



AlagonEcuestre.com

Entrenamiento del caballo. Introducción

Has hecho deporte alguna vez? Si en algún momento has estado controlado por tu profesor del colegio, por tu monitor del gimnasio, o por tu entrenador en la disciplina que practiques, te habrás dado cuenta de que estos profesionales intentan canalizar tu afición hacia una práctica saludable de tu deporte favorito. Con esto quiero decir que vigilan que no hagas excesos y controlan los progresos tanto técnicos como físicos que vas haciendo durante el programa de entrenamiento o el curso académico.

Cuando el ser humano desarrolla cualquier actividad física tiene en cuenta un programa de entrenamiento que depende de los parámetros tales como la carga de trabajo semanal, el estado físico en cada momento, el tipo de actividad, una dieta que permita el desarrollo de las sesiones de entrenamiento ..., etc. Da lo mismo si estamos apuntados a gimnasia de mantenimiento, si somos deportistas de fin de semana, o si practicamos deporte de alto nivel. En todos los casos tomaré una serie de precauciones en cuanto a dieta, tipo de calentamiento, tipo de sesión, carga de trabajo, tipo de estiramientos, actividades complementarias, que me permitan desarrollar mi deporte favorito en las mejores condiciones de salud.

Si todo esto lo hacemos con nosotros, debemos pensar en nuestros caballos, que son atletas con los que pasamos nuestras horas de ocio en haras de conseguir o bien simplemente una satisfacción personal, o bien algún objetivo de tipo deportivo en la disciplina ecuestre que sea. En este caso también da lo mismo si montamos solamente el fin de semana, si vamos un par de veces o tres a montar, o si vamos todos los días. En todos los casos deberemos ajustar la dieta, la carga de trabajo, el tipo de sesión, el calentamiento y la vuelta a la calma al tipo de disciplina que practiquemos y a la disponibilidad de horario.

No es lo mismo entrenar a un caballo que va saltar, que va a hacer doma, raid, completo, trec, o a pasear el fin de semana. No es lo mismo, pero todos los caballos son seres sensibles a los requerimientos de su jinete/amazona, con músculos y huesos que componen un aparato locomotor que nosotros deberemos desarrollar lo mejor que podamos para practicar nuestro deporte favorito minimizando el riesgo de lesión o enfermedad de nuestro caballo.

Veremos cómo de una forma sencilla podemos mejorar físicamente a nuestros caballos mediante el conocimiento básico de su anatomía y fisiología, de los principios de entrenamiento y a desarrollar programas de entrenamiento y sesiones de trabajo adaptadas a nuestro caballo y al tipo de actividad que desarrollemos. No os asustéis, intentaremos hacerlo sencillo, y repito, da igual el nivel de equitación que tengamos y lo queramos hacer con nuestro caballo, lo menos que podré ganar es tener menos lesiones y evitar conductas potencialmente peligrosas para nuestro caballo.

La sesión de trabajo del caballo, primera aproximación

Consideraremos siempre que el caballo que vamos a trabajar es un atleta con una condición física determinada, con unos conocimientos adquiridos y unas aptitudes y cualidades a desarrollar.

En cada sesión y antes de comenzar deberemos fijarnos unos objetivos a conseguir, desarrollaremos una estructura de la sesión en función del objetivo a alcanzar.

Al finalizar la sesión de trabajo, deberemos evaluar si hemos conseguido el objetivo prefijado. Si no lo hemos conseguido, analizaremos las posibles causas (p.e. sesión demasiado larga, demasiado corta, caballo cansado, fallos del jinete, objetivos demasiado altos, etc.).

La sesión de trabajo depende de muchos factores, y lo ideal es que se englobe dentro de un plan de trabajo general donde se refleja el tipo de sesión a desarrollar, los compromisos del caballo (competiciones, excursiones, herrajes, etc.), los días de descanso del caballo, etc. Los factores que influyen en la sesión de trabajo son múltiples, los más importantes son: la condición física del caballo, sus conocimientos en doma/salto que tenga, lo que se hizo en las sesiones anteriores, los compromisos futuros, los compromisos que ha tenido recientemente, el tiempo disponible para trabajar el caballo, el tiempo atmosférico (calor/frío), el número de sesiones al día y el jinete/amazona que vaya a montar.

Antes de ver la estructura de la sesión, debemos tener en cuenta la curva de esfuerzo del caballo.

