

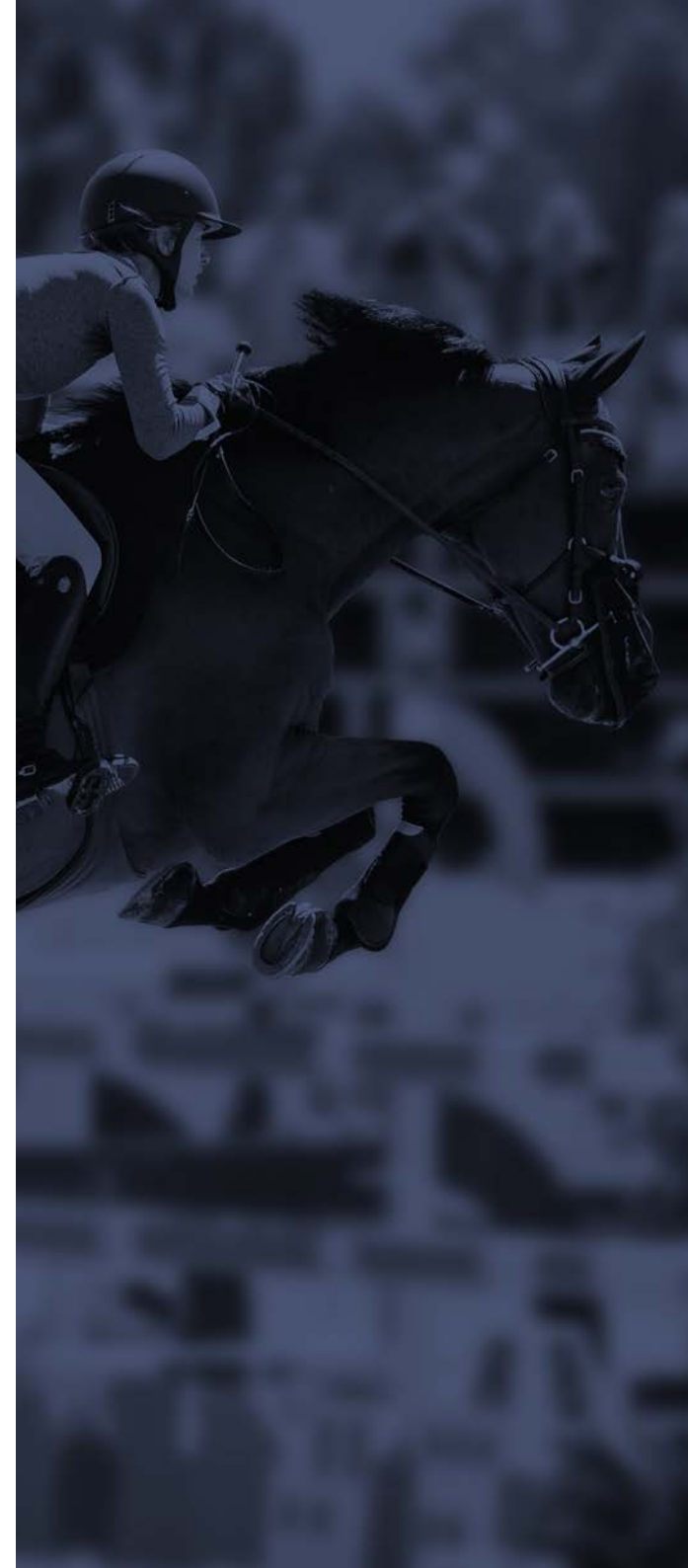


PŘÍRUČKA.

JAK VYUŽÍT EQUIMO NA MAXIMUM



19. červenec 2021





OBSAH.

VÝKON.

Tempo.

Skoky.

Čas.

Vzdálenost.

Mapa.

Analýza probíhající jízdy.

Equitronome.

Ukládejte a porovnávejte v průběhu času.

ZDRAVÍ A POHODA.

Intenzita.

Management kalorií.

Rovnováha a symetrie.

MANAGEMENT STÁJE.

Profily koní.

Plánování.

Týmový management.

Komunikace.





ÚVOD.

Technologie pro zvýšení efektivity tréninku a zlepšení výsledků dnes používá většina sportů. Téměř všichni profesionální sportovci využívají nějaký typ zařízení sloužící k vylepšení tréninku, a tyto techniky se staly důležitou součástí budování sportovní kariéry a udržování zdraví a kondice atletů.

Jezdectví je spolupráce dvou bytostí, a přestože jezdci mohou používat mnohé technologie pro sledování jejich zátěže a fyzických prvků, věříme, že koně by neměli být opomenuti. Monitorování tréninků může poskytnout lepší náhled na každý detail, zlepšit

efektivitu tréninku a snížit riziko zranění. Tento dokument, který je při představení nových prvků pravidelně aktualizován, obsahuje detailní informace o EQUIMO funkcích. Pro důkladné porozumění EQUIMO zařízení doporučujeme rozdělit jeho funkce do následujících tří kategorií.

Chcete-li se dozvědět o následujících tématech více, na našem blogu na vás čekají podrobné články. Odkaz najdete na konci této příručky.



