

## Kost og fysisk form – er du fit til at ride?



Vi er nået til tredje og sidste del af vores artikelserie om fysisk træning af ryttere. Artikelserien er blevet til i samarbejde med Lasse Kristensen fra Thommysminde Ridecenter, som er Cand. Scient. i idræt/biomekanik. Tidligere har vi været rundt om, hvordan vores topatleter træner deres fysik, og hvordan vi selv kan træne vores rideteknik. I denne artikel stiller vi skarpt på det lidt mere basale om vægt og kost i forhold til det at være rytter. Herunder giver Lasse også nogle fif til, hvordan du starter op med at konditionstræne, hvis du gerne vil i bedre fysisk form.



Lasse Kristensen her i midten ved DM og NM i voltigering 2016. Foto: Hestemagasinet.dk

### Rytterens vægt har betydning

Ridning er en unik sport, der udøves af to individer, men i årevis har der været meget større opmærksomhed på hestens fysiske form end på rytterens. Hesten skal være i kondition, hesten skal være dækket ind med vitaminer og mineraler, hesten skal være korrekt i huld. Hesten skal selvfølgelig også have pauser og lave afvekslende træning, så den bevarer motivationen og humøret, når den arbejder. Og sådan kan man blive ved.

I de senere år er der dog endelig også kommet fokus på rytteren, som jo ganske givet udgør den anden halvdel af ekipagen. Resultatet af samarbejdet må alt andet lige være mere frugtbar, hvis BÅDE hest og rytter er i form. Og ja, ridning er så meget lettere for både hest og rytter, hvis rytteren har en god kondition og har en normalvægt.

”Det er jo klart at hesten arbejder forskelligt ift. om man vejer 60 eller 120 kg. Det kan ikke undgås,” fortæller Lasse Kristensen. ”Helt konkret kan det ses i hestens svævefase, jo mindre vægt desto længere svævningsmoment. Den betydning, som rytterens vægt har på hestens arbejde, bliver endnu større, hvis rytterens sæde ikke er så godt. Det, som hesten er nødt til at gøre for at udligne vægten, er nemlig med til at danne spændinger gennem dens krop. Helt kort kan man sige det sådan, at balancen, koordinationen og sædets funktion påvirkes mere, hvis man vejer mere og ikke er teknisk stærk.”



## Kost og fysisk form – er du fit til at ride?



Lasse forklarer, at hvis du som rytter har lidt store lår og vejer lidt for meget, så løftes tyngdepunktet, når du sidder på hesten. Ofte vil det skabe en række medbevægelser i dig, fordi du kommer til at sidde lidt 'oven på' hesten. Det kan resultere i, at man kommer til at hænge lidt bagud og balancere i tøjlen. Er du til gengæld en rytter i form, så kommer lår og baller mere ned om hesten, og I er i meget bedre balance.

”Vi har alle forskellig fysik, men har man korte kraftige lår, så er det ganske enkelt bare sværere at komme ned om hesten, og derfor kræver det, at man er en bedre teknisk rytter kontra en rytter med lange tynde ben,” siger Lasse.

### Hvordan kommer jeg i form?

I dag ses der en del kraftige personer i ridesporten, og jo mere vægt, desto hårdere er det for hesten. Sådan er det bare, og det faktum skal man også have med i sine træningsplaner. Men hvad kan du som rytter så gøre for at hjælpe hesten, så du optimerer de betingelser, hesten arbejder under.

”Alfa og omega er, at du som rytter er i god form. Så fysisk træning er måden at gøre det nemmere for hesten på. Her snakker vi konditionstræning, styrke og udholdenhed. Tre ting der alle er vigtige for ryttere,” siger Lasse.



For at træne kondition er løb det mest essentielle. Men det er vigtigt, at du starter stille og roligt ud, så du ikke kommer til skade. Du skal kun starte med at løbe 2-3 km, og her er den vigtigste hovedregel: løb – to dage fri – løb – to dage fri. Kroppen skal have tid til at restituere sig i, for løb er hårdt. Det er hårdt for knæene og for leddene, hvis du ikke træner dig op stille og roligt.



Anna Kasprzak er en af de topryttere, der sammen med Lasse træner sin fysik.

