Fysisk træning del 2
Funktionel træning

I sidste nummer af SPOT tog vi hul på en artikelserie om fysisk træning af rytteren. Her fortalte landsholdsrytterne Anna Kasprzak, Agnete Kirk Thinggaard og Daniel Bachmann Andersen om, hvordan de ved målrettet fysisk træning har forbedret deres ridning og deres tekniske kunnen. Artiklen blev til i samarbejde med Lasse Kristensen, Cand. Scient. i idræt/biomekanik, fra Thommysminde Ridecenter, som træner med de tre dressurryttere, og det er også Lasse, der i denne artikel vil prøve at udrede begrebet funktionel træning. Herunder hvordan træner jeg selv, og hvordan passer jeg på mig selv. Målet er jo for alle - anset hvilket niveau man rider på til dagligt – at blive en bedre teknisk rytter og på den måde få det optimale ud af sin sport.

Lasse Kristensen og Lars Pedersen

Hvordan passer jeg på mig selv?

Ridesport er en hård sport på mange måder. Hesten er et stort dyr med mange kræfter, og man kan få mange uhensigtsmæssige træk i skuldre og nakke, når man rider. Det kan også være hårdt for ryg og bækken at sidde på en hest med store bevægelser – især hvis man ikke sidder rigtigt.

"Noget af det, jeg ser rigtig meget, er smerter i skulderne og skulderspændinger. Mange ryttere har tendens til at sidde med lidt runde skuldre og måske lidt fremadlænet, og trækker hesten så til, så er det sener og ligamenter, der tager trækket, og det gør ondt. Får man rettet sig op og sidder rigtigt og får trænet sin ryg- og brystmuskulatur, så er det musklerne, der tager trækket, og dermed får man hverken slidskaderne eller smerterne. Nakkespændinger, der kan fører til hovedpiner, er også noget mange ryttere døjer med. Når man rider, kommer hoved og hage ofte lidt frem, samtidig med at man bevæger sig op og ned. Det slider på halshvirvlerne og senerne, og det kan give smerter og gener. Sidder man rigtig, belastes nakken ikke på samme måde. Helt kort sagt så er den rigtige holdning ikke kun for, at det skal se godt ud men også for at beskytte sig selv. Sidder man godt på hesten, så får man ikke ondt," fortæller Lasse.

Agnete Kirk Thinggaard og Cassio

Det er selvfølgelig med modifikationer, forklarer Lasse, for rygproblemer er endnu en af de gener, som ryttere ofte lider af. Og spørgsmålet til Lasse er så, må jeg ride og have ondt i ryggen? Svaret til det er Ja, hvis du sidder korrekt – i forhold til din anatomi. Sidder du ikke korrekt som rytter, altså som eksempelvis i stolesæde, så lægger man et hårdt pres på sin rygsøjle - og igen det slider, og det kan give smerter.

"Så sidder du faktisk i en yderstilling, og det er aldrig sundt at gøre det gentagne gange. Du skal tilbage og sidde i en neutral stilling, og når du sidder rigtig, og sædet er korrekt, så kan du komme videre rent rideteknisk. Dem, der er dygtige til at bruge sædet, minimere trykket på deres rygsøjle, fordi deres bækken kan absorbere trykket på ryggen i eksempelvis nedsidning. Hesten viser os med det samme, hvis vi ikke er gode til at bruge sædet, for den spænder, når vi ikke absorbere dens bevægelser. Heldigvis for os, kan

Fysisk træning del 2
Funktionel træning

vi jo træne vores sæde, ligesom vi kan træne vores ryg og skuldermuskulatur, så vi både bliver bedre ryttere, og så vi ikke får ondt, når vi rider."

Hvordan træner jeg?

Fordelen som rytter er at man ikke har brug for mange store og dyre maskiner for at træne. Alt hvad man har brug for er et vippebræt, en bold og en elastik.

"En af de sådan helt lette øvelser man kan lave for skuldre og ryg, er den, hvor du trækker skulderne tilbage og helt ned i baglommen. Populært plejer jeg at sige, at du skal trække højre skuldreblad ned i venstre baglomme og omvendt,," fortæller Lasse og fortsætter: "Men især den funktionelle sædetræning er vigtig, når man gerne vil styrke sin ridning og samtidig passe på sig selv. Sædet skal være fleksibelt, når man rider, eller bliver man stiv."

Derfor er det tid til at tage bolden frem, og på disse små instruktionsvideoer viser Lasse, hvordan du netop kan træne dit sæde.