VÝKON.



TEMPO.

Tempo označuje rychlost pohybu či aktivity. Často je zaměňováno za rytmus, což je ale stabilní opakované schéma pohybu. Každý chod má svůj rytmus: čtyřdobý krok, dvoudobý klus a třídobý cval. Naučit se udržet vyvážený rytmus v přirozeném tempu umožňuje koni vyvinout vyrovnané chody v různých rychlostech (tempu).

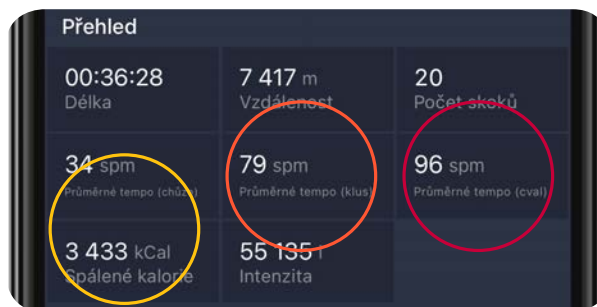
Tempo je základní hodnotou vaší jízdy. Krok se pohybuje mezi **35 - 60 kroky** (cvalovými skoky) za minutu (neboli spm - strides per minute), klus mezi **55 - 100 kroky za minutu** a cval v rámci **80 - 130 kroků za minutu**. Prodloužené a shromážděné chody jsou v podstatě pouze pomalejší či rychlejší tempa daného chodu. Naučit koně reagovat a zrychlit či zpomalit o 5 kroků za minutu poskytuje rozmezí 10 kroků za minutu, v jehož rámci získáváte možnost měnit tempo dle potřeby. Tyto změny také závisí na plemeni a fyziologii koně: zrychlení ze standardních 55 na 60 kroků za minutu je jednoduché pro barokního koně, ale obtížnější pro teplotkrevníka. Naopak zpomalení z 55 na 50 kroků za minutu je jednoduché pro teplotkrevníka, ale náročné pro barokní typ.

Nervózní koně mají tendenci pohybovat se rychleji v určitých částech kruhu či jízdárny a pomaleji v jiných pasážích. Kontrolou tempa, tedy zpomalením zrychlení a zrychlením zpomalení dáváte těmto koním kontrolovatelnost a předvídatelnost - dva prvky, které trenéři nazývají stálostí. Jste-li parkurový jezdec, tyto slova

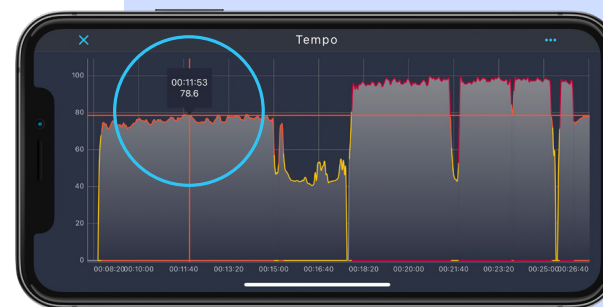
jste slyšeli opakovaně; nalezení správného a stálého tempa je velkým milníkem tréninku. Průměrný Grand Prix parkur vyžaduje tempo 110 kroků za minutu, což je hodnota, kterou je v rámci tréninku užitečné znát.

Tempo je měřeno ve dvou jednotkách: v krocích za minutu a metrech za minutu. Kroky za minutu jsou užitečné pro vědomosti o chodech. Metry za minutu jsou používány pro určení průměrného tempa parkuru. Jelikož tuto jednotku lze rychle převést na kilometry za hodinu, je také jednodušejší představitelná.

Průměrné tempo kroku, klusu a cvalu v přehledu jízdy.



Graf tempa můžete přiblížit dvěma prsty. Po kliknutí na křivku uvidíte přesné tempo (osa y) kteréhokoli okamžiku vaší jízdy, uvedeno v krocích za minutu.



**NALEZENÍ SPRÁVNÉHO TEMPA
JE V TRÉNINKU VELKÝM MILNÍKEM**



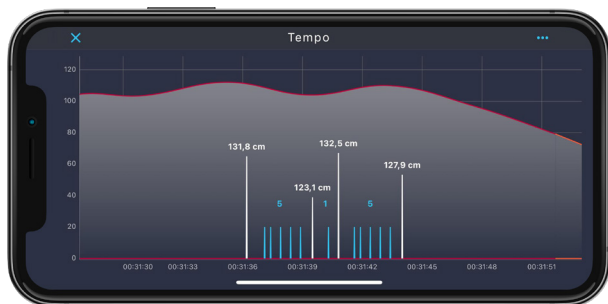
VÝKON.

SKOKY.

Výška skoku je ve sportu důležitá veličina. Počet překonaných překážek, jejich výška a výška samotného skoku (někteří koně mohou skákat výše, než je doopravdy nutné) ovlivňují mnohé.

I když se během skokového tréninku snažíte zapamatovat co možná nejvíce detailů, mnoho detailů vám může uniknout. Kolik překážek jste skočili? Jak vysoko váš kůň skákal? Vaše analýza tyto údaje počítá za vás.

