektní a zdravý postoj koně?

29 Kdo jsme a co děláme?

32 Akreditovaní trenéři

36 Dodatek: Jak poznat syndrom horní linie?

Co předchází zranění

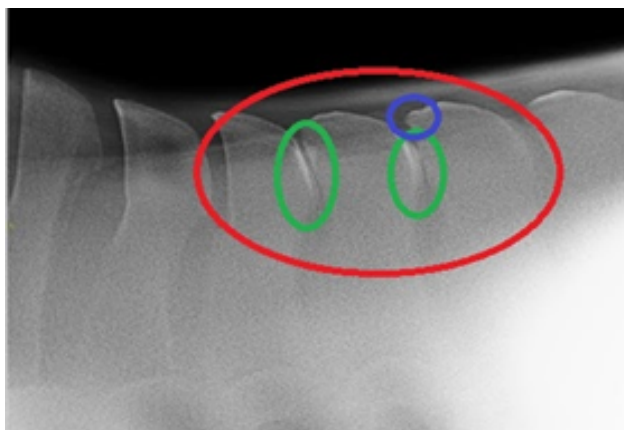
Jak dopřát vašemu koni dlouhý a zdravý život?

Každý majitel se u svého koně dříve či později setká s nějakým zraněním. Od relativně neškodných ranek a modřin, až po vážné kulhání, které může být způsobeno např. podotrochlózou, úrazem šlach, sezamoidózou nebo poškozením páteře – kissing spines, artritidou v krční páteři nebo problémy v oblasti kříže a beder.

Některá zranění mohou být způsobena čirou náhodou: zakopnutím nebo zvrtnutím. Ale věděli jste, že většina koňských úrazů pramení z chronického přetížení? A že častou příčinou tohoto přetížení je trénink koně v nesprávném držení těla?

Samozřejmě není snadné si tento fakt připustit, ale dobrá zpráva je, že s tím můžete něco udělat.

Studiem anatomie koně se naučíte, proč je pro něj kriticky důležité správné držení těla. Umožníte mu zlepšit jeho pohybové vzorce a učiníte je symetrickými. Naučíte se rozpoznat *správnou/vhodnou* míru zátěže, čímž se budete moci vyhnout většině úrazů spojených s tréninkem, Například úrazy šlach – často se jeví jako akutní (náhlé), ale obvykle se jedná o následek chronického přetěžování, protože po dlouhotrvajícím přetěžování může i relativně malé zakopnutí způsobit vážné zranění.



Ve zkratce: kůň se zraní, jestliže dojde k překročení jeho maximální fyziologicky možné zátěže. Tělo koně může vydržet kompenzovat nadměrnou zátěž po kratší i delší dobu (záleží na jedinci), ale nakonec vždy dojde ke zranění.

V této e-knize si něco povíme o přetěžování způsobeném nesprávným držením těla, jak jej rozpoznat a jaké jsou příčiny.

UPOZORNĚNÍ: Tato e-kniha není náhradou veterinární asistence. Je-li váš kůň zraněn, v rehabilitaci, či máte jakékoliv pochybnosti o jeho zdraví, či tréninku, ať už z jakéhokoliv důvodu – prosím, kontaktujte svého ošetřujícího veterinárního lékaře.



1. Co je to nevhodný postoj a jaké jsou jeho důsledky pro tělo koně?

Kohoutek koně, který je trénován v nesprávném držení těla - postojí (ať už je důvodem fyzická neschopnost řádně unést svého jezdce, nebo po něm nesprávný postoj vyžaduje právě člověk), padá dolů mezi lopatky a hrudní část hřbetu se prohýbá. Kůň by se s tím za normálních okolností popasoval tak, že by zvednul hlavu i krk. Pokud je ale omezen otěžemi, nezbyvá mu, než se nadměrně ohnout v horní části krku a tím pádem ho zkrátit. Spolu s tím poklesne i spodní část krku.

Spodní linie koně se prodlouží a horní se zkrátí. Přední nohy zůstávají déle na zemi pod tělem a zadní nohy zase zůstávají ve větší vzdálenosti za tělem koně. Navzdory populárnímu přesvědčení se tak pánev často naklopí příliš pod tělo koně.

Správný postoj je po technické stránce komplikovaný a v počáteční fázi výcviku stojí koně mnoho energie jej udržet. Tělo koně potřebuje čas, než se vyvinou správné struktury natolik, aby byl kůň schopen korektní postoj snadno udržet. Na dalších stránkách této e-knihy se dozvíte, co přesně správný postoj je a co vyžaduje od jezdce.

Podívejme se detailněji na to, co se děje v těle koně, je-li v nesprávném držení těla trénován.

1) Linie krku se mezi 2. a 3. krčním obratlem (C2, C3) ohne do *hyperflexe což tlačí na šijový vaz a na **bursu umístěnou mezi šijovým vazem a 2. krčním obratlem.

2) Umocní se esovitě prohnutí krku, které vytvoří příliš ostré ohnutí mezi posledními dvěma krčními (C6, C7) a prvním hrudním obratlem (T1). V této oblasti tak dochází ke zvýšení tlaku, proto není divu, že právě zde se často projeví krční osteoartritida či jiné problémy.

3) Hrudní obratle poklesnou dolů, čímž dojde k prohnutí hrudní části páteře. Trnové výběžky obratlů v zadní části kohoutku či těsně za kohoutkem se k sobě přiblíží, což může být příčinou tzv. kissing spines syndromu.



*hyperflexe v doslovném překladu znamená přílišné ohnutí

**bursa je tíhový váček mezi třecími plochami svalů, šlach a kloubů

4) Bederní část páteře se ohne, aby vykompenzovala snížení hrudních obratlů. Tím pádem se trnové výběžky posledních hrudních a prvních bederních obratlů přiblíží k sobě. I v této oblasti také často dochází ke vzniku kissing spines.

5) Kůň nejen že nechá spadnout hrudní obratle mezi lopatky, ale kvůli své přirozené křivosti se také začne více odrážet svou silnější zadní nohou. Tím pak vytváří tlak v diagonálním směru, například pravou zadní "tlačí" do levé přední. Tohle vyústí v křivost pánve a vede k asymetrickému zatížení křížokocyčelních (SI - sacroiliac) kloubů. Osteoartrida SI kloubů bývá čím dál častější diagnózou.

6) Přirozená křivost také způsobuje nerovnoměrné rozložení váhy na předních končetinách. Pokud dlouhodobě zatěžujeme při tréninku více levou než pravou přední nohu koně, na levé noze se může objevit zranění či poškození. Často dojde i ke zploštění kopyta.

7) Jakmile kůň sníží trup, začne klást více váhy na přední nohy. Během pohybu se prodlužuje doba, po kterou se přední nohy dotýkají země a přední končetiny jsou déle pod tělem, než před tělem. To vede k většímu zatížení předních končetin a zároveň se prodlužuje doba zatížení, které musí snášet především sponka.

8) Spěnkový kloub je zavěšen v "síti", odborně nazývanou závěsný aparát spěnky. Skládá se ze závěsného vazů, páru sezamových kůstek, vazů a povrchových a hlubokých ohýbačů šlachy. Pokud je přední noha výrazně přetěžována, je celý tento systém, a především závěsný vaz, pod velkým tlakem. Proto se obvyklá zranění šlach a vazů nacházejí v závěsném vazů a často působí chronické potíže.

9) I povrchový a hluboký ohýbač šlachy trpí více, když kůň nese váhu především na předních končetinách. Hluboký ohýbač šlachy je součástí kopytního aparátu. S dnešní pokročilou technologií pro diagnostiku struktury kopyta se často osvětlují i problémy týkající se připojení hlubokého ohýbače šlachy ke kopytní kosti. K přetížení ale může dojít i v samotné kopytní oblasti.

10) Při pohledu na zadní nohy je patrné, že kůň s nesprávným postojem těla pokládá zadní nohy příliš daleko za tělo. Tím pádem tlačí sám sebe více do předních nohou a klouby zadních nohou příliš natahuje.

Do potíží se dostávají především kolenní kloub a hlezno. Kvůli nadměrnému natahování dochází k většímu zatěžování závěsného vazů zadní nohy. Proto se i zde často objevují zranění, i když méně, než u předních nohou. Většinou jsou ovlivněna připojení šlach přímo pod kolenem či hleznem.



Foto: HV Photography



Tyto body pouze okrajově a stručně shrnují, co špatného se děje v těle koně, který se pohybuje v nesprávném postoji. Výše zmíněné případy bývají veterinářem diagnostikovány nejčastěji a v dnešní době už víme s jistotou, že se často objevují ve vzájemných kombinacích.

Například kůň s kissing spines bude mít často souběžné problémy s krkem a křížokyčelními klouby a nebude u něj ojedinělé ani zranění v připojení jednoho či více závěsných vazů. Proto mluvíme o tzv. Syndromu horní linie (**topline syndrom**) - syndrom znamená, že jde o kombinaci vícero abnormalit.