”Det kan være svært at komme i gang med at løbe, det kan faktisk føles helt uoverskueligt. Derfor kan det være en mulighed at lave intervaltræning i stedet. Hvis du løber langs vejen, kan de hvide kantpæle være en super målestok. Det vil sige, at du går til den første kantpæl, løber til den næste, går igen osv. I intervaltræningen kan du løbe hurtigere, når du så løber, og det er meget sundere end at løbe langsomt. Når du løber langsomt, får du ikke den dynamiske effekt, og du kommer til at hænge bagud i senerne. De første måneder, du løber intervaltræning, skal det være to gange om ugen og max 2-3 km, så du ikke får ondt i knæene. Hvis man så gerne vil give lidt mere kan man med fordel supplere med cykling eller svømning. I cykling er der ingen ledbelast-

## Kost og fysisk form – er du fit til at ride?



ning, så man kan sagtens cykle hver dag,” forklarer Lasse.

I de første 20 minutter af træningen forbrænder man primært kulhydrater, og i de efterfølgende går man mere og mere over i fedtforbrænding. Altså skal du fedt forbrænde, skal du arbejde over længere tid. Ved intervaltræningen forbrænder man ikke så meget her og nu, men til gengæld er der en større efterforbrænding, og det er godt for konditionen. Vil du gerne starte lidt blødere ud, så kan du med fordel gå en rask tur på en times tid. Her fedtforbrænder man også.

### Spis som din hest

Når vi taler om motion og det at komme i form, så kan vi ikke komme uden om det med kost. Og når det kommer til kost, er Lasses vigtigste råd – gør det simpelt! Herunder er skitseret nogle regler, som er vigtige og nemme at overholde i forhold til indtagelsen af kost:

1. Spis alle farver grøntsager. På den måde får du alle de antioxidanter, du skal bruge til at beskytte dit system.
2. Husk at spise proteiner. Du må endelige ikke blive kødforskrækket. Vi skal sikre, at vi holder vores muskelmasse oppe og får protein flere gange om dagen. Det kræver styrke at ride og at omgås heste.
3. Spis ofte! Hold dit blodsukker oppe. Når blodsukkeret falder, kræver hjernen hurtige kulhydrater, og vi får lyst til at spise usunde ting

”Man kan sige: Spis som din hest,” griner Lasse. ”Mange små måltider om dagen, sund og varieret kost, minimer ris, pasta og kartofler. Ryttere har det med at glemme sig selv og blive opslugt af

arbejdet i stalden, hvor alt drejer som hestens velbefindende. Men når vi bliver sultne, eller vores blodsukker falder, så træffer vi ikke de bedste beslutninger kostmæssigt.”



### Motion gør glad

Man skal aldrig undervurdere hvad motion også kan gøre for en mentalt. I dag er der rigtig mange topryttere, der løber og konditionstræner. Både for at holde sig i form, men også fordi endorfinerne giver et mentalt overskud. Eksempelvis er der mange eliteryttere, der løber en tur, inden de skal til start ved et stort stævne. Kroppen bliver dermed varm og klar, og endorfinerne modvirker stress. Den mere funktionelle træning med træningsbolden er også en rigtig god måde at varme op på til stævner.

Ved de helt store stævner skal de fleste ryttere jo kun ride en gang, og normalt rider de måske 4-10 heste om dagen. Det betyder, at de slet ikke er så varme og gennemarbejdet, som de plejer at væ-

## Kost og fysisk form – er du fit til at ride?



re, og her er den fysiske træning vigtig. Træningen er en opvarmning, der både virker på krop og psyke, og som giver rytteren en god kropsformemmelse, inden vedkommende skal ind og præstere.



Lasse demonstrerer øvelser med træningsbolden.

”Vi kan også tage det helt ned på et dagligdags niveau. Hvis du som rytter gerne vil have mere overskud inden din ridetur, så er det faktisk en god ide at motionere inden. Det kan være på cykel, løb eller ved at gå en tur. Så møder du faktisk din hest mere afbalanceret. Som rytter er du jo styrhus for to individer, og desto mere klar du er til opgaven, desto nemmere er det også for hesten,” slutter Lasse.

Læs også:

[Fysisk Træning del 1: Tænk som en topatlet](#)

[Fysisk Træning del 2: Funktionel Træning](#)

### 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 er selv dressurrytter samt meget interesseret i voltigering, og Thommysminde har i mere end 10 år været hjemsted for landets største voltigeringsklub, Voltigeklubben Thommysminde. Lasse er også fast tilknyttet dressurlandsholdene med fokus på den fysiske træning, og igennem det sidste år har han arbejdet intensivt med eliterytterne: Anna Kasprzak, Agnete Kirk Thinggaard og Daniel Bachmann.

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 træningsformer, der kan forbedre rytternes præstationer.