Detailní graf tempa ukazující výšku každého skoku.

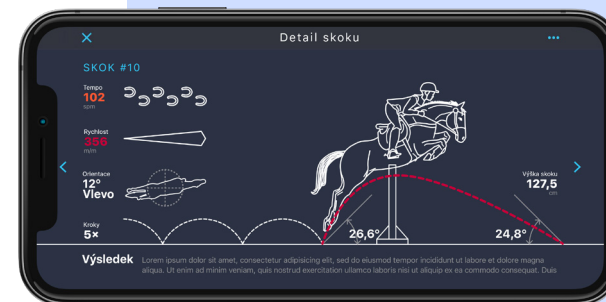


Úhly odrazu a dopadu.

Úhel odrazu je faktor ukazující jak daleko se váš kůň před překážkou odrazil. Čím větší je úhel, tím více kůň stoupá do výšky. Čím menší úhel odrazu je, tím více se kůň natahuje do dálky. Správná odskoková vzdálenost se mění s výškou skoku a je tudíž nemožné určit jednu správnou vzdálenost pro všechny skoky. Odrazový úhel vám však spolehlivě poví o kvalitě vaší vzdálenosti. Můžete srovnat tyto úhly z různých skoků tréninku a pozorovat, jak moc se mění a tudíž jak se mění vaše vzdálenosti.

Správný úhel odrazu začíná mezi 15°-25° u malých skoků a dosahuje 40°-45° v rámci překonání velkých překážek. Váš úhel bude také záviset na tom, zda skáчете kolmák či oxer; kolmáky se obvykle skáčí se zachováním většího prostoru, zatímco vzdálenosti k oxerům bývají zpravidla o něco kratší.

Protože za normálních podmínek kůň dopadá v podobné vzdálenosti, v jaké se odráží, měl by být dopadový úhel přibližně stejný jako úhel odrazový. Dopad koně příliš daleko za skok může mít za následek změnu paraboly skoku, což může vyústit v možné chyby.



JAKÁ JE OPRAVDOVÁ VÝŠKA
VAŠEHO SKOKU?



VÝKON.

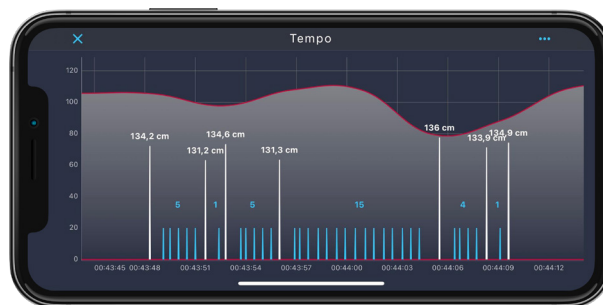
SKOKY.

Řady.

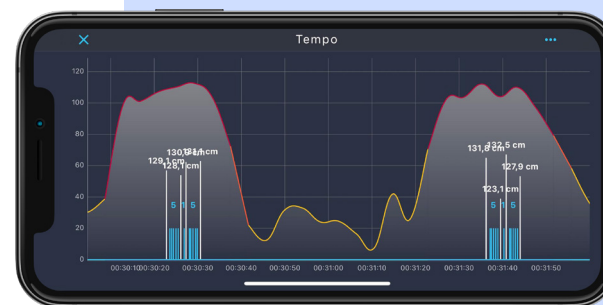
Řady jsou osídlnou součástí každého parkuru; ani těm nejzkušenějším jezdcům se vždy nepovedou na výbornou. Graf tempa ukazuje vaše detaily krok za krokem. Zaznamená až 15 cvalových skoků a vy můžete vidět skladbu řad. To vám umožní vyhodnotit, zda vaše cvalové skoky byly rovnoměrné nebo zda některé byly kratší než jiné - zkrátka vidíte plynulost daného úseku tréninku.

Takto se můžete ke svým řadám zpětně vracet a příští trénink se zaměřit na pravidelnější projetí problémových částí. Stejně tak na tomto grafu můžete vidět vzdálenost před překážkou, takže můžete zanalyzovat, jestli jste se před překážkami odráželi z podobné pozice nebo se vaše odrazová vzdálenost měnila.

Detailní graf tempa zobrazující řady.



Poté, co jste při tréninku zkoušeli určité cvičení, se na něj můžete zpětně podívat a zkontrolovat, jak vám šlo. Na následujícím obrázku jsou dva pokusy o překonání stejné řady. Jak můžete vidět na linii grafu tempa, během první řady kůň zrychloval. V rámci druhé řady nám kolísající křivka napovídá o nepříliš plynulém tempu.



VÝKON.

ČAS.

Někdy můžete mít pocit, že jste na vyjížděce hodinu, zatímco reálný čas je pouhých patnáct minut. Jindy můžete učit svého koně novým cvikům dobu, která se zdá jako dvacet minut, když zjistíte, že jej ve skutečnosti jezdíte již tři čtvrtě hodiny. Naše vnímání času je vysoce subjektivní; proto je přínosné mít pomůcku, která vám zaznamená opravdový čas vaší jízdy. Váš kůň za to bude vděčný!