Tělo koně, který je dlouhodobě trénován v nevhodném postoji, se snaží na přetížení adaptovat. Svaly a povázka jsou na určitých částech těla přetěžovány a stávají se bolestivými a napjatými. Další části * (myo)fasciálního systému jsou naopak používány méně, jsou tedy neaktivní. To pro změnu způsobuje přetížení v jiných oblastech těla.



Fotografie výše zobrazují negativní efekty na postoji stojícího koně, které jsou důsledky tréninku koně ve špatném držení těla. Pokud máte trénované oko, není těžké je rozpoznat.

Je důležité si uvědomit jednu věc: ještě před tím, než dojde ke zranění, vykazuje kůň známky toho, že nějaké problémy mohou nastat.

Jeho tělo začne vytvářet kompenzace a snadno se přetíží, nicméně nedochází zatím ke zchromnutí či projevům jiných vážných problémů hřbetu.

Pokud budete schopni tyto projevy včas rozpoznat, můžete předejít zraněním, kvůli kterým byste poté museli procházet dlouhým rehabilitačním procesem. Případně něčím ještě horším.

*myo = sval, svalový; fascie = povázka

2. Fasciální systém

Dříve, než se pustíme do konkrétních příkladů a ukázek toho, jak to vypadá, když kůň začíná mít nějaký problém, řekneme si něco málo o fasciálním systému.

Poznání, týkající se fascií (povázky), se začalo v posledních letech prohlubovat jak u koní, tak i u lidí.



Fotografie: Zefanja Vermeulen (Equine studies)

Co tedy je fascie (povázka)?

Fascie je pojivová tkáň, která tvoří trojrozměrnou síť napříč celým tělem. Některé její části jsou velmi tenké, jiné se spojují a vytváří vazy a šlachy. Tato síť propojuje celé tělo od uší až po ocas, od kůže přes svaly až po vnitřní orgány.

Pokud bychom koně ponořili do tekutiny, která by rozpustila všechny tkáně kromě povázky, byli bychom stále schopni vidět tvar těla koně. Tak všudypřítomná povázka je.

Struktury pojivových tkání formují celé tělo až po jednotlivé svaly či orgány a spojují všechny tyto části v jeden celek.

Buňky pojivové tkáně se nejen starají o svalové a orgánové buňky, ale uvolňují i signální látky, které tyto buňky řídí.

S těmito poznatky se už nemůžeme dívat na tělo jako na shluk volně interagujících částí. Pojivová tkáň z nich vytváří celky, které na určitých místech tvoří orgány a svaly.

To také znamená, že je-li fasciální systém někde narušen, může mít tato skutečnost dopad na celé tělo. A co víc, porušení se může projevit na úplně opačné straně těla.

Povázka se skládá ze čtyř částí:

- buňky pojivové tkáně
- proteiny (sítě)
- mimobuněčná matice
- voda

Proteiny jsou složeny tak, aby vytvářely síť, ve které se nachází mimobuněčná matice. Mimobuněčná matice je substance, která je, stejně jako proteiny, produkována pojivovou tkání a slouží jako její výplň.

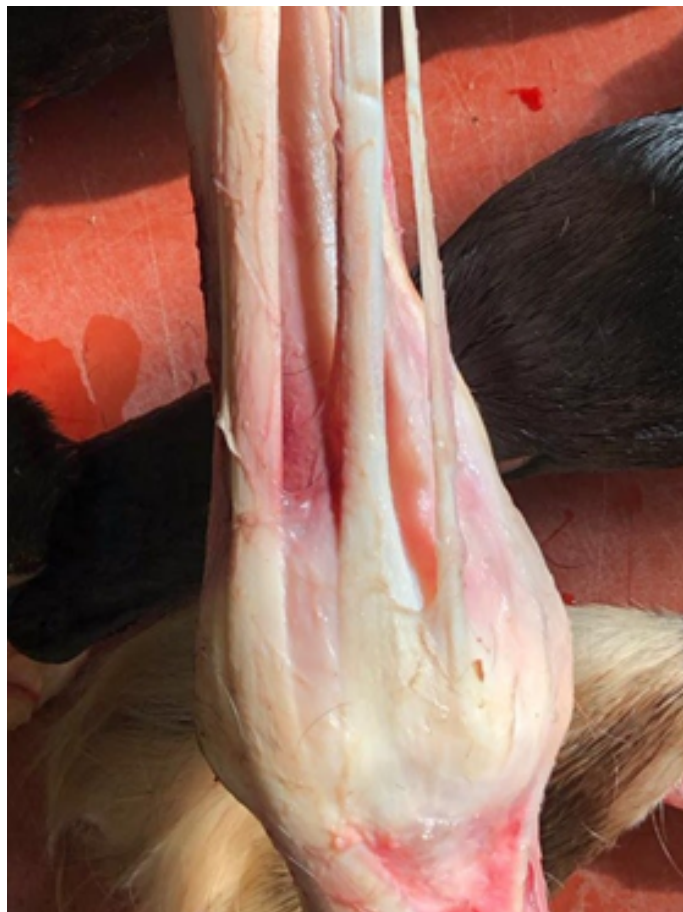
Tělo je schopno z těchto struktur vytvořit mnoho variací, a tak se vlastnosti pojivových tkání mohou hodně lišit. Šlachy, vazy, chrupavky i kosti, to všechno jsou formy pojivové tkáně.

Kost je velmi pevná, protože se její mimobuněčná matice skládá primárně z krystalků vápníku. Zatímco chrupavka je mnohem elastičtější, i když také velmi pevná.

Povázka dává tělu tvar. Představte si hopík. Pokud jej hodíte na zem, hopík se odrazí směrem vzhůru. Ve chvíli, kdy se hopík dotkne země, zdeformuje se (mění tvar - je elastický). Energie vytvořená při nárazu pak způsobí, že se hopík odrazí od země.

Stejně tak se chová koňské tělo. Kůň dopadne na zem, několik jeho kloubů dolních končetin se ohne pod vahou jeho těla a elastická energie uložená ve šlachách způsobí, že se kůň o okamžik později od země odrazí.

Pokud kůň používá svůj fasciální systém správně, je celá tato sekvence energeticky nenáročná. Aby tomu tak bylo, musí být jednotlivé části těla koně korektně srovnané, musí být v rovnováze a stejně tak nesmí docházet k žádným omezením ve funkci povázky, která by znamenala celkové omezení funkce tohoto mechanismu.



Fotografie: Zefanja Vermeulen; Equine studies

Když tedy kůň dopadne, jeho tělo se zdeformuje, stejně jako hopík. Nicméně tato deformace je omezená, protože fascie udržují tvar těla a zajišťují navrácení do původního tvaru.

Povázka také umožňuje jednotlivým částem těla, hlavně pak svalům, aby po sobě mohly volně klouzat. Pokud by tomu tak nebylo, kůň by se nemohl pohybovat.

Takže trénujeme-li koně, trénujeme nejen jeho sílu a výdrž, ale také jeho povázku. Povázka se přizpůsobuje zátěži tím, že se stává hustší a tlustší - vytváří další a další vrstvy nebo dojde k úpravě jiných vlastností, jako je například elasticita.

Trénujeme-li koně v korektním držení těla, zpočátku to pro něj bude náročné a bude to od něj vyžadovat hodně síly a energie. Až se však fascie přizpůsobí a převezmou část „práce“ svalů, dojde i ke snížení energetické náročnosti pro koně. Pokaždé, když se kůň pohne, elektrický signál projde povázkou. Tento signál obsahuje informaci, která umožňuje povázce přizpůsobení se zvýšené zátěži.

První příznaky přetížení se projevují uvnitř koňského těla, takže je můžeme odhalit v myofasciálním systému („myo“ = svaly). Protože jsou svaly křížem krážem protkány povázkou, nemůžeme fascie a svaly ovlivňovat odděleně.

Veterinární medicína umí pořídit snímky poškození kostí, šlach, vazů a svalů, ale zobrazování tenoulinkých fascií je mnohem složitější záležitost. Navíc povázka, která je „zatuhlá“, může být velmi bolestivá aniž by došlo k poškození tkání.

Pováзка je protkaná nervovými zakončeními. Z tohoto důvodu může být jakékoliv její zatuhnutí velmi bolestivé, může dokonce dojít k bolesti samotných nervů.

Díky tomu můžeme rozpoznat začínající problémy pozorným sledováním svalů a povázky koně, jeho držení těla a siluety. Určité struktury můžeme cítit už pouhým dotykem a zjistit tak, zda jsou bolestivé, napjaté nebo naopak nedostatečně citlivé.



3. Jak poznat zranění v počáteční fázi nebo ještě před jeho projevem?

Ve světle výše zmíněných informací se pojdme podívat na rané známky vyvíjejících se (počátečních) problémů v těle koně. Nejprve se zaměříme na projevy na úrovni myofasciálního systému a zjistíme, co nám tělo koně prozradí.

Koně komunikují pomocí různých projevů chování - držením těla, pohybem a také výrazem hlavy.

Chování a komunikace: jak je zmíněno výše, omezování a přetěžování fascií může být velmi bolestivé.

Pokud koně pociťují diskomfort, projeví se to na jejich chování. Mezi typické projevy patří švihání ocasem, skřípání zuby, v tréninku pak koně nereagují na pomůcky jezdce, spěchají nebo naopak nechtějí vykročit dopředu, dále jsou to problémy s přechody mezi jednotlivými chody, atd.