La estructura básica de la sesión es:

- Calentamiento: esta fase es muy importante para poner en óptimas condiciones los músculos del caballo y preparar el sistema cardiovascular para la fase principal de trabajo.

- Fase principal : Empezando de menos a mas, realizamos los ejercicios oportunos para intentar alcanzar el objetivo de la sesión. Esta fase se puede subdividir en periodos mas pequeños donde se trabajen aspectos específicos, tanto desde el punto de vista técnico como del físico. Por ejemplo : un objetivo técnico podría ser perfeccionar los apoyos, mientras que un objetivo físico podría ser colocar unos cavalettis (barras de tranqueo elevadas) para desarrollar los posteriores o los músculos dorsales.

- Vuelta a la calma, estiramientos y relajación: acabamos la sesión con un trabajo muy suave para terminar con las riendas largas los últimos minutos, de esta forma normalizamos las pulsaciones de nuestros caballos y evitamos la acumulación de ácido láctico en los músculos utilizándolo como combustible en el metabolismo aeróbico. Los estiramientos los haremos pie a tierra (desmontados), con la cabezada de cuadra. Vertemos esto en posteriores artículos. Recomiendo la lectura del libro de Mary Bromeley sobre masajes y estiramientos. Acabaremos con una ducha que siempre incluirán los tendones de las extremidades.

Ejemplo de planes de trabajo:

Bantha: Caballo joven iniciándose en salto con aspectos en doma a perfeccionar, esta sería una semana de ejemplo, los ejercicios se irían modificando según la progresión del caballo tanto física como técnica.

Azúcar: Caballo de paseo montado sólo por su dueño los fines de semana para salidas por el campo, está cuidado en un centro hípico donde le sacan el caballo durante la semana.

Caballo	Lunes 3-3	Martes 4-3	Miércoles 5-3	Jueves 6-3	Viernes 7-3	Sábado 8-3	Domingo 9-3
Bantha	. Test de esfuerzo con pulsómetro.	. Campo 2 horas	. 20´ cuerda con chambón. . Trabajo sobre cavalettis al trote y al paso	. Doma. Trabajos en dos pistas. La cesión a la pierna	. Doma transiciones. . Aproximaciones a barras de tranqueo a galope	. Gimnasia de salto . Técnica de manos	. Doma transiciones crecientes y decrecientes entre aires.
Azúcar	Descanso	Trabajo en libertad en el paddock 2 h.	. Trabajo a la cuerda con chambón a los tres aires.	Trabajo en libertad en el paddock 2 h.	. Trabajo a la cuerda con chambón al paso y trote con franqueo de cavalettis en círculo al trote.	. Calentamiento en pista y excursión corta de 1 h.	. Calentamiento en pista y excursión de 3 h.

Ejemplo de sesión de trabajo del Lunes 3-3:

Caballo	Objetivo de la sesión	Calentamiento	Fase principal	Vuelta a la calma
Bantha	. realizar una prueba de esfuerzo con pulsómetro que permita conocer el estado físico del caballo y compararlo con muestras anteriores	. 10´ de paso . 10´ de trote de trabajo a las dos manos . 5´ de paso	. 5´ de galope a las dos manos. . 5´ de paso. . Galope del caballo hasta alcanzar 150 ppm, una vez conseguidos, paso por la pista.	. Esperar al paso hasta que el caballo alcanza 63 ppm. Se anota el tiempo que ha tardado. . Estiramientos en el box.

Ejemplo de sesión de trabajo del Miércoles 5-3:

Sesión de trabajo a la cuerda

Caballo	Objetivo de la sesión	Calentamiento	Fase principal	Vuelta a la calma
Azúcar	. Musculación del dorso del caballo de forma que no pierda tono muscular en el dorso ni forma física	. 5´ de paso . 3´ de trote a mano dcha.	. Colocación progresiva de cinco cavalettis para trote de trabajo en círculo. Se alternan al pasadas en relación 1/3 (una pasada, y	. 5´ de paso . . Estiramientos del dorso con los posteriores.

		. 3´de trote a mano izqda.	tres círculos de descanso)	
		. 3´de paso	. 7´a cada mano al trote.	

