

# 1. Základy, které by měl znát každý

**Český koňský ráj:** Několik (desítek) hektarů pastviny s členitým terénem, kde žije stádečko koní různého věku. V létě tráva, v zimě seno a po celý rok člověk pouze jako zdroj něčeho dobrého na zub. Stádo kromě pár hodin odpočinku popochází mezi trsy trávy nebo mezi hromadami sena a vodou. Denně tak mají koně v nohách okolo 20 kilometrů, možná víc; to záleží na rozlehlosti pastviny a na jejich potřebě se přesouvat z místa na místo. Průměrné tempo dejme tomu 1 - 2 km/h, člověk je snadno svojí chůzí dožene a předběhne. Do toho možná pár několikasekundových až několikaminutových sprintů z leknutí, zábavy či obojího najednou. Hotové koňské lenošení, které po tělech zúčastněných nevyžaduje nic víc, než co jim dala do vínku matka Příroda.

**Česká koňská realita:** Kůň tráví kromě omezeného pobytu v menším výběhu část dne ve stáji, kde v boxu stavěném dle platné normy udělá sotva pár kroků dokola. Rychlost téměř nulová a počet kilometrů za den rapidně klesá. Poté přijde člověk, který kromě kousků dobrého žvance chce po něm pohyb. Pohyb teď hned a hlavně dle svého uvážení. Není to kůň, který volí rychlost, směr a chod podle svých možností a potřeb. Ne-koňské lenošení ve stáji či v omezeném prostoru výběhu se střídá s fyzickou námahou řízenou vůlí člověka - na nic z toho matka Příroda při tvoření koně ani nepomyslela.

Naštěstí však byla dostatečně prozívatelná a dala mu do vínku schopnost se měnit, přizpůsobovat novým podmínkám včetně větší či nepřirozené fyzické námahy. Adaptovat se. A člověk pak na sebe domestikaci uvalil břímě, které si mnohdy nepřipouští, nebo které záměrně odmítá: vytvořit takové podmínky, aby k této adaptaci mohl dojít. Jinými slovy: koně trénovat.

Problematika tréninku koní si zaslouží pozornost - a to nejen profesionálních trenérů, ale všech, kteří mají doma koníka být jen na rekreační „svezení“. Uvozovky jsou zde zcela na místě: vy se vezete, ale váš kůň pracuje... Nyní tedy začínáme seriál, v němž se seznámíme se základními tréninkovými principy a zásadami, se zdravotními aspekty správné i nesprávné práce s koňmi a samozřejmě nebudou chybět ani praktické tipy pro trénink koní do různých disciplín.

## Trénink je skutečně pro každého

Trénovat ale nestačí pouze ty koně, kteří mají měřit své pohybové schopnosti na závodech. Naopak, nedostatečný trénink se všemi svými následky je nejčastějším jevem mezi rekreačními koňmi. Krásná víkendová vyjížďka v pohodlném sedle na zahozené otěži je možná rekreace pro jezdce, pro koně je to ale sportovní výkon, který je často srovnatelný s těmi na závodních kolbištích. Bohužel kůň, který

nese přídavek „rekreační“ nebo „hobby“, není na výkony, které musí pod svým často málo zdatným jezdce podstupovat, řádně připraven. Každý rozumný majitel se může nad tímto konstatováním zamyslet a něco na svém přístupu k fyzické kondici svého čtyřnohého svěřence změnit; nestane se z něho trenér velkých kvalit, ale může získat aspoň základní znalosti o tom, jak svému koni ulehčit jeho úkol nahrazovat dvě pomalé lidské nohy těma svými čtyřma rychlými.