Některé projevy chování jsou zcela zřejmé, ale jiné projevy mohou být méně viditelné, ale projeví se ve výrazu koně. Podívejte se na napětí a četnost vrásek kolem huby, očí koně, napětí svalů po stranách lebky, široce otevřené oči, otevřenou hubu, přílišnou pěnou kolem huby nebo nadměrné slinění.

Fyzicky: kůň začne tuhnout - délka kroků se zkracuje bez jakýchkoliv projevů kulhání. Kůň je více citlivý na dotek v oblasti hřbetu, zvláště pak v oblasti beder. První místa, kde si všimneme reakcí koně na dotek, jsou brachiocefalické svaly (dolní část krku), bedra, oblast krku těsně za lebku, krk a hrudník.



Oblast hrudníku, kde se upíná podbřišník, se stane také citlivou. Ne přímo od působení podbřišníku, ale protože napětí fascií, které může primárně vznikat v jiné části těla, je přenášeno i do jiných oblastí.

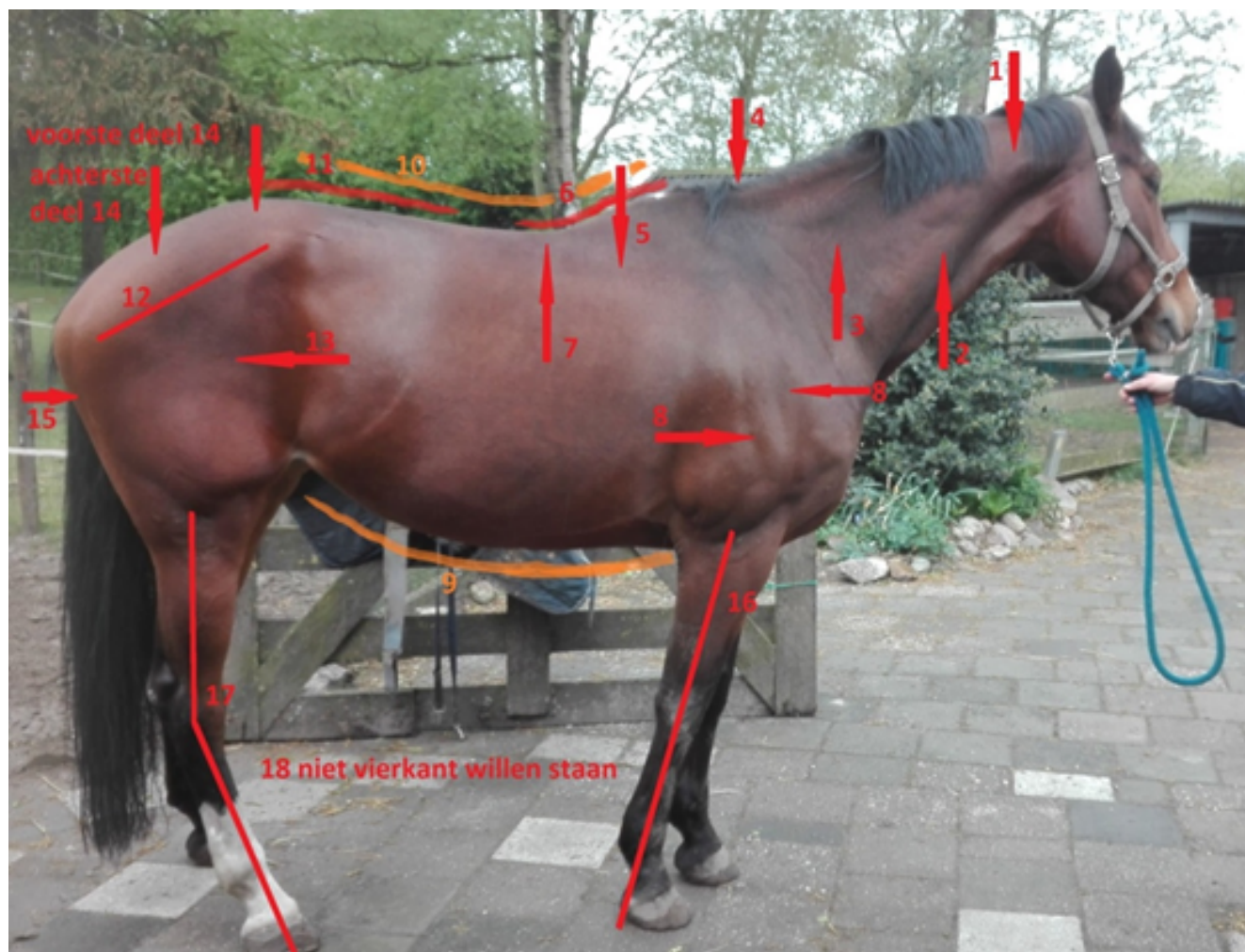
Jak jsme si vysvětlili v 2. kapitole, šlachy je možné považovat za část fasciálního systému. Svaly jsou sítí fascií obsahující svalové buňky, které přecházejí ve šlachy.



Protože pojivová tkáň, fascie, spojuje celé tělo, zatuhnutí v jedné její části může vyvolat zvýšený tlak na šlachy. To může vést ke zvýšené citlivosti (zvláště u mezikostního svalu) **ještě před tím, než dojde k přímému poškození tkáně.**

Kůň, který prožívá bolest v myofaciálním systému, má často méně vyvinuté svaly a celkově slabší osvalení. Bolest je u koní významným stresovým faktorem, který může vést ke snížení celkové hmotnosti, nebo k neschopnosti udržet u koně stabilní váhu.

Silueta koně při pohledu ze strany



Zatuhnutí a bolest myofasciální soustavy způsobuje změny v držení těla koně. Tyto změny jsou patrné na fotce výše.

Při pohledu ze strany na siluetu koně, u kterého vzniká syndrom horní linie, si můžete povšimnout těchto znaků:

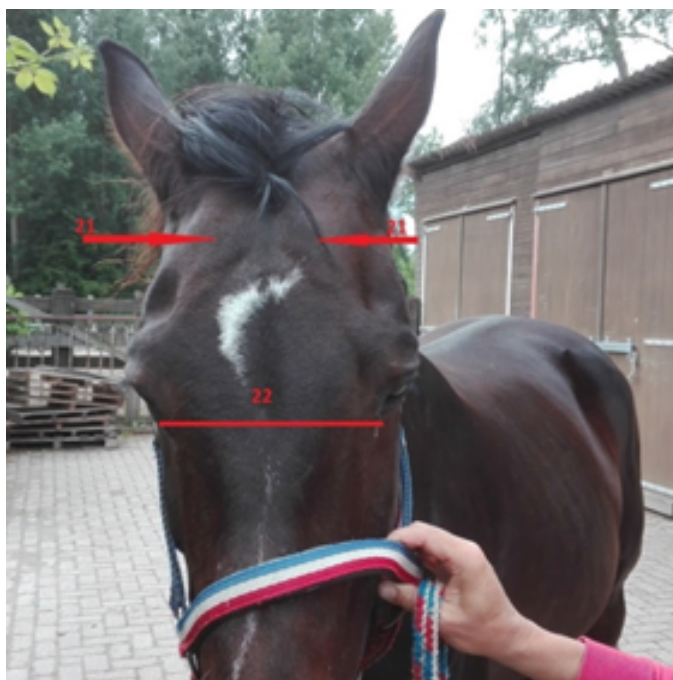
- | | |
|--|---|
| 1. Zřetelné linie jednotlivých svalů krku | 5. Atrofie svalů (důlek) za kohoutkem |
| 2. Zatuhnutí svalů podél dolní oblasti krku | 6. Úhel kohoutku oproti zbytku hřbetu je příliš ostrý |
| 3. Slabé osvalení před lopatkou | 7. Slabé osvalení hřbetu |
| 4. Atrofie svalů (důlek) před kohoutkem koně | 8. Zřetelné linie svalů v oblasti lopatky a tricepsu |

9. Dlouhá spodní linie těla
10. Zkrácená horní linie těla
11. Flexe v bederní oblasti
12. Příliš výrazný sklon pánve
13. Slabé osvalení pod oblastí kyčelního hrbolu a stehenní kostí
14. Přední část hýžděového svalu je dobře vyvinutá, zadní část nedostatečně
15. Zřetelné linie hamstringů
16. Zakročené přední končetiny
17. Podkročené zadní končetiny
18. Kůň nechce stát s rozloženou váhou mezi 4 končetiny rovnoměrně
19. Výrazný bedrokřížový kloub
20. Nerovnoměrná kopyta a podtočené patky



Silueta koně při pohledu zepředu

21. Asymetrické osvalení spánkových svalů
22. Asymetrické umístění očí
23. Přední končetiny nesměřují přímo kolmo k zemi, ale od oblasti ramen se zužují
24. Lokty jsou stočeny ven nebo dovnitř
25. Kompenzace natočením kopyta ven či dovnitř



Silueta koně při pohledu zezadu

26. Střechovitá zád'

27. Zřetelné linie hamstringů

28. Koleny koně lehce natočené ven

29. Páneve vyšší na levé či pravé straně

30. Kravský postoj zadních končetin v hleznech

31. Kopyta stočená ven



Samozřejmě ne vždy jsou přítomny všechny typické znaky. Rovněž jejich intenzita se může lišit - mohou se projevovat velmi zřetelně nebo naopak nevýrazně. Čím rychleji je poznáte, tím rychleji a jednodušeji je možné udělat změny a snáze můžeme rozvíjet tělo koně správným směrem.