Bibliografía recomendada:

. *Conditioning sport horses. H.M. Clayton. 1991. Sport Horse Publications*

. *Massage for horses. Mary W. Bromiley*

(C)Iñaki Lorenzo. 2001

Equitación tranquila y rendimiento muscular

El músculo tanto del caballo como del ser humano necesita de una temperatura y unas condiciones adecuadas para su funcionamiento, para esto, entre otras cosas, incluimos el calentamiento en nuestras sesiones de trabajo.

Supongamos que ya tenemos la musculatura a una temperatura adecuada y ahora necesitamos que el músculo de nuestro caballo tenga la elasticidad adecuada para darnos el 100% de lo que técnicamente nos pueda dar. Si físicamente está al 100%, el caballo, técnicamente nos podrá dar el 100% de lo que pidamos si está dentro de unos límites razonables (un salto determinado, algún ejercicio determinado de doma, etc.).

¿Qué ocurre si físicamente tenemos la musculatura al 80%? , la respuesta es sencilla: que el caballo es imposible que nos de todo lo que podría dar: estamos infrautilizando nuestras posibilidades.

Analicemos algunos factores que pueden influir en que un caballo en un momento dado muscularmente no esté con las condiciones adecuadas:

. Puede ocurrir que la preparación física previa del caballo haya sido deficiente en tempo o en forma,

. podría ser que el calentamiento no se haya hecho de forma rigurosa por razones varias (falta de tiempo, condiciones climáticas, etc),

. y también puede suceder que la elasticidad de las musculatura no sea la adecuada porque el caballo está destinando la **CONTRACCIÓN** de algunas **FIBRAS MUSCULARES** a algo que en ese momento **NO ES** la labor propia de la **LOCOMOCIÓN**, estamos hablando que el caballo **ESTÁ EN TENSIÓN**.

A todos nos ha ocurrido alguna vez que nuestro caballo se ha asustado de algo en algún momento, esto no tiene nada de malo si no tuviésemos en mente la consecución de algunos objetivos deportivos para nuestro caballo, estamos hablando por ejemplo de reprises de doma, recorridos de salto, etc. Cuando esto ocurre la rigidez que padece el caballo debida a la tensión del momento se traduce en falta de plasticidad o de elevación en los movimientos de una repris de doma, o en un derribo por falta de remetimiento de las manos en un salto. Estos solo son algunos ejemplos de los trastornos que nos pueden ocasionar que nuestros caballos no estén (dentro de lo que cabe) relajados y dispuestos al ejercicio.

Creo que las situaciones planteadas son fácilmente comprensibles, de lo que podemos sacar una pequeña conclusión: sería conveniente tranquilizar el caballo lo antes posible para que recupere la serenidad que tanto necesitamos. Parece fácil decirlo pero sólo lo conseguiremos si el caballo tiene plena confianza en su jinete/amazona y en la serenidad y tranquilidad del mismo/a, Estamos hablando de practicar una **EQUITACIÓN TRANQUILA**.

Una equitación tranquila se basa en relajar al caballo y tranquilizarle entre las dificultades utilizando siempre refuerzos positivos en las dificultades y minimizando al máximo posible los refuerzos negativos.

Esto lo debemos hacer durante todo el proceso de aprendizaje del caballo, incluso cuando cepillamos al caballo en el box.

Ejemplos:

En doma: Cuando le pedimos en ejercicio de doma y tenemos la fusta larga y le corregimos, pues eso, le corregimos, nada mas, incluso podemos acariciar el cuerpo del caballo con la fusta, el caballo, a base de repetir los ejercicios y de recibir caricias y premios cuando se esfuerza mas, asimila lo que queremos con menos esfuerzo del que pensamos, sin transmitir tensión, lo que hace que nuestros movimientos sean mejores. Paciencia.

En salto: Cuando mi caballo rehusa, en vez de enfadarme y ser el mas rápido/a del lugar en sacar la fusta, acariciamos el caballo, analizamos la situación con detenimiento, bajamos el nivel de dificultad si es necesario y cuando lo franquee reforzamos positivamente cada salto que dé sea cual sea el nivel de dificultad.

Estos comportamientos harán que asocie de forma positiva situaciones que luego le vamos a pedir en competición, donde queremos que el nivel técnico sea óptimo, y le ayudaremos desde la relajación, con músculos elásticos que hagan que los demás se quiten el sombrero al ver lo tranquilos que están nuestros caballos.

Estas son las razones por las que yo, que soy un caballo, salgo a la pista de competición elástico y tranquilo dentro de la excitación lógica del momento:

. Confío en mi jinete/amazona porque cuando aprendía siempre premió mis conductas y si me pide estar aquí volveré a llevarme el premio que yo quiero: el reconocimiento y las caricias de mi jinete/amazona.