Přesný čas tréninku v přehledu jízdy.



Přesný čas tréninku v přehledu jízdy:
Můžete také vidět reálný čas tréninku již během samotné jízdy.

Analýza probíhající jízdy v EQUIMO aplikaci na telefonu.



NAŠE VNÍMÁNÍ ČASU
JE VYSOCE SUBJEKTIVNÍ



Analýza probíhající jízdy v EQUIMO aplikaci na chytrých hodinkách.



VÝKON.

VZDÁLENOST.

Při ježdění je obtížné odhadnout ujetou vzdálenost. Abyste odhadli délku vaší trasy (ať už jezdíte na jízdárně či v terénu), funkce vzdálenosti vám poví přesnou vzdálenost v metrech či kilometrech.

Vzdálenost vaší jízdy v přehledu tréninku.



V této tabulce jsou uvedeny detailní informace o rychlosti, vzdálenosti a stoupání. Všechny hodnoty jsou dále rozděleny do jednotlivých chodů. Jdete-li cválat do přírody, vidíte průměrnou i maximální rychlost, pokrytou vzdálenost a stoupání ve cvalu stejně jako v klusu a kroku. Informace o nastoupaných metrech přijdou vhod při práci na kondici koně, kdy si mimo ujeté vzdálenosti můžete také pohlídat, jak vysoko jste vystoupali, protože výškové metry jsou další důležitou veličinou v tréninku koně.



MAPA.

MAPA VYOBRAZUJE CHODY ROZDÍLNÝMI BARVAMI: ŽLTOU BARVOU KROK, ORANŽOVOU KLUS A ČERVENOU CVAL.



EQUIMO sleduje polohu vaší jízdy a zobrazuje ji na mapě. Jezdíte-li na jízdárně, můžete po tréninku na mapě pozorovat cviky jako kruhy a vlnovky. Jdete-li na vyjížďku, vidíte celou vaši trasu zaznačenou v mapě. Toto značení vám může ukázat trasu jízdy a také jeho prostřednictvím můžete kamarádovi ukázat novou cestu. Můžete si vybrat ze tří typů mapy.

Různá vyobrazení mapy; zleva doprava standardní, satelitní a hybridní zobrazení.

Na mapě můžete vidět trasu vaší vyjížďky.



VÝKON.



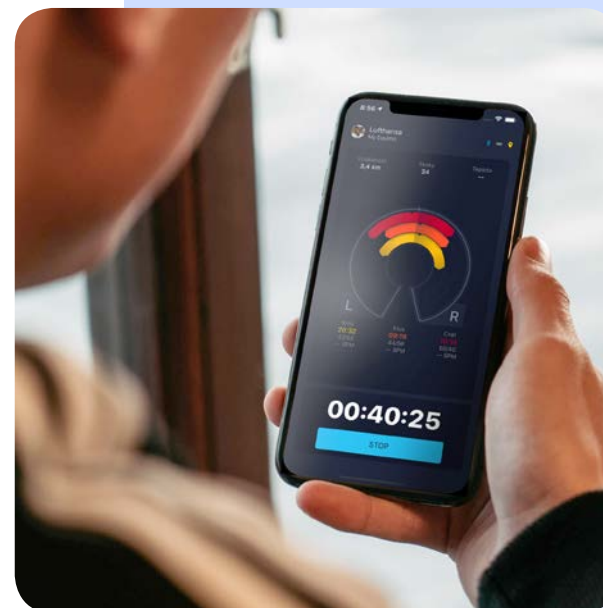
ANALÝZA PROBÍHAJÍCÍ JÍZDY.

Jste vždy schopni s jistotou určit délku vaší jízdy? Ať už jezdíte šampiona připravujícího se na závody či maroda v rekonvalescenci, je užitečné znát přesnou délku aktuálního tréninku. Analýza současné jízdy ukazuje v rámci podkovového grafu a jeho kruhů symetrie vývoj vaší jízdy. Lze zde pozorovat čas strávený v každém chodu a procentuální rozdělení pohybu doleva a doprava. S těmito informacemi v hrsti můžete kontrolovat symetrii probíhající jízdy a ujistit se, že nezatěžujete vašeho koně jednostranným pohybem!

Vývoj aktuální jízdy můžete sledovat na chytrých hodinkách či telefonu.



**KONTROLUJTE SYMETRII
PROBÍHAJÍCÍ JÍZDY**



VÝKON.

EQUITRONOME.

Právidelné tempo je jedním z tajemství úspěšného parkuru, je nezbytné pro úspěšně zasetou drezurní úlohu a je základem plynulého projetí cross-country tratí. A právě s tím vám může pomoci Equitronom. Do speciální kalkulačky v aplikaci zadáte požadované tempo v metrech za sekundu a délku cvalového skoku vašeho koně. EQUIMO poté navrhne vhodný zvukový rytmus, který si můžete pustit na telefonu či do sluchátek. Nastavení Equitronomu můžete najít v profilu vašeho koně.

Poté už je na vás udržet a naučit se rytmus, který Equitronom udává. Hodně štěstí!