V mnohých případech se dlouhodobé subklinické potíže někde v oblasti fascie projeví jako kulhání. Subklinické znamená, že nejsme schopni tyto potíže snadno zpozorovat a ani kůň navenek neprojevuje žádné výrazné obtíže.

V průběhu času kůň začne kulhat nebo se objeví jiné vážné projevy jako bolest hřbetu, nebo behaviorální problémy během tréninku. Problémy lze často vyřešit, pokud se zaměříte na koně jako celek, a ne jen na jednu samotnou oblast problému, jako je kulhání. Samozřejmě rehabilitace trvá více času u koně s těžšími zdravotními problémy v porovnání s koněm s mírnými obtížemi. Proto je tak důležité všimnout si problémů v počáteční fázi!

Jako veterinářce, mi vrtalo hlavou téměř 2 dekády, proč tolik koní kulhá, proč se určitá zranění vracejí, či se projeví v jiné části těla, a proč tolik koní je nutné utratit v mladém věku.

Existuje proto mnoho důvodů, ale zdaleka nejzásadnějším je trénink koně! A zejména vliv špatného držení těla a asymetrického pohybového vzorce na fasciální systém.

Výsledkem tréninku, který je pro koně vhodný, je nenáročný, pružný a rytmický pohyb. Rytmický pohyb plyne skrz celé tělo koně. Hlava koně se pohybuje jako kyvadlo v kroku, v klusu má lehkou tendenci k rotaci a ve cvalu se hlava koně pohybuje nahoru a dolů.

Ocas koně je nesen uvolněně a zejména v klusu se pohybuje zleva doprava v rytmu pohybu.

Když se u koně začne vyvíjet problém vznikající vlivem nevhodného tréninku či jiných faktorů, musíte být schopni to rozeznat na zhoršené kvalitě pohybu. Vytrácí se pružnost a rytmus. V praxi často slychávám, že problémem je pohyb koně. Ale po doptání se pár otázek majitel často indikuje, že se chod koně se změnil. Začal zkracovat jednotlivé kroky, na začátku tréninkové lekce se projevuje ztuhlost, nebo u něj došlo ke změně v chování.

Odchytky v horní linii, jak byly popsány, nebo zmenšení pružnosti pohybu, indikují zatuhnutí a (slabou) bolest fascie.

Fascie koně, který je nucen se pohybovat v nevhodném sestavení po delší dobu, se na toto držení těla adaptují. Po několikaletém tréninku v nesprávném držení těla se fascie natáhnou tak silně, že správné držení těla již není možné.

To jinými slovy znamená, že fascie je nutné uvolňovat pomocí bodyworku, masáží a jiných uvolňujících technik. Pouze tak se kůň může navrátit ke správnému držení těla, to se však neděje automaticky. Existuje sice malá pravděpodobnost, že si správné držení těla kůň najde sám, ale mnohem jednodušší a jistější je, když se naučíme mu v tomto hledání pomoci. Měli bychom se o to tedy v tréninku cíleně snažit.

Výsledkem takto nastaveného tréninku bude, že se fascie přizpůsobí a zesílí ve správné poloze a směru, čímž se kůň snadněji přizpůsobí správnému držení těla. Zpočátku budou svaly intenzivně pracovat, aby zvedly kohoutek a vyklenuly hřbet, ale jak fascie zesílí, svaly budou schopny udržet správné držení těla koně s mnohem menší námahou. Při dlouhodobém správném tréninku, bude kůň vykazovat známky správného postoje i na pastvině.

Zdraví fascií a korektní trénink umožní koni najít a udržet správný postoj těla lehce a po dlouhou dobu. Pokud potíže fascií nejsou řešeny pomocí bodyworku a tréninku, u koně se začnou projevovat zdravotní potíže a zranění. Zatuhnutí fascií způsobuje nerovnoměrné přetěžování hřbetu a končetin koně: některé části jsou chronicky nezatežované a jiné naopak přetěžované.

V průběhu času dochází chronickým přetěžováním určitých oblastí ke zranění (opakovaná poranění). Ale to není vše. Když se fascie horní linie a trupu napnou vlivem nesprávného držení těla, dojde i k napnutí fascie svalstva končetin, které jsou opět přímo spojeny se šlachami. To znamená, že napětí na šlachách se zvyšuje, což vede ke snížení nosnosti. V důsledku toho se u koně může po relativně malém chybném kroku vyvinout chronické spící poranění šlachy nebo vážné akutní zranění. Kromě (akutních) poranění šlach může u koně dojít také ke zranění v oblasti krku, hřbetu nebo pánve.

Lidé s těžkou bolestí zad s náhlým nástupem často uvádějí, že po celé týdny trpěli lehkou ztuhlostí nebo nenápadnou bolestí zad a po jednom konkrétním pohybu pociťují zhoršení nebo záškuby v zádech následované silnou bolestí, která nezmizí.

Koně mohou mít stejné zkušenosti, a proto je tak důležité si všimnout i malé ztuhlosti či nevýrazných známek diskomfortu, abychom mohli zasáhnout, ještě než problém dosáhne větších rozměrů.

Koně se zatuhlým fasciálním systémem nemohou optimálně využívat pružnost, která je nutná při dopadu končetiny na zem.

Spěnka klesá, šlachy se natahují a připravují se na pohlcení energie při dopadu. Při vykročení vpřed se kůň odráží od povrchu, šlachy se zkracují a navracejí se do jejich základní délky. Tohle je pasivní část pohybu, která vypovídá o tom, že v tuto chvíli se nemusejí aktivně podílet na pohybu svaly, a kůň šetří energii.



Před bodyworkem a tréninkem



Po bodyworku a tréninku, o 3 měsíce později

Pokud systém fascií nemůže být efektivně zapojen do pohybu či nesení jezdce, znamená to pro koně zvýšení úsilí, větší výdej energie a síly pro vykonání daného pohybu. Zhoršuje se i schopnost najít rytmus, protože rytmus závisí na protažení a zpětné odezvě fascie.

Z toho vyplývá, že je extrémně důležité zajistit zdravý myofasciální systém u našich koní.

S výše uvedenými informacemi poznáte prvotní náznaky, že se v těle vašeho koně něco pokazilo. Včasným zásahem můžete zabránit zranění. Zajistěte, aby byl myofasciální systém ošetřen pro optimální funkci. To v kombinaci s tréninkem správného držení těla napomůže k (opětovné) aktivaci fasciálního systému.

4. Jak vzniká špatné postavení těla koně?

A. Váha jezdce a zkrácený krk

Největší zátěží jezdeckého koně je samozřejmě váha jezdce, kterého kůň nese /se kterým se „musí vláčet“/.

Věděli jste, že váha jezdce nejvíce zatěžuje přední nohy koně, a to i u koně drezurního? (1)

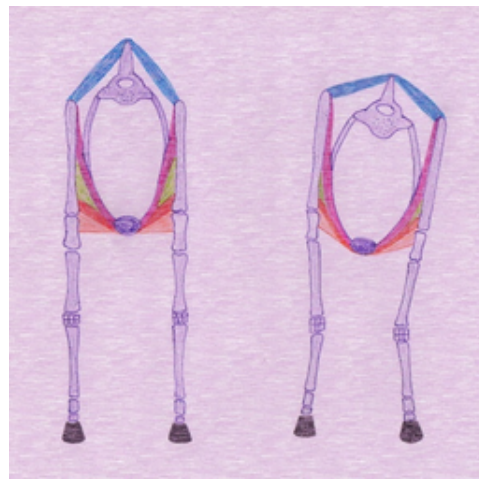
Kůň nemá klíční kost. Předek koně visí mezi předními nohama v závěsu svalů a fascií, tzv. pletenci hrudních končetin, zatímco zadek koně je se zadními nohama pevně spojen skrze kosti kyčelního kloubu. Tím pádem se předek koně může pohybovat směrem nahoru a dolů (mezi lopatkami) daleko jednodušeji než jeho zadek. Váha jezdce na hrudní koš koně působí silou nejen směrem dolů/k zemi, ale také dopředu mezi lopatkami koně.

Pokud se kůň pod touto silou nedokáže stabilizovat a vyrovnat se s ní, jeho hrudní koš bude viset dolů a dopředu mezi předními nohama a s každým ohnutím se bude pohybovat dopředu, dolů a (obvykle) dovnitř, k vnitřnímu rameni.

Přirozená křivost koně také může způsobit vypadávání k vnějšímu rameni přes vnější plec. V podstatě však nezáleží, zda kůň padá dovnitř či ven, jakmile má kůň více váhy na jedné noze, je vertikálně mimo balanc a neschopný zvednout svůj hrudní koš mezi lopatky – nedokáže tedy zvednout kohoutek.

