

Fitness i Herning Rideklub

Balancetræning, styrketræning, konditionstræning, smidighedsøvelser – alle begreber, der gradvist bliver en større og større del af vores ordforråd, når vi taler om heste og ridning. For tiden er der stor opmærksomhed på, hvordan man ved teknisk fysisk træning kan blive en bedre rytter, hvilket landsholdsryttere som Anne Kasprzak og Cathrine Dufour er klare eksempler på. I Herning Rideklub (HER) arbejder de også med fysisk træning i uddannelsen af deres ryttere, og klubben har et fitnessrum, der både bruges af de ryttere, der går på eliteskole, og af elevrytterne. Fitnessrummet er dog til rådighed for alle klubbens medlemmer, og spørger man trænerne, så giver den fysiske træning resultater i ridningen.



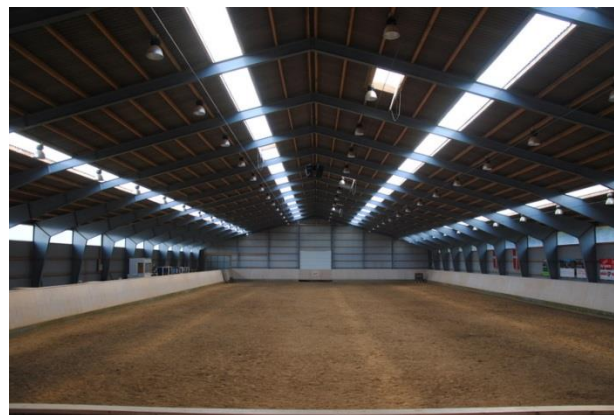
Herning Rideklub

Eliteskole bag træningsfaciliteter

Fitnessrummet i Herning Rideklub kom i stand i samarbejde med eliteskolen i Herning. Eliteskolen er en talent-overbygning på Skolen på Sønderager, der kombinerer skolegang (7.-9. klasse) med målrettet sportslig talentudvikling. Det er Herning Kommune, der står bag eliteskolen – og hestelinjen udbydes i samarbejde med Team Danmark og Dansk Ride Forbund. I Herning Rideklub er der både spring- og dressurryttere på eliteskolen, og uddannelsen er bygget omkring



forbundets ATK (Aldersrelaterede Træningskoncept), hvilket betyder, at eleverne også modtager fysisk træning to-tre gange om ugen udover rideundervisningen.



”Fitnesscenteret eller træningslokalet er lavet i stævne-ridehuset. Halvdelen af rummet består af fitnessredskaber som ribber, bolde, løbebånd, måtter, elastikker, håndvægte, steppebræt m.m. mens den anden halvdel består af borde og stole. Lokale håndværkere har hjulpet til med at få bygget rummet, da det ellers ikke ville være økonomisk muligt for klubben,” fortæller daglig leder Hanne Sowinski.



Træning giver bedre ryttere

I Herning Rideklub er Belinda Elmholt Jeppesen knyttet til dressurrytterne på eliteskolen, mens Sarah Kromann tager sig af springrytterne. Det er også Belinda, der i samarbejde med Lasse

Fitness i Herning Rideklub

Kristensen fra Thommysminde Ridecenter står for den fysiske træning af eleverne på eliteskolen. Lasse har blandt andet lagt elevernes træningsplaner og hjælper med både den mentale del og kostplanerne. Belinda blev for alvor interesseret i den fysiske træning, da hun var handicapinstruktør og i den forbindelse arbejdede sammen en fysioterapeut. Handicapridningen og den form for træning, der følger med her, gav Belinda inspirationen til at tage rideforbundets Træner 1 og 2 uddannelser. Træneruddannelserne er bygget op omkring ATK (Aldersrelateret Trænings Koncept), hvilket træningen på eliteskolen jo også tager udgangspunkt i.



”Det var så fascinerende at se, hvordan fysioterapeuten arbejdede med kroppen for at gøre den stærkere og smidigere på de udfordrede ryttere. Det var virkelig interessant, og jeg tænkte, det måtte vi kunne bruge i undervisningen af raske ryttere,” fortæller Belinda, som også ønsker at tage Træner 3 for at få endnu bedre uddannelse bag sig.

Da Herning Rideklub startede op med eliteskolen, blev Belinda knyttet til uddannelsen som