**PRAVIDELNÉ TEMPO JE ZÁKLADEM
PLYNULÉ JÍZDY**



První snímek ukazuje nastavení Equitronomu, zatímco na druhém snímku můžete vidět aktivní Equitronom v průběhu tréninku.



VÝKON.

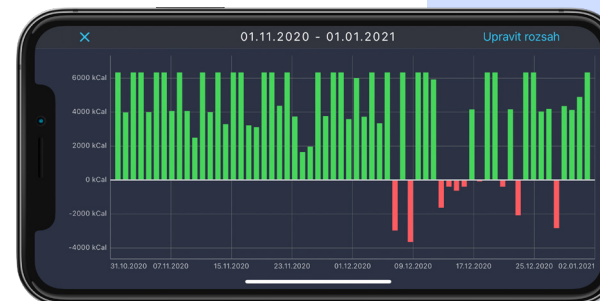
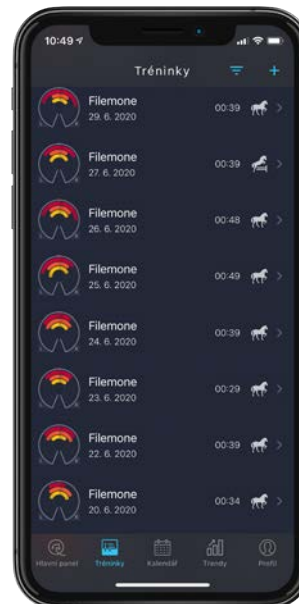
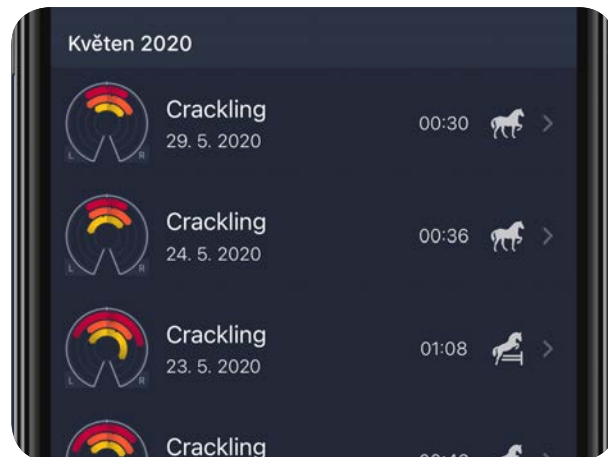


UKLÁDEJTE A POROVNÁVEJTE V PRŮBĚHU ČASU.

Stalo se v průběhu posledních měsíců něco špatně a vy nemůžete pochopit podstatu problému? Byly naopak poslední týdny úspěšné a chcete objevit jádro vašeho úspěchu? K odhalení změn pomůže retrospektiva. Projděte si tréninkové analýzy a sledujte měnící se trendy; váš archiv je vám plně k dispozici. Možná uvidíte změnu ve vaší rutině nebo je potíž v malém detailu. Tak či onak, vaše staré analýzy jsou zde, aby

vám poradily a pomohly se dostat zpět do formy či pokračovat v úspěšném období.

Projedte si staré tréninky - váš seznam jízdy je všechny ukládá.



Dlouhodobé schéma kalorií pro porovnání příjmu a výdeje energie vašeho koně z dlouhodobého hlediska.

**K ODHALENÍ ZMĚN MŮŽE POMOCI
TROCHA RETROSPEKTIVY**

*Seznam tréninků dle koně.
Obrázky vpravo ukazují typ
tréninku.*

ZDRAVÍ A POHODA.



INTENZITA.

Na prvním místě by pro jezdce měl být blahobyt jejich koní. Přestože zachovat jejich fyzickou a psychickou pohodu není vždy jednoduché, je to základní kámen pro veškerou práci a sport. EQUIMO vám může pomoci měřit zásadní kritéria spokojenosti koní a zapisovat, organizovat, měřit, plánovat a zpětně vyhodnocovat veškeré faktory přispívající ke zdravému a šťastnému životu vašich čtyřnohých miláčků.

Intenzita je množství námahy či úsilí, které kůň vynaloží při tréninku. V rámci určitého tréninkového plánu je vhodné znát intenzitu jízdy. Například trénujete-li mladého či nezkušeného koně, v rámci prvních měsíců mohou delší tréninky při nízké či střední intenzitě ovlivnit kondici takového koně. Avšak pro koně, kteří jsou již ježděni déle, takovéto tréninky ke zlepšení fyziky nestačí. V tomto případě jsou východiskem intervalové tréninky při vysoké intenzitě.

Graf intenzity pomáhá vyhodnotit a upravit pracovní zátěž vašeho koně. Po naplánované jízdě vám tento graf poskytne zpětnou vazbu o náročnosti daného tréninku, a tím pádem máte představu, zda jste splnili požadovaný cíl.

Tento graf může také sloužit k ohlédnutí za tréninkem, kdy vidíte úsilí vynaložené vaším koněm i rozložení náročnějších pasáží. S touto pomůckou si můžete být jisti, že práce vašeho koně není příliš lehká nebo naopak příliš náročná (výkyvy do vyšších hodnot intenzity by neměly být příliš dlouhé a měly by vždy být následovány pasáží o nižší intenzitě).