Abychom zajistili, že kůň zvládne silové působení váhy jezdce na své tkáně a fasciální systém, je důležité jej trénovat (nejdříve ze země a poté z – dobře padnoucího! - sedla) způsobem, při kterém bude schopen tyto síly neutralizovat a udržet svůj hrudní koš nahoře přímo mezi lopatkami.

(1) Clayton HM, Lanovaz JL, Schamhardt HC, van Wessum R. (1999) Rider mass effects on ground reaction forces and fetlock kinematics at the trot. *Equine Veterinary Journal Supplement 30*, 218-221.



Pletenec hrudní končetiny v rovnováze a mimo rovnováhu



Hrudní koš koně se hýbe dolů a dopředu pod váhou jezdce



Hrudní koš koně se hýbe nahoru a dozadu proti váze jezdce

Rozhodující je zde délka krku. Pokud je krk zkrácen, neboť ruce jezdce drží hlavu koně v určité pozici (nezáleží, jak jemně), (esovitě) zakřivení krčních obratlů je stlačováno k sobě. Spodní oblouk písmena „S“ klesá dolů.

Dohromady s tím, jak váha jezdce působí na horní část hrudního koše, je pro koně nemožné, aby zvedl kohoutek. Tím pádem nemůže stabilizovat své tělo pod jezdce a musí nechat hrudní koš viset na svalech a fasciích pletence hrudního koše.

Zkrácení krku vpředu ovlivňuje páteř koně, která se zakříví do různých směrů, zadní nohy nemohou podkračovat pod tělo (pod propadlý hrudní koš) a zajišťovat posun vpřed a přední nohy tak musí nést ještě o to více váhy.

B. Nevyvážený jezdec

Jak je vidno z kostry, jako jezdec sedíte svými sedacími hrboly na hrudním koši koně. S každým krokem váš kůň zpod sedacích hrbolů zvedá nahoru a dopředu. Váš trup musí být proto stabilní. Pokud je vaše pánev, hrudní koš a hlava pouze vratkou hromádkou částí těla, vaše váha se bude s každým krokem navalovat dopředu - na kohoutek koně.

To koni způsobí problém zvednout kohoutek a bude vaši váhu spíš hnát dopředu, než aby vás zvedl. Tím se však váš trup stane ještě více nestabilní.

A takhle jednoduše se dostanete do bludného kruhu, kdy se kůň a jezdec vzájemně vyvádějí z rovnováhy. Budete se - nedobrovolně - snažit dosáhnout stability pomocí zatuhnutí nohou, ramen i rukou.

Váš kůň se bude snažit udržet se na všech čtyřech pomocí zatížení/napnutí hřbetu a pověšení se do ramen místo zvednutí kohoutku nahoru a došlapování zadníma nohama více pod tělo. Někdy se vám dokonce pověsí do otěží, kdy se teoreticky vzájemně podpíráte, ale bohužel tím dojde k další ztrátě správné délky v krku.



Kůň s velmi zkráceným krkem pod nevyváženým jezdce. Hrudní koš koně padá dolů a dopředu pod váhou jezdce.



Dlouhý krk a vyvážený jezdec na stejném koni jako na horní fotce. Hrudní koš koně se pohybuje nahoru a dozadu proti váze jezdce.



Kůň s krátkým krkem, visí v otěžích jezdce a jezdec visí v koňské hubě.

Měli byste se vyvarovat toho, aby se vaše váha valila dopředu na hřbet vašeho koně. Řešením není sedět naprosto nehybně, protože kůň musí být schopen posunout svůj hřbet s každým krokem nahoru a dopředu. Vy mu tento pohyb musíte umožnit, ale můžete si hrát s tím, kolik pohybu dovolíte a jaký směr mu chcete dát. K tomu využíváte především své kyčelní klouby. Pokud máte nohy ve třmenech, vaše kyčelní klouby spolu s koleny a kotníky působí jako tlumiče. Při správném držení těla se vaše váha rozloží na sedací hrboly, stehna a chodidla.

Stabilní trup, pružící kotníky, kolena a kyčle dohromady zajišťují kontrolu nad váhou vašeho těla, kterou tak můžete udržet dostatečně daleko od kohoutku a krku koně. I pokud kůň sníží trup/hrudní koš anebo zatlačí dopředu zadníma nohama, měli byste být tak stabilizovaní, že se centrum vaší rovnováhy neposune dopředu přes vaše sedací hrboly a nezatlačí tak kohoutek koně ještě níže.

Valná většina lidí tohoto stavu nejnadhěji dosáhne v (mírné) skokové pozici, obzvláště na koni, který sám nemá vyrovnaný postoj. V klasické literatuře je tato pozice jezdce označována též jako „pozice na remontu“. Remonta je německé slovo pro mladého koně na začátku výcviku. Kůň, který nemá pevný/stabilní hřbet a kohoutek, je však v podstatě to samé, nehledě na jeho věk či předchozí trénink.



Jezdec v mírném stehenním sedu se stabilním trupem a tlumiči ve formě kotníků, kolena a kyčlí.



Kůň dodatečně uzavřel svou spodní linii, což dovoluje jezdcovi sedět více vzpřímeně: jezdce otevírá úhel mezi svým trupem a stehny. Kotníky by mohla ohnout o něco více.



Vyvážený kůň se zkrácenou spodní linií udržující vhodnou délku krku - dovoluje jezdcovi sedět narovnaný.



Kůň ztrácí balanc, otevírá spodní linii a padá na předeek. Díky „polostehennímu sedu“ se jezdec může stabilizovat a udržet své centrum gravitace/váhy vzadu.

C. Intenzita tréninku a čas na zotavení

Ačkoliv se zdá, že je kůň velmi silné zvíře a jeho tělo je schopno velkých výbuchů energie, jeho fyzický systém je adaptován pouze na velmi specifickou formu zátěže a námahy.

V přírodě se kůň pohybuje po většinu dne nízkou rychlostí, převážně krokem/chůzí. Tímto stylem ujde 30 až 50 km denně. Výbuchy síly používá pouze pokud musí prchnout před bezprostředním nebezpečím, což je krátkodobá záležitost.

Pokud toto porovnáme s pohybem, který má většina (sportovních) koní dnes, vidíme, že ti většinou stojí, a to i v paddocku. Skoro každý den jsou také ve výcviku a to většinou cca hodinu a v (docela) vysoké intenzitě. Mají tedy trénink fyzicky náročný.

Výzkumy ukazují, že koně potřebují v porovnání s člověkem delší čas na zotavení se po náročném výkonu. Pokud trénujeme koně a nedáme mu dostatečný čas na odpočinek, přetrénujeme ho.

To znamená, že kůň je v rámci tréninkové hodiny fyziologicky schopen pouze krátkých úseků (v řádu minut) náročné práce a poté potřebuje odpočinek. Pokud mu jej neposkytneme, unaví se a výsledkem bude ztráta koordinace a zvýšené riziko zranění.

Unavený kůň také snáze ztratí správný postoj těla. V kombinaci s váhou jezdce to vede k tomu, že se kůň prohne ve hřbetě a položí váhu na předek.

Vedle času na odpočinek v rámci tréninkové hodiny musíme vzít v potaz i odpočinek mezi tréninky.

Pokud jeden den v rámci tréninku přivedeme koně k limitu jeho fyzických kapacit, potřebuje 36 až 48 hodin na zotavení. To ale neznamená, že by kůň neměl dělat nic, spíše naopak. Pohyb podporuje regeneraci/ozdravení díky zvýšenému průtoku krve. Pohyb je ale něco jiného, než trénink.

V rámci tréninku hledáme limity síly a vytrvalosti koně. Tělo dostává impuls, aby zesílilo, čímž se zvyšuje schopnost v budoucnu tento typ zátěže snášet lépe.

Tréninkem tedy dochází k malým poškozením v těle, která potřebují regeneraci. Tělo regeneruje a stává se silnějším, než bylo před tréninkem. Tento jev nazýváme **superkompenzace**. Kůň potřebuje k regeneraci 36 až 48 hodin. Pokud trénujeme koně znovu v době, kdy ještě není plně zotaven, způsobujeme další zranění navrch ke zraněním již existujícím. Tímto pak dochází k **přetrénování**. Tkáně zatuhnou a stanou se bolestivými. Bolest a únava vedou k negativnímu dopadu na postoj těla koně.

Tedy, pokud trénujeme koně, musíme mu velmi pozorně naslouchat. Unavený kůň musí dostat pauzu nebo přestat s prací. Kůň, který druhý den vykazuje známky únavy nebo zatuhlých svalů či je velmi rozladěný/mrzutý, potřebuje *pohyb*, ne však trénink.



D. Věk

Momentálně je velmi obvyklé obsedat koně ve věku tří let. Často i bez jakékoliv přípravy jakou je třeba práce na ruce. To je něco, o čem bychom měli začít přemýšlet. V tomto věku totiž ještě kůň není plně vyspělý. Často ještě roste do výšky, a co je ještě důležitější, i do šířky, což mu pomáhá se stabilizovat a zesílit. Tělo koně je plně dovyvinuto až ve věku 7-8 let.