. En las situaciones difíciles que he pasado, mi jinete/amazona siempre mantuvo la calma y me demostró que no tenía razones para temer nada y que los ejercicios que me pedía en salto, doma, etc, siempre fueron asequibles para el grado de entrenamiento que en cada momento yo tenía.

. Porque pasamos muchos momentos juntos, casi todos agradables, y casi nunca usó conmigo las fustas y látigos que sin mesura utilizan otros jinetes/amazonas en otros compañeros míos, soy muy afortunado.

Esto que relato es real, tiene su explicación desde el punto de vista fisiológico, pero lo que es mas importante de todo es que nuestros queridos caballos están cubiertos por todo el cuerpo de neuroreceptores que, al igual que nosotros, son capaces de transmitir al sistema nervioso central las sensaciones de frío, calor., presión, etc. Con esto quiero decir que la tensión del jinete es recibida por el caballo de una forma mas precisa de lo que imaginamos, al igual que nosotros somos capaces de recibir su tensión de la misma forma, en definitiva no es mas que una forma de comunicación, y en esa comunicación, ¿qué quiero transmitir?: Que no pasa nada por que haya dificultades, siempre mantendremos la calma y practicaremos una EQUITACIÓN TRANQUILA.

El sistema cardiovascular del caballo: aplicaciones prácticas

El conocimiento del sistema cardiovascular de nuestro caballo permitirá:

- mejorar su estado físico y como consecuencia el técnico,
- implementar prácticas saludables que mejoren su estado de salud,
- disminuir el riesgo de lesiones,
- acortar el tiempo de las recuperaciones.

No es nuestro propósito hacer ningún tratado sobre fisiología del caballo, que ya los hay , y muy buenos, tan solo trataremos de acercar tanto al aficionado de a pie como a preparadores y entrenadores, al conocimiento de unos principios básicos de que permitan la mejora de los sistemas de entrenamiento, así como el tiempo de ocio que dedicamos a estar en compañía de los caballos. No importa las veces que montemos a la semana, o si me dedico en exclusiva a los caballos, o si sólo doy paseos por el campo el fin de semana, o si monto cuando el trabajo, los estudios, o las obligaciones me lo permiten. Con esta serie de documentos tratamos que los aficionados dejen de pensar en los caballos como en cosas que se mueven y usamos para el tiempo de ocio, intentaremos que se saquen conclusiones de lo que es adecuado y lo que no lo es a la hora de dar un paseo por el campo o diseñar un plan de trabajo para una disciplina determinada.

En las líneas que siguen a continuación, nos aproximarnos al sistema cardiovascular del caballo desde un punto de vista práctico, con una breve y simple fundamentación teórica que se puede ampliar en el apartado de bibliografía.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS:

¿Qué es el sistema cardiovascular y para qué sirve?

El sistema cardiovascular se compone, como su propio nombre indica del músculo cardíaco (corazón) y de todo el entramado de venas y arterias que recorren el cuerpo del caballo. Las venas son los conductos de retorno al corazón, y las arterias son los conductos que tienen su origen en el corazón.

La función principal es la de transporte, tanto de sustancias beneficiosas a las células (nutrientes y defensas contra agentes externos), como la de recogida de las sustancias de desecho para su posterior eliminación. La sangre es el medio del que se vale el sistema cardiovascular para llevar a cabo toda esta labor. Otra función importante es la de termoregulación (regulación de la temperatura corporal).

¿Qué es el corazón?

Es el músculo que bombea la sangre por todo el cuerpo. Los latidos o pulsaciones, serán una referencia constante en el seguimiento del estado físico de nuestros caballos. El corazón está colocado en la parte izquierda del caballo, detrás del codo, en la zona del paso de la cincha.

¿Cuántas pulsaciones por minuto tienen los caballos?

En reposo tienen de media, entre 35 y 40 ppm (pulsaciones por minuto), pudiendo tener menos los caballos con buena preparación física, y más los caballos que presenten alguna patología (enfermedad o lesión). La frecuencia cardíaca máxima puede llegar a alcanzar las 280 ppm.

¿Cómo y dónde se toman las pulsaciones?