Je nutné si uvědomit, že neexistuje univerzální ideální intenzita - optimální intenzitu pro daného koně je vždy nutno vypočítávat a určit individuálně.



**ZPĚTNÁ VAZBA O TOM, JAK NÁROČNÝ
BYL TRÉNINK PRO VAŠEHO KONĚ**

Celková intenzita v přehledu jízdy.



Schéma intenzity často kopíruje graf tempa, nikdy ale nejsou identické. I když vypadají podobně, poskytují dvě rozdílné sady informací

ZDRAVÍ A POHODA.

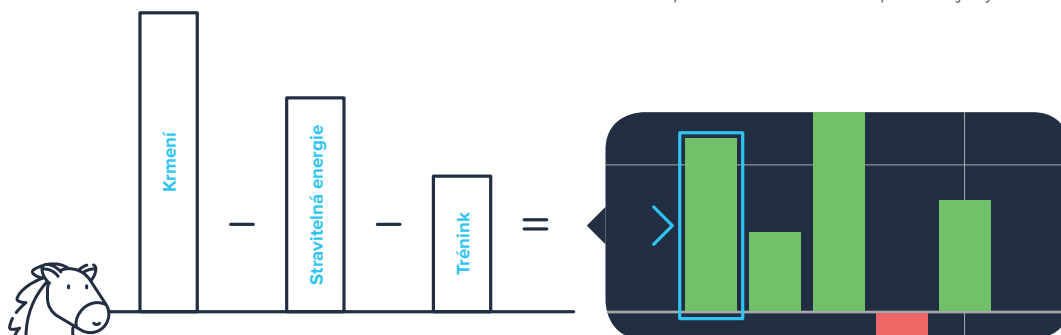


JE DŮLEŽITÉ MÍT PŘEHLED O SPÁLENÝCH KALORIÍCH VAŠEHO KONĚ

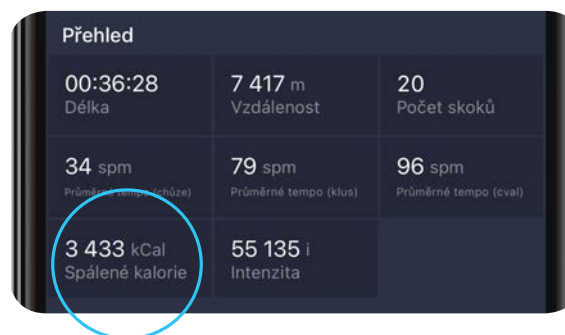
MANAGEMENT KALORIÍ.

Průmerný kůň vážící 550 kg ve střední zátěži potřebuje přibližně 26 500 kalorií (kcal) za den. Toto číslo může obrovsky kolísat v závislosti na mnoha faktorech. Kůň o stejné váze v lehké zátěži potřebuje asi 22 600 kalorií denně, a pokud je tento kůň v těžké zátěži, potřebuje až 30 400 kalorií za den.

Dva koně o stejné tělesné váze, zátěži a stejném kalorickém příjmu mohou nabývat či ztrácet váhu rozdílně, a to z několika důvodů; individuální tělesná kondice, metabolismus, stres, apod. Je tudíž nezbytné mít přehled o spálených kaloriích. Po náročném tréninku je vhodné koni obohatit krmnou dávku přidáním krmivem. Je-li váš kůň v odpočinku, je naopak žádoucí zvážit snížení krmné dávky.



EQUIMO aplikace pracuje se stravitelnou hladinou energie, tedy s energií potřebnou k pokrytí potřeb bazálního metabolismu. Veškerá spálená energie mimo tyto základní potřeby je následek tělesné aktivity. Aby bylo možno odhadnout potřebu energie ve formě krmiva, je vhodné mít přehled o celém dni daného koně (v aplikaci je možnost přidat neměřený trénink).



Kalorie spálené během tréninku v přehledu jízdy.

Můžete také sledovat dlouhodobou distribuci kalorií vašeho koně. EQUIMO vám pomůže určit, zda jsou vaše krmné dávky vhodné a uvědomit si případné překrmování či nedokrmování.

Abyste si byli jisti o krmných dávkách vašeho koně, zapište si veškeré detaily do koňského profilu. Budete mít přehled o denní konzumaci krmiva a žádná změna nebude opomenuta.



Jednotlivé úseky diagramu značí kalorie by se nikdy neměly blížit nule!

ZDRAVÍ A POHODA.



ROVNOVÁHA A SYMETRIE.

Náš podkovový graf a jeho kruhy symetrie ukazují několik základních hodnot: čas strávený v každém chodu, procentuální rozdělení pohybu doleva a doprava v rámci každého chodu a poměr chodů v rámci tréninku.