Tím nechceme říct, že musíme začít jezdit až sedmi či osmileté koně. Ale tříletí jsou opravdu ještě velmi mladí. V tomto věku stále ještě hodně rostou, v jejich těle probíhají velké změny a jejich pojivové tkáně jsou velmi pružné. To samé vidíme i u dětí. Ty jsou také daleko pružnější. Výhodou je, že když spadnou, spadnou "lépe" a tolik je to nebolí. Tím, jak dospíváme, padáme méně a výhodnější pro nás je mít pojivové tkáně sice méně pružné, ale o to více podporující naši stabilitu.

To platí i pro koně. Tříletý kůň má stále velmi pružné pojivové tkáně, kvůli kterým však hůře vyvažuje vlastní tělo a udržuje stabilitu. Proto je pro něj v tomto věku velmi obtížné nosit jezdce. Pokud je váha jezdce větší, než kterou je kůň schopen vyvážit, prohýbá záda, přenáší váhu na předek a musí v těle různě kompenzovat.

Znamená to, že s tříletými koňmi nesmíme vůbec nic dělat? Právě naopak! Ale začneme s prací bez zátěže, tedy bez jezdce na hřbetě. Ze země koni pomůžeme utvořit si správné držení těla. Takové, které je funkční a umožní koni v budoucnu nosit jezdce. Dejme koni čas, aby si vytvořil silnou strukturu těla. Tento proces stejně nemůžeme urychlit a každý kůň roste a vyvíjí se svou vlastní rychlostí.

Trénink tříletého koně ze země je velmi prospěšný a pomůže mu zůstat zdravým v průběhu jeho (další) kariéry.

Ve věku 4 - 4,5 roku, v závislosti na koni, můžeme koni začít představovat sedlo a jezdce. Tréninkové lekce pod sedlem s takto mladým koněm musí být krátké a musíme mu pozorně naslouchat, abychom rozpoznali případnou únavu. Proto je důležité, aby kůň byl při tréninku klidný a důvěřivý/sebejistý. Vystresovaný kůň totiž neukazuje únavu, a může tak lehce dojít k přetrénování, aniž si toho všimneme.

E. Hypermobilita (Nadměrná pohyblivost)

Jelikož jsme začali chovat koně čím dál více na výšku, obdélníkový rámec, dlouhonohost a rozsáhlé pohyby, nevědomky jsme začali selektovat na hypermobilitu. Hypermobilita znamená, že jsou pojivové tkáně pružnější, než normálně mají být. Může se to projevit v různých úrovních. Od jen o něco vyšší mobility, která je pro možnosti pohybu vskutku přínosná, až po takovou hypermobilitu, že kůň nedokáže stabilizovat vlastní tělo, notabene nést jezdce.

Hypermobilní kůň v kombinaci s vysokým a elegantním tělem má za následek úzkou hrud' a pánev. Pro takového koně je pak daleko obtížnější najít a udržet si stabilitu. Pojivové tkáně a svaly se mohou přizpůsobit a zesílit, což platí i pro hypermobilní tkáně, ale stejně vždy zůstanou příliš pružné. V extrémních případech si hypermobilní kůň v již v relativně mladém věku přivodí zranění, která se pak opakovaně vracejí, například v místě závěsného aparátu šlachy či kloubu.



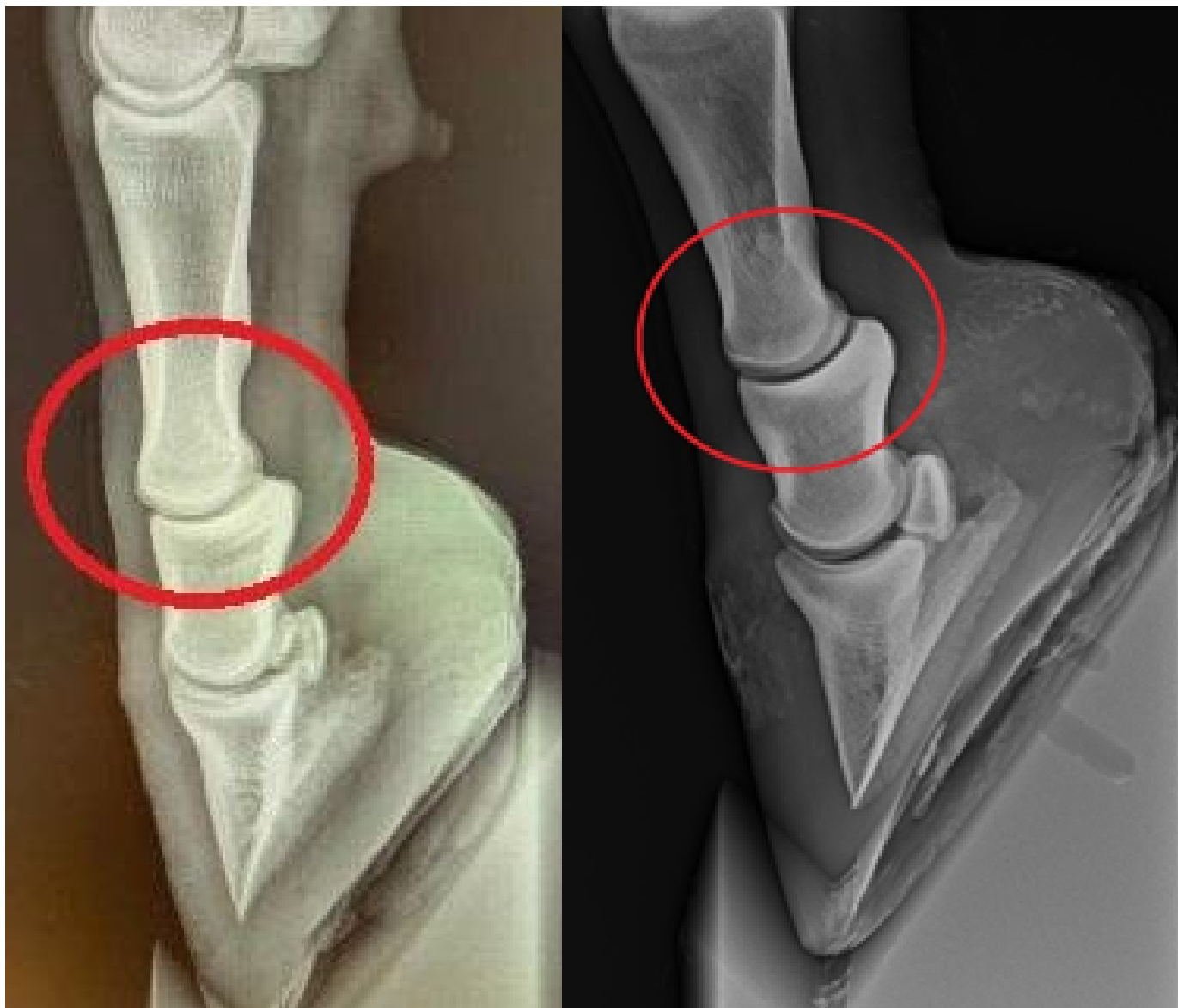
Hypermobilní kůň je tedy daleko rychleji přetížen, než ten nehypermobilní, a správné postavení těla je pro něj tudíž ještě o to důležitější.

Hypermobilita je zvýšená elasticita (pružnost) pojivové tkáně. Je to genetická porucha. Klouby jsou hůře stabilizovány a mají zvýšený rozsah pohybu. Často to můžeme pozorovat v nadměrném snížení spěnkového kloubu na zadních, případně všech čtyřech nohách.

U této kobyly je to extrémně patrné. Spěnkový kloub se při došlapu téměř dotýká země. S následky toho se poté potýká hlezno, koleno i pánev.



Kůň na fotce výše vykazuje určitý stupeň hypermobility. Spěnkové klouby/spěnky zadních nohou klesají/prohýbají se velmi nízko k zemi. Pokud to srovnáme se spěnkami předních nohou, jasně vidíme, že ty se prohýbají/klesají daleko méně. Pokud kůň spěnky prohýbá přespříliš, trvá mu déle, než se odrazí zpět (nahoru). Tím pádem využívá pružné energie s nižší efektivitou a s menší silou se odrazí od země. To je náročné především pro závěsný aparát šlachy. Tato šlacha je totiž zapojena do držení/nesení spěnkového kloubu. Hypermobilní koně tím pádem trpí zvýšeným rizikem zranění/poranění šlachy, zejména jejího závěsného aparátu.



Na pravém rentgenovém snímku vidíme v červeném kroužku spěnkový kloub koně s normální/přirozenou pojivovou tkání.

Na levém snímku je spěnkový kloub hypermobilního koně. Krátká a dlouhá spěnková kost nejsou v jedné rovině. To je výsledkem toho, že pojivová tkáň je příliš pružná, a tedy neschopna klouby stabilizovat.