Se pueden tomar de forma manual (con los dedos índice y corazón juntos, nunca con el dedo pulgar), o ayudados de fonendoscopio (estetoscopio) o pulsómetro (cardiotacómetro).

De forma manual se pueden tomar :

1. A unos dos centímetros de la línea horizontal del ojo, llegan unas arterias y venas que están a nivel superficial, y que se pueden notar fácilmente, teniendo cuidado de no confundir las pulsaciones ni perder la cuenta con los movimientos de los párpados del caballo.
2. En la cara interna del maxilar inferior izquierdo también pasan las arterias y venas faciales, colocando los dedos justo donde comienza su "carrillo", en la cara interna, podemos, con paciencia empezar a notar las pulsaciones.
3. En la cara lateral externa de la cuartilla, haciendo una ligera presión en la mitad, encontraremos la arteria digital, cuyo pulso nos servirá de referencia para comprobar alteraciones en la corona, el hueso navicular, el tejuelo, o las estructuras del casco.

Ayudados de aparatos:

Tanto el fonendoscopio, como el pulsómetro los colocamos cerca del corazón, en la zona denominada como el paso de la cincha, detrás del codo izquierdo del caballo.

El coste en España de un fonendoscopio ronda alrededor de las 5.000 pts (27\$ con el cambio a 185 pts/dólar), y lo podemos conseguir a través de la farmacia de humanos o veterinaria correspondiente.

El coste en España de un pulsómetro básico (que muestre sólo las pulsaciones) adaptado a caballos está sobre las 35.000 pts (189\$ con el cambio a 185 pts/dólar), y está disponible en las farmacias veterinarias, y en las grandes superficies que se dedican exclusivamente a deporte, en la sección de equitación y en la de forma física (donde están el resto de los pulsómetros para humanos).

APLICACIONES:

. Es importante realizar un seguimiento periódico de las pulsaciones de nuestros caballos, una vez al mes sería suficiente, esto permite :

1. Evaluar si la forma física de nuestro caballo evoluciona favorablemente. Tanto a través de la observación de la evolución de su estado basal, como por medio del seguimiento de los test de esfuerzo (que veremos en posteriores documentos).
2. Conocer las pulsaciones de nuestro caballo, para que en caso de duda y de que tenga que acudir nuestro veterinario, tenga la referencia de el estado basal (normal) del caballo. Por ejemplo: Los caballos con los que trabajo habitualmente tienen entre 24 ppm.(el que menos) y 36 ppm.(el que mas). Si notase algún comportamiento extraño en el caballo, después le tomase las pulsaciones y el caballo en cuestión tuviese 39 ppm., mi veterinario lo encontraría normal, pero yo, conociendo su estado habitual sabría que algo está pasando. Si ofrecemos estos datos a nuestros veterinarios, les estaremos ayudando, así como a nuestros queridos compañeros.

Este seguimiento mensual nos puede llevar 5 minutos, pero su recogida y uso nos reporta grandes beneficios.

- A la hora de evaluar cojeras, dos de las cosas que se comprueban en la extremidad en cuestión, es la presencia o ausencia de calor en el casco y que el pulso es mas evidente de lo habitual en la arteria digital. De esta forma, si apreciamos alguna de las dos circunstancias, serán indicio de un posible proceso inflamatorio, ya que el organismo está llevando sangre a esa zona.
- El sudor es un mecanismo de termoregulación. El corazón bombea sangre a través las arterias con destino a las zonas cercanas de la piel, donde se libera agua y sales minerales que hacen bajar la temperatura del caballo. Estas pérdidas de agua, tal como hemos dicho van acompañadas de pérdida de sales minerales fundamentales para la transmisión de impulsos eléctricos a los músculos, con lo que su no reposición supondrá una pérdida en la capacidad de utilizar fibras musculares para el ejercicio que queramos hacer. En conclusión, deberemos dosificar el ejercicio para que los mecanismos de termoregulación entren en funcionamiento lo mas tarde posible, o anticiparnos a ellos tomando medidas (p.e. administración de electrolitos antes del ejercicio)