Lasse demonstrerer kryds løft på bold

Boldøvelser for dit sæde

Første øvelse på bolden er krydsløft af arme og ben. Du sidder på bolden med fødderne på jorden og løfter samtidig højre arm og venstre ben og skifter derefter til venstre ben og højre arm. Se video https://youtu.be/OXSfZEAdEfM

Anden øvelse kalder vi 'Siddende balance'. I denne øvelse træner du balancen, ved at sidde stille på bolden uden at røre jorden med fødderne. Se video: https://youtu.be/SnWOrmw_ynI

Når du er oppe og sidde på bolden, kan du begynde at skifte vægten fra højre til venstre balle, uden at røre jorden med benene. Se video: https://youtu.be/htjUlOsFYOI

Sidst men ikke mindst så er overkropsløft en rigtig god øvelse for ryttere. Du ligger ind over bolden og løfter kun overkrop og arme, som her på videoen: https://youtu.be/XaKilOzMFAM

Overkropsløft

"Når man laver sådanne øvelser, så mærker man lynhurtigt, at det er lettere til den ene side end til den anden. Og det er jo typisk det, vi også ser i ridningen. Alle har en dominerende side, og det er endnu en af

Fysisk træning del 2
Funktionel træning

de ting, de gør ridning så svært. Pointen er jo derfor, at vi skal træne vores svage side, sådan at vi kan hjælpe hesten – og os selv."

Siddende balance

Funktionel træning

Når vi tænker i funktionel træning så handler det netop om at styrke de svage sider og ikke de stærke. Det handler også om dynamisk træning frem for statisk træning, sådan at funktionaliteten styrkes. Altså vi bliver mere funktionelle og får derved lettere ved at skille kroppen ad, når vi sidder på hesten. Grundprincippet i funktionel træning er, at det foregår på usikkert underlag, så man lærer at koordinere sine bevægelser. Når man er fortrolig med det usikre underlag, går man over til at lave øvelser med lukkede øjne, så balancen styrkes endnu mere. Hele ens kropsbevægelse skal automatiseres, når man så er til stævne, skal hjernen kun fokusere på det program, man rider. For når kroppen på den måde er på automatik, så fryser man ikke, skulle der ske noget uventet under ens ridt. Ens reflekser bliver hurtigere, og derved beskytter man også sig selv, hvis hesten trækker i en eller lave et pludseligt hop eller lignende.

Daniel Bachmann og Blue Hors Hotline

"Når vi taler om den funktionelle træning, så kommer vi også ind over kredsløbstræning (forbrænding) og mentaltræning , som eksempelvis løb der sætter endorfinerne i gang, og dermed giver os mentalt overskud til at præstere. For en ting er, at vi bliver stærkere tekniske ryttere, men vi skal også have konditionen til at kunne komme rundt på banen. Mange ryttere løber helt tør for luft, når de er halvvejs igennem deres program, fordi deres fysiske kapacitet ikke er god nok. Er man ikke stærk nok og konditionen ikke god, så mangler man oftest også kropsfornemmelse, og har svært ved at mærke, hvad man laver. Når ryttere laver den samme fejl igen og igen, så er det fordi, de ikke kan mærke det. Med den funktionelle træning træner vi styrke, kondition og balance, hvilket giver en bedre kropsbevidsthed, hvilket gør os til bedre ryttere," forklarer Lasse.

Netop det om man er fit til at ride – herunder kost og motion – er det vi kigger på i 3. og sidste del af denne artikelserie om rytterens fysik.

"Førhen var præmissen lidt, at hvis du skulle blive god til at ride, så skulle du ride ti heste om dagen. Med funktionel træning, skal du tænke lidt anderledes. Rid for eksempel seks heste om dagen og brug resten af tiden på dig selv som atlet. Træn dine svag sider. Træn din balance. Træn dit sæde og ikke mindst sørg for at være i en god grundform. Vi har alle skævheder og skavanker, og hvis vi ikke går ind og tager fat i

problemerne, så bliver vi ikke bedre ryttere, men risikere i stedet at lave skader på os selv. Mit endelig råd er – vi skal lære at tænke os selv som atleter, lige så meget som vi tænker på hestene som atleter," slutter Lasse.

Lasse træner med unge atleter

Om Lasse Kristensen
Lasse Kristensen, Cand. Scient. i idræt/biomekanik, er til daglig centerleder på Thommysminde Ridecenter. På centeret varetages motorisk træning af børn, og teamet på centret har også stor succes med træning af voksne med hjerneskader, fysiske handicaps, svære sygdomme, fysiske traumer efter ulykker/sygdom og meget andet. Især til den motoriske træning af børn spiller heste en stor rolle. Lasse Kristensen selv er meget interesseret i voltigering, og Thommysminde har i mere end 10 år været hjemsted for landets største voltigeringsklub, Voltigeklubben Thommysminde. Lasse har derfor en meget bredspektret baggrund inden for både idræt og kroppens funktion og mekanik, og det er den viden, der ligger til grund for de trænings-former, der kan forbedre rytternes præstationer