Kloub je tak schopen i pohybu/ů mimo svůj přirozený rozsah, což zvyšuje i zrychluje jeho opotřebení. Pokud vidíme tento obrázek/tuto situaci v jednom kloubu, víme, že se v podstatě nachází i v dalších, ne-li ve všech kloubech. Mnoho kloubních spojení se nachází například i v páteři – mezi jednotlivými obratli jsou meziobratlové (fazetové) klouby. Hypermobilita tedy ve výsledku způsobuje i hypermobilní hřbet. A hypermobilní hřbet je méně vhodný pro nošení jezdce.

Shrnutí

Nyní, když jste si to všechno přečetli, pravděpodobně chápete, že zkrácení krku je jednou z nejčastějších příčin nesprávného držení těla u koně. Jezdec to může činit vědomě či nevědomě. Někteří koně tuto pozici nesení krku sami preferují, protože nemají rovnováhu a sílu k nesení krku v protažení. Protažení krku je možné, pouze pokud kůň zapojí do pohybu spodní linii těla a přeneše dostatečnou váhu na zadní končetiny.

Faktory, o nichž jsme zde hovořili, a faktory, které koni ztěžují hledání a udržení správné polohy těla s protaženým krkem dopředu, jsou:

- Váha jezdce na hřbetu koně
- Přírozená křivost
- Ruka jezdce působící proti pohybu koně (bez nabízející tendence)
- Jezdec bez vlastní rovnováhy
- Nadměrný trénink
- Zahájení výcviku pod sedlem příliš brzy
- Hypermobilita

Čím více faktorů je přítomno, tím více si jich musíme být vědomi v průběhu tréninku.

Pro správné držení těla existují důležité předpoklady, těmi jsou například dobře padnoucí sedlo, uzdečka a udidlo, zdravá kopyta a zuby, zdravá výživa, ustájení a fasciální systém, který umožňuje plnou svobodu pohybu koňského těla. Diskutovat o všech těchto aspektech v této elektronické knize je nereálné, ale určitě se jimi budeme zabývat v nadcházejících online trénincích!



Fotografie: Pro hypermobilní koně je často těžké protáhnout krk dopředu, a to zejména pod sedlem s jezdce na hřbetě. Sami od sebe zkracují délku krku (horní fotka). A to z důvodu toho, že jsou nestabilní, nemají rovnováhu a sílu dostatečně aktivně a efektivně zapojit dolní linii těla. U těchto koní je prvním krokem v tréninku přestat zkracovat délku krku (prostřední fotka) a po získání rovnováhy a síly sami nabídnou protažení krku dopředu (spodní fotka, stejný kůň později v průběhu výcviku).

5. Jak vypadá korektní a zdravý postoj koně?

Zatím jsme mluvili o úrazech, které vznikají v důsledku nesprávného postoje (držení těla) koně a o tom, jak tento postoj vzniká. Nyní se podívejme, jak korektní postoj vypadá.

Při správném postoji je mimo jiné váha těla rovnoměrně rozložena mezi obě přední končetiny. Kůň je tak ve vertikální rovnováze. Pokud spojíme vertikální rovnováhu s dostatečnou energií, aktivuje se pletenec hrudních končetin. Díky tomu se kohoutek vyvýší (kohoutek se zvedne), krk a hlava koně bude mít naopak tendenci klesat níž do vytažení dopředu dolů a ven.

Pohyb vpřed znamená vytažení dopředu přímo za nosem, před kolmicí a vytažení dolů znamená, že kůň se protáhne dolů od báze krku. Protože kůň zvedá kohoutek, krk nejprve stoupá z kohoutku vzhůru a poté klesá obloukem dolů.

Nos jde dopředu a vzdálenost mezi spodní čelistí (spodní pysk) a hrudní kostí koně se zvětšuje, čímž se zplošťuje křivka S, která je tvořena krčními obratli.

Nyní se zaměříme na délku krku, tedy dostatečnou vzdálenost mezi spodní čelistí (spodní pysk) a hrudní kostí. U koně, který je silný a stabilní ve své vertikální rovnováze, je linie nosu přibližně rovnoběžná s úhlem jeho lopatky. To však vyžaduje určitou míru osvalení a síly, většina koní to zvládne až po určité době tréninku, zvláště pokud jsou hypermobilní a nebo jsou v procesu tréninku po nesprávně naučeném vzorci pohybu a držení.

Vertikální nerovnováha; váha těla je více na pravém rameni



Vertikální rovnováha



Vertikální nerovnováha; váha těla je více na levém rameni



Díky aktivnímu pletenci hrudních končetin se přední končetiny snadno odráží od země a mají čas na volný pohyb vpřed od ramene a protažení při opětovném dopadu končetiny na zem. Přední kopyta přistávají na zemi, aniž by nejprve udělaly groteskní pohyb nahoru a dopředu a poté byly narovnány kolmo k zemi těsně před dopadem. Doba pohybu přední končetiny pod tělem koně je poměrně krátká, což poskytuje prostor zadní končetině, aby snadno a energicky došlápla vpřed pod tělo. Díky přizvednutému kohoutku a uvolněnému pohybu předních a zadních končetin zapojí kůň do pohybu i spodní linii těla a vyklene se ve hřbetě, což způsobí jeho narovnání.

Při správné tendenci protažení krku koně dopředu dolů neklesá nos příliš nízko. Pokud koně necháme kráčet s příliš nízko neseným krkem (spodní pysk koně skoro u země), hřbet sice se vyklene, ale váha koně se přenesou příliš ve směru předních končetin. Tomuto nesení krku se říká **„plné protažení krku“**, což může být v některých situacích vhodné držení těla, ale **nikdy by v tomto držení kůň neměl pracovat dlouhodobě kvůli nadměrnému přetěžování předních končetin vlastní hmotností těla.**



„Plné protažení krku“: hřbet koně je vyklenutý vzhůru, ale váha těla se přesouvá ve směru k předním končetinám



Korektní tendence k protažení krku dopředu a dolů. Hřbet koně je vyklenutý, hlava koně je kolo před hrudní kostí, ale ne příliš nízko.

Pohybová tendence směrem dopředu dolů a ven je základem, ze kterého můžete pokračovat ve výcviku směrem ke **shromáždění**. Shromáždění je proces, během kterého dochází k postupnému přenášení váhy těla více na zadní končetiny. Kůň zapojí spodní linii těla a ještě více aktivuje horní linii. Zadní končetiny došlapují hlouběji pod tělo, zůstávají delší dobu na zemi a dochází k většímu ohýbání ve všech kloubech zadních končetin, což vyvolává pěkný, pravidelný a pružný pohyb vpřed. Přední končetiny získají větší volnost pohybu.

Častou chybou je zkrácení krku při shromáždění. Zkrácením krku dojde k poklesnutí kohoutku, čímž se zvýší tlak na dolní část krku koně. Spodní linie těla se prodlouží a tím dojde k propadnutí hřbetu směrem dolů a ztrátě jeho aktivity. Je blokován volný pohyb předních končetin a spolu s tím i došlapování zadních končetin pod tělo koně.

Udržováním protažení krku vpřed ve všech fázích tréninku rozvíjíme uvolněný pohyb hlavy a krku. Díky tomu může pohyb pěkně proudit odzadu dopředu celým tělem, fasciální systém vykoná svou práci a váš kůň zůstane déle zdravý.

Nenechte se tedy zmást. **Pravé shromáždění vychází z korektního postoje, nikoli ze zkrácení krku koně.** Pravé shromáždění umožňuje koni větší kontrolu nad jeho tělem, díky čemuž je schopen reagovat na nejmenší pomůcky svého jezdce. Jakoby nám až četli myšlenky. Jsou sebevědomí a rádi najdou správné odpovědi.



Korektní začátek práce na shromáždění koně. Spodní linie těla je zapojená, a přitom protažení krku zůstává zachováno. Kůň se vpředu zvedá (od kohoutku vzhůru) a naopak zadní část těla (zadní končetiny, pánev) koně klesá.

6. Kdo jsme a co děláme?

Před pěti lety jsme zjistily (Karin a Tessa), že naši práci s jezdci a koňmi spojuje stejná vize. Chceme koně trénovat tak, aby se stali zdravější a silnější verzí sebe samých. Aby si díky tomu mohli užívat práci pod jezdcem a aby jim tato práce byla prospěšnou, nikoliv škodlivou činností. Chceme naučit jezdce vnímat koně co nejrychleji a nejefektivněji.

Dále klademe velký důraz na individualitu jednotlivých jezdců a také na skutečné pochopení problematiky tak, aby byl jezdec svému koni dobrým trenérem a také ochráncem jeho welfare.

Tessa je původním povoláním bioložka. Zabývala se výzkumem chování domestikovaných a divokých koní. Několik let studovala jejich chování a interakci mezi rovnováhou jezdce a rovnováhou koně a také zkoumala roli sedla v tomto kontextu. Svou kariéru v jezdecké oblasti začala jako instruktorka se zaměřením na korektní sed a rovnováhu jezdce a postupně se propracovala k tréninku drezury, metody Feldenkrais a rehabilitačnímu tréninku koní.