- El conocimiento y regulación del uso del sistema cardiovascular nos es útil a la hora de planificar el ejercicio o las actividades bajo temperaturas extremas (mucho frío, o mucho calor), con lo que en invierno, la fase de calentamiento del caballo la enfocaremos a activar el sistema cardiovascular de tal forma que adquiera la temperatura deseada lo antes posible. Empezaremos a trotar antes de lo que lo hacemos habitualmente, e incluso podemos incluir un galope moderado. En verano, lo contrario, ya que la temperatura corporal ya la tenemos. En la fase de calentamiento podemos incluir al paso la ejercitación de los grupos musculares que vayamos a utilizar en la fase principal tales como por ejemplo los pectorales (espalda adentro), si fuésemos a hacer doma, o los dorsales y el esplenio (con la reunión y la flexibilidad del cuello), si fuésemos a saltar, por ejemplo.
- Es importante conocer que algunas estructuras tienen poca irrigación sanguínea, con lo que en caso de lesión o sobrecalentamiento, el sistema cardiovascular dispone de pocas armas a su alcance para combatirlos, es el caso de los tendones:
- Por esta razón es importante refrescar los tendones después de cualquier actividad física que realicemos, bien mediante duchas de agua fría, bien mediante geles refrescantes que se venden al efecto. Yo recomiendo las duchas de agua fría, ya que podemos regular el tiempo de la ducha al nivel de esfuerzo que ha hecho nuestro caballo.
- En el caso de tener una lesión o herida cerca del tendón, tendremos en cuenta que los antibióticos y antiinflamatorios que se le puedan inyectar a través de la sangre, serán poco efectivos, por lo que actuaremos del siguiente modo:
 1. Como prevención, proteger siempre que sea posible los tendones de los caballos, especialmente los de las extremidades delanteras, ya están más expuestos a tropezones por el campo, alcances de las extremidades traseras, etc.
 2. En el caso de que se produzca cualquier herida, por leve que parezca, limpiar la herida lo antes posible con agua y jabón o un líquido antiséptico (p.e. povidona yodada), y proteger hasta la llegada del veterinario con un vendaje o similar.
- El trabajo continuado sobre terrenos blandos (p.e. pistas blandas, salidas al campo de larga duración sobre terrenos blandos o con mucho barro, sobre barbechos, etc), o bien un trabajo demasiado duro sobre el mismo tipo de terreno, tiene como consecuencia una lesión trágicamente conocida por la mayoría de los aficionados : la tendinitis. Esta lesión consiste en una inflamación del tendón y cuyo pronóstico depende de la gravedad de la lesión, tema que evaluará nuestro veterinario. Esto nos puede costar meses de reposo, medicación y rehabilitación progresiva sobre terrenos duros, algo que se puede evitar si conocemos la fisiología básica de nuestro caballo y aplicamos los procedimientos adecuados.
- A los caballos, así como las personas, cuando se excitan, o se asustan por algo, les suben las pulsaciones, esta puede ser un arma más para el jinete o preparador a tener en cuenta a la hora de trabajar con un caballo. En este caso necesitaremos un pulsómetro. Explicaré un caso particular : Una yegua con la que trabajo habitualmente (PSI, castaña, 13 años) se excita en exceso cuando entrenamos sobre saltos. Las pulsaciones le subían a 160 aunque el salto fuese muy bajo, pues bien, con el pulsómetro hemos conseguido detectar su grado de "excitabilidad" a pesar que, exteriormente, la yegua parecía que estaba tranquila. El conocimiento del estado de la yegua nos daba poder sobre ella, ya que cada vez que las pulsaciones subían de 120, hacíamos un círculo o parábamos tranquilamente. El trabajo continuado con este sistema ha permitido que el desconcierto que tenía la yegua se ha convertido en tranquilidad y relajación. El conocimiento, la tecnología y el razonamiento humano están para ser aplicados.

- El uso del pulsómetro lo trataremos mas adelante pero como anticipo diremos que es habitual en la preparación de algunas pruebas deportivas (p.e. raid, carreras),y es poco utilizado en otras disciplinas, esto se debe a su desconocimiento, intentaremos ver su fácil manejo y su aplicación en diferentes disciplinas ecuestres. En cualquier disciplina puedo (con el pulsómetro), saber el tiempo de recuperación de mi caballo, con lo que sabré cuando tengo que dejar de trabajar a mi caballo en la pista de ensayo para que esté en óptimas condiciones físicas a la hora de la competición. Otra aplicación para cualquier aficionado a los paseos largos por el campo es saber, mediante las pulsaciones, los momentos mas adecuados para trotar o galopar sin forzar al caballo, y llegar mas descansado al final de la excursión, con lo que la podremos repetir sin ningún problema con mi caballo en las mejores condiciones.