Tyto hodnoty vám ukazují, zda rovnoměrně zatěžujete obě strany vašeho koně. Někteří jezdci používají tuto funkci pouze z kontrolního hlediska, protože přirozeně jezdí vyrovnaně. Mnoho jezdců je ale při čtení výsledků překvapeno, protože nemusí být tak vyvážené, jak jezdci očekávají. Jedním z hlavních důvodů je fakt, že lidé i koně mají "oblíbenou stranu" a cítí se lépe buď při jízdě doleva nebo doprava. U koní tuto skutečnost můžeme přirovnat k praváctví a leváctví. Je-li kůň například pravák a má pohodlnější pohyb doprava, jezdec může nevědomky preferovat právě jízdu na pravou ruku. Nesmíme ale opomínat jezdce samotné. Pokud se cítí lépe a pohodlněji při pohybu na jednu ruku, ať už z patologického, fyzického či psychického důvodu, mohou ubírat na času stráveném v tom méně příjemném směru pohybu.

Nerovnoměrné zatížení koňského těla často vede ke zdravotním problémům či dokonce bolesti a může se stát začarovaným kruhem. Abychom se vyhnuli potížím a táhlým zdravotním problémům, je důležité kontrolovat vyváženost pohybu

a podporovat přirozenou rovnováhu našich koní.

Další možnost pro použití informací o symetrii je v rámci rehabilitace. Představte si, že vám veterinář či jiný odborník stanoví přesný časový rozvrh práce vašeho koně. V tomto případě EQUIMO poskytuje informace, které vám pomohou splnit stanovené časy a dodržet rehabilitační plán.



Kruhy symetrie zobrazující rovnováhu jízdy - žlutá barva značí krok, oranžová klus a červená cval. Na prvním snímku můžete vidět poměrně vyvážený trénink, zatímco druhý snímek vyobrazuje nevyrovnaný trénink. Časté nevyvážené jízdy mohou vést k jednostrannému či nerovnoměrnému osvalení koňského těla, což má za následek mimo jiné špatnou rovnováhu a potíže pohybového aparátu.

**NEVYVÁŽENÉ ZATÍŽENÍ KOŇSKÉHO TĚLA
MŮŽE VÉST KE ZDRAVOTNÍM PROBLÉMŮM
A BOLESTIVOSTI**



MANAGEMENT STÁJE.

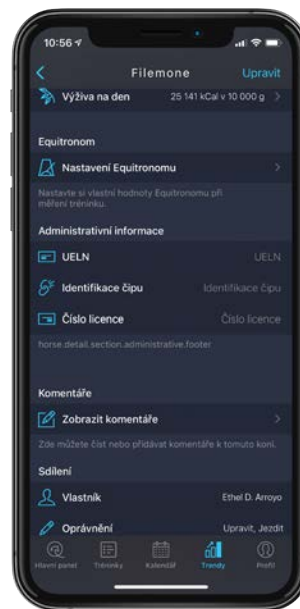
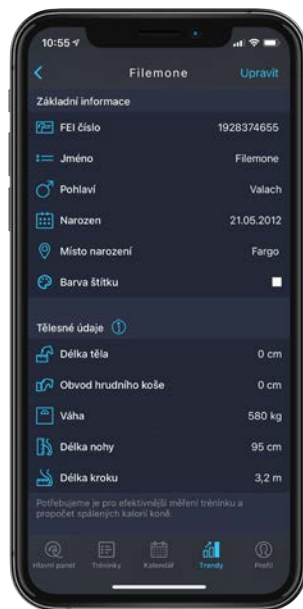


PROFILY KONÍ.

Profil vašich koní nabízí záznam mnoha různých informací. Mimo základní informace o koni můžete také vidět průměry daného koně v rámci průměrného času tréninku, průměrných spálených kalorií, průměrné intenzity či tempa. Následuje také barevný diagram kalorií.

Když si poprvé nastavujete profil koně, aplikace vás požádá o změření délky těla, obvodu hrudního koše, délky nohy a o další informace. Tyto míry jsou nezbytné pro přesnou analýzu, mějte je proto pečlivě!

Další položkou v profilu je krmení. Naše aplikace nabízí možnost zapsání celé krmné dávky včetně sena. K čemu to může být dobré? Jelikož EQUIMO počítá souhrn denního krmiva a kalorií, máte představu o krmných dávkách vašeho koně. Tyto informace také vidí všechny osoby, se kterými daného koně sdílíte a tak se nestane, že by kůň za vaší nepřítomnosti nedostal, co potřebuje. V neposlední řadě pak můžete sledovat poměr zkrmených a spálených kalorií a v případě potřeby změnit svůj krmný či tréninkový přístup.



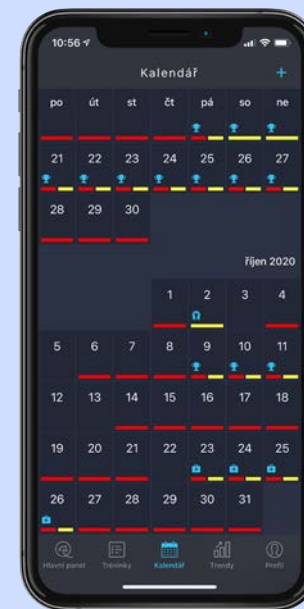
Snímky ukazují části informací v profilech koní. Koňské profily ale obsahují mnohem více informací o krmení, sdílení, tréninku a plánovaných akcích.