Nyní má více než 20 let zkušeností jako instruktorka jezdecké oblasti, dále pracuje jako rehabilitační a sportovní trenér v Equicare Plus a vede semináře a soukromé lekce jak v Nizozemí, tak v zahraničí. Její lekce se zaměřují na uvědomění si vlastního těla a získání rovnováhy, a to jak u jezdců, tak u koní. Jejím cílem je pomoci vytvořit zdravý a udržitelný tréninkový režim, který je zároveň zábavou pro koně i jezdce.

www.facebook.com/rijkunstinbeweging

Karin je veterinární lékařka s více jak 20 lety praxe, která se zaměřuje na rehabilitaci sportovních koní. Během své praxe získala bohaté znalosti, zkušenosti a dovednosti týkající se (fyzické i psychické) rehabilitace a tréninku koní.

Karin, spolu s Hansem Arendse, založila organizaci Equicare-Plus, která mimo jiné poskytuje i vzdělávání v oblasti rehabilitace a sportovního tréninku koní. Aktuálně Karin vede především kliniky, workshopy a přednášky pro majitele, trenéry, veterináře i jiné specialisty z jezdeckého odvětví jak v Nizozemsku, tak v zahraničí.

Karin také napsala knihu týkající se tréninku a biomechaniky koní:

Compassionate Training for Today's Sport Horse; Biomechanics in 4 Dimensions; The Key to improving Posture, Balance and Strength.

Přestože pro úspěch rehabilitace koně je nutná souhra mnoha faktorů, zdá se, že trénink koně je jedním z nejdůležitějších. Kniha se nezaměřuje jen na uzdravení koně, ale také odpovídá na mnohé dotazy a problémy týkající se udržení koně zdravého a v dobré kondici.

www.4dimensiondressage.nl



Způsob, jakým trénujeme jezdce a rehabilitujeme koně, je založen na výzkumech a dohromady 40-ti letech zkušeností a porozumění. Porozumění znamená, že se snažíme koním naslouchat a zjistit, co funguje pro daného jedince. Co je potřeba udělat, abychom udrželi zdravou mysl i tělo. Jinak řečeno, necháváme se vést koněm - jeho chováním, výrazy tváře a změnami v jeho těle.

To však neznamená, že koně necháváme dělat, co se mu zachce. Abychom se v tréninku posouvali, občas musíme po koni chtít něco, co je pro něj obtížné nebo i děsivé, ale nikdy ne víc, než co je schopen v danou chvíli zvládnout.

Pro růst je potřeba překonávat výzvy, to platí jak pro lidi, tak pro koně. Takže se snažíme pomoci koním a jejich jezdcům v růstu tím, že je přimějeme zkoušet nové věci.

Koně potřebují pozitivně naladěné prostředí a zkušenosti, aby se z nich mohli učit. To stejné platí i pro jejich jezdce.

Chceme jezdcům předat tolik znalostí a dovedností, abychom si byli jistí pozitivním výsledkem dosaženým v co nejkratším čase. Zároveň u našich studentů podporujeme nezávislost, aby byli schopni dělat svá rozhodnutí individuálně a s ohledem na spokojenost a zdraví svých koní.

Máte zájem o trénink, jehož cílem je umožnit koni, aby se stal silnějším a zdravějším?

Chcete se takto vzdělávat v pozitivně naladěném, stimulačním studijním prostředí, kde bude vše srozumitelně vysvětleno a cviky budou efektivní? Pak je náš online kurz vhodný právě pro vás!

První část se objeví brzy na našem webu:
<https://training.4Dequitation.online>

Trénink ve 4Dimenzích:
Aktivujte fasciální systém svého koně.

- Část 1: Začínáme s 4D
- Část 2: Rovnováha a důvěra
- Část 3: Mobilita skrze získání stability
- Část 4: Síla a flexibilita
- Část 5: Komplex lehkosti
- Část 6: Výzvy a řešení



7. Akreditovaní trenéři

Spolupracujeme se skupinou vzdělaných trenérů, kteří pracují nejen s těly, ale i emocemi a dušemi koní. Trenéry, kteří vědí více, než jen jak trénovat a rehabilitovat koně. Vědí, co vše obnáší získat a hlavně udržet koně zdravého.

S hrdostí vám představujeme:



Emma Jansen, Driemond (NL),
trainervoorpaardenruiter@gmail.com



Laura Bonnes – Hippodura,
Veldhoven (NL), www.hippodura.com



Perrine Coolsaet – Victor-y-horses,
Tremelo (BE) www.victor-y-horses.be



Madelijn van Tiel, PaardenrevalidatieDen
Haag (NL) www.mvantielpaardenrevalidatie.nl



Carmen Keja – Fauna VitaalPurmerend
(NL) www.faunavitaal.nl



Charlotte Vanlerberghe (BE),
info@stalargendael.be



Alexandra van der Hout – EquiPurus
Paarden revalidatie Amerongen
(NL) www.equipurus.nl



Fleur Jonkers – Right in Balance
Doorn (NL) rightinbalance@outlook.com



Manfred van Nieuwkastele
Rotterdam (NL).
mvnieuwkastele@gmail.com



Femke Vink – Samen Stabiel
Paardentraining, Noordwijk (NL)
euphemia.vink@gmail.com



Wietske van der Heide – Allure Equus
Eestrum (NL)
www.allure-equus.nl



Jennifer Vermaas
Barendrecht (ZH)
jennifervermaas@hotmail.com



**Debbie van der Aar – Van der Aar
Paarden- revalidatie**
Heemstede (NL)
debbievanderaar@gmail.com



Stefke Kroone
Lutjewinkel (NL) , s.kroone@icloud.com



**Natalie van der Meide – Healthy
Dressage, Noordwolde (NL)**
www.healthydressage.eu



**Marjolijn van Ravenzwaaij – MvR
Connecting Riders, Schagerbrug (NL)**
marjolijnvanravenzwaaij@gmail.com



Dietske Dijkman – Dierenwerkplaats
Abcoude (NL) www.dierenwerkplaats.nl



**Bianca van der Kort – BK Instructie &
training, Den Helder (NL)**
bkinstructie@hotmail.com



Maxime Bakker
Nieuw Vennepe (NL)
maxime-bakker@hotmail.com



Gary Stals - Rechtrichten van top tot teen
Moerbeke-Waas (BE) nfo@garystals.be



Kell Reyserhove Dressage & Rehab
Ernegem (BE)
kell@dressageandrehab.be



Sandra Oostdam Revalidatietraining
Meijel (NL) www.sandra-oostdam.com



Mariëtte Bakker – Hoeve Romantico
Maarsbergen (NL) www.hoeveromantico.nl



Amber Maliepaard - AM Healthy and Happy Athlete, Rotterdam (NL)
ambermaliepaard@hotmail.com

Dodatek: Jak poznat syndrom horní linie?

Silueta koně při pohledu ze strany:

- 1 Jasně viditelné linie ve svalech na krku a na hřbetě
- 2 Zatuhlé svaly v dolní části krku a po jeho stranách
- 3 Nedostatečné osvalení v oblasti před lopatkou
- 4 Důlek na krku před kohoutkem
- 5 Důlek za kohoutkem
- 6 Zaúhlení kohoutku je příliš ostré vůči hřbetu
- 7 Nedostatečně osvalený hřbet
- 8 Jasně viditelné linie ve svalech kolem lopatky a tricepsu
- 9 Dlouhá dolní linie (linie břicha)
- 10 Krátká horní linie (linie hřbetu)
- 11 Vyklenuté bedra
- 12 Úhel pánve příliš strmý
- 13 Nedostatečné osvalení v oblasti kyčelního hrbolu
- 14 Hýždě vyvinuté pouze v „přední“ části, nikoliv v „zadní“ části
- 15 Jasně viditelné linie hamstringů
- 16 Zakročené přední končetiny
- 17 Podkročené zadní končetiny
- 18 Kůň nechce stát rovnoměrně na všech 4 končetinách
- 19 Honební hrbol
- 20 Nesouměrná kopyta, podsazené patky

Silueta koně při pohledu zepředu:

- 21 Asymetrické spánkové svaly
- 22 Asymetrické usazení očí
- 23 Přední končetiny nejsou rovné (kolmé k zemi), obvykle mají zužující se tendenci směrem od lopatky ke kopytům
- 24 Lokty se vytáčejí dovnitř, či ven
- 25 Kompenzace úzkého postoje vytáčením kopyta dovnitř nebo ven

Silueta koně při pohledu zezadu:

- 26 „Střechovitá“ zád'
- 27 Jasně linie hamstringů
- 28 Jedna strana zádi vyšší než druhá
- 29 Kravský postoj
- 30 Vytáčení kopyt ven
- 31 Kolena vytočená lehce směrem ven

Překlad:

Do češtiny pro vás přeložil a zpracoval tým
KoněČesky.cz, jmenovitě pak:

Ing. Kateřina Beňová
Ing. Hana Drahošová
Mgr. Bc. Kristýna Oweisová
Ing. Klára Mikulášková Ph.D.

Za korekce děkujeme Mgr. Josefu Drahošovi,
Bc. Jasaně Koláčkové a Ing. Markétě Jehňatové.



Více informací naleznete na našich webových stránkách, či na našich sociálních sítích.



Případně na našem webu:
www.konecesky.cz



Či na našich sociálních sítích:
www.facebook.com/konecesky



www.instagram.com/konecesky

