

Atlı Dayanıklılıkta Nabız Ölçer İle Çalışın

✉ Harmke Westervelt

Importance of Heart Monitor During Endurance



Sevgili Okurlar,
Sizinle her zaman iletişime geçmek ve antrenman zamanlarımdan edindiğim tecrübelerimi sizinle paylaşmak çok güzel bir duygu. Atlı dayanıklılık çalıştırıcısı olarak, nabız ölçerler çalışmalarında çok büyük rol oynamakta. Atlı dayanıklılık disiplini hakkında bilgisi olmayan binicilere kısa bir bilgi vermem gerekirse: FEI'nin (Uluslararası Binicilik Federasyonu) düzenlediği atlı dayanıklılık yarışlarında, parkur aralarındaki veteriner kontrolüne atınızı ancak dakikada en yüksek 64 nabız atışı ile getirebilirsiniz. Zaman ile yarışıldığı için atınızı hızlı şekilde soğutmanız ve sakinleştirmeniz gerekmektedir. Ancak bu sadece yarış esnasında yapılacak olan bir hamledir. At sağlığı ve çalıştırıcı açısından bakıldığında, nabız ölçerlerin faydası çok daha fazladır. Türkiye hakkında çok bilgiye sahip olmamakla beraber, at ile uğraşan insanlar atlarının genel ölçümleri için elektronik aletleri günlük hayatlarında kullanma gereği hissetmiyorlar. Tüyleri, kilosu, iştahı ve davranışları gibi ölçüler onlar için yeterli oluyor. Fakat neden dünya atletlerinin kullandıkları teknolojiyi biz de kullanmayalım? Laktoz sınırı ve VO2 Max terimlerini, doğru beslenme ve nallama işlemlerini internette araştırmanızda fayda görüyorum.

Dear Readers,
Always great to get in touch with you and share some of the things that cross my mind while training. As an endurance trainer, heart rate monitors play a big role in my life. For those who are not familiar with the sport; in FEI endurance races you should only present your horse to the vet once the heart rate is under 64 beats per minute. The clock keeps ticking until the heart rate is down and so it is of the utmost importance to calm and cool down your horse as quickly as you can. That however is just the competition side of it. Also from a welfare and training point of view there's a lot to be gained from this handy instrument. Now I don't know a lot about Turkey, but in general I think horse people are often a bit reluctant to measure their horse by electronic standards. Things like coat, weight, appetite and behavior have always been good indicators of the horse's wellbeing. But why not use a little bit of the science that human athletes have used for decades? Maybe terms like Lactate threshold and VO2 max should be searched on the internet alongside nutrition and shoeing in order to get a more complete picture.

Araştırmalarınızda göreceksiniz ki; tüm atlar farklıdır ve her ata durumunu göz önünde bulundurarak farklı işlemler uygulanmalıdır. Ama nabız ölçer ile antrenmanlarla beraber kısa vade içinde atınızı kalp ve kan damarları anlamında tanıma şansınız olacaktır ve bu verilerin sizin işinize nasıl yaradığı şaşırtacaktır. Şubat ayının ikinci haftasında FEI 120KM** yarışını, daha önce hiç bu kategoride yarışmamış bir kısırakla bitirdim. Davranışları harikaydı, yarışı çok iyi fiziksel ve ruhsal konumda bitirdi. Fakat şöyle bir gözlemim oldu: Kısrağın, düşük tempo dörtnelede nabızının yüksek ve 30km/s'ye yaklaşan dörtnele hızda nabızının daha düşük olmasıydı. **Not:** 30km/s hızla gidilmesi gerektiğini kesinlikle söylemiyorum. Sadece bahsi geçen kısırakta hız ve beyin algılamasını karşılaştırıyorum. Tabi ki atlı dayanıklılık disiplini binicilerinin çoğu, nabız ölçer ile çalışmalarına devam ediyorlar. Şahsen, tüm binicilere tavsiyem; nabız ölçer ile çalışmaları, böylelikle atların dış etkenlerden ne kadar etkilendiğini ve genel durumunu anlık olarak ölçebilirler. Yakın zamanda, Polar marka nabız ölçerler çok popülerdi. Hatta atın karın kısmına takılabilen ek kemer ile at üzerindeyken de nabız ölçülebiliyor. Ama at binerken hızınızı da ölçmek istiyorsanız GPS (Küresel Yer Belirleme Sistemi) desteği içeren sistemi ile Garmin marka saati size öneriyorum. Gerçi Polar markası da bu teknolojiyi içeren saat, kemer ve donanım ile piyasaya tekrar çıktı... Antrenmanlarınızı bilgisayarınıza indirebilir, inceleyebilir ve bir sonraki antrenmanda neler yapmanız gerektiğini planlayabilirsiniz. Atınızın dayanma gücünü arttırmak amaçlı, kalp ve kan damarları ile alakalı zindeliğini geliştiren aynı zamanda çalışmalarına zinde devam ederken fazla zorlamayan 'Aralıklı Antrenman' programını deneyebilirsiniz. Eğer bir çalışma programı atınızın nabzını beklenmedik bir şekilde aniden yükseltiyorsa o zaman atınızı antrenman esnasında geri çekip dinlendirmeniz gerekmektedir. Zaman içerisinde atınız uzun mesafeleri daha düşük nabızda ve sakin şekilde bitirebilecek ve profesyonel bir yarış atı haline gelmiş olacaktır. Sevgiler...

*One of the things you'll learn is that all horses are different. There is no way you can stick to general figures and expect that this works for each and every horse. But by riding with the heart monitor you will soon get to know your horse from a cardio vascular point of view. And you might be surprised how this can help you in your training. In February, I finished an FEI 120** race on a mare who had never raced before. She behaved beautifully and finished in great shape. It was however interesting to see how her heart rate was much higher when she was cantering at a slow speed while being a bit nervous than when she was calm and cantering at a speed of 30 km/h. **Note:** By no means am I saying that you should go 30 km/h. This example is just to illustrate state of mind versus speed in this particular mare. Of course endurance enthusiasts are more likely to embrace the idea of training with the heart monitor, but personally I think that it is good for every horseman or woman to get that extra bit of insight in your horse and learn which external factors play a role in your horse's heart rate. Until recently Polar was the brand to go to for horse heart monitors, they developed a belt that fits nicely around the horse. But if you wanted to know your speed as well, you would have to get a Garmin watch for the GPS function. But now that Polar brought a watch on the market with GPS that also works with the Polar Equine Heart Rate Belt, you can have it all in the same watch. You can download your training sessions onto your computer and plan ahead how you would like to work next. Interval training is a great way to improve your horse's cardiovascular fitness while at the same time keeping your horse fresh on the job and long work at a lower frequency will increase stamina. When a certain exercise or speed suddenly gives a higher heart rate than you're used to, you know it's time to back up and give your horse a well-deserved rest. And over time you'll find that your horse can do the exercises at a lower heart rate than before and you know you've done a good job in turning him into a professional athlete. With love...*