PLÁNOVÁNÍ.

MŮŽETE NAPLÁNOVAT CELOU TRÉNINKOVOU STRATEGII A SDÍLET JI SE VŠEMI DŮLEŽITÝMI OSOBAMI



Kalendář EQUIMO vám pomáhá mít vše pod kontrolou. Různé ikony viditelně značí základní typy událostí jako kováře či tréninky. Toto značení však nemusí pomáhat pouze vám. Kalendář slouží jako platforma, kde plánujete celou tréninkovou strategii a sdílíte ji s důležitými osobami. Váš trenér může naplánovat dny a časy tréninků. Když jste mimo stáj, můžete plánovat ježdění vašeho jezdce či zorganizovat povinnosti ošetřovatele. Možnosti jsou takřka nekonečné a je jen na vás, jak uplatníte své organizační schopnosti!



Kalendář se zaznačenými událostmi: veterinář, kovář, odběry krve a závody.



terapeut



závod



krev



veterinář



očkování



zubař



kovář

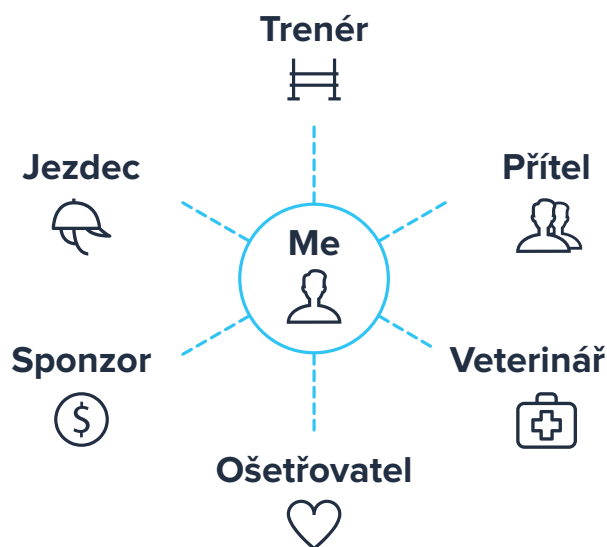
MANAGEMENT STÁJE.



TÝMOVÝ MANAGEMENT.

V návaznosti na plánování v kalendáři vám týmový management umožňuje vytvořit vlastní tým. Zvolte role členů vašeho týmu (například ošetřovatele či majitele), sdílejte koně s danými lidmi a použijte EQUIMO jako platformu, kde se celý tým setkává. Tím se usnadní a také zefektivní komunikace s klíčovými lidmi. Už se nemusíte bát, že někomu zapomenete říct důležité detaily či že se s trenérem omylem dohodnete na jiných časech tréninku; ve vaší aplikaci bude vše jasně zaznačeno.

 **SDÍLEJTE SVÉ KONĚ S RŮZNÝMI OSOBAMI A POUŽIJTE EQUIMO JAKO PLATFORMU, KDE SE VŠICHNI SETKÁTE**



Na prvním snímku vidíte seznam svého týmu. Jedná se o osoby, které jste přidali do vašeho týmu jako trenéra či jezdce. Na druhém snímku vidíte vaše role, tedy role, které hrajete vy v rámci týmů jiných osob. Pro jednu osobu můžete být ošetřovatel, zatímco v jiném týmu můžete být uveden jako kamarád.

MANAGEMENT STÁJE.



KOMUNIKACE.

Jak již bylo zmíněno výše, můžete naplánovat tréninky svého koně pro ošetřovatele či jezdce a vy poté navíc uvidíte výsledek v aplikaci. Můžete také zanechat poznámky či komentáře, aby další práce byla podle vašich představ. Komunikace je základem týmové spolupráce a nyní je jednodušší než kdy dříve.

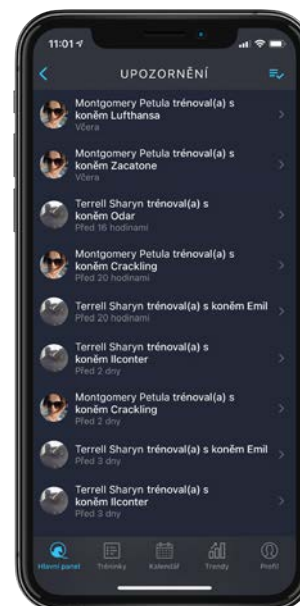
KOMUNIKACE JE ZÁKLADEM
TÝMOVÉ SPOLUPRÁCE 

Komentáře (1)



Happy Horseowner
Právě teď

Přesně o tomhle jsem na posledním tréninku mluvil!



Vaše aplikace představuje několik způsobů komunikace: můžete napsat komentář k ukončenému tréninku, sledovat upozornění a aktualizace či přidat poznámky k naplánovaným událostem!



PŘÍRUČKA.

JAK VYUŽÍT EQUIMO NA MAXIMUM



youtube.com/c/EquimoTeam



twitter.com/EquimoTeam



facebook.com/EquimoTeam



instagram.com/EquimoTeam



blog.equimo.com



Copyright © 2021 EQUIMO

19. červenec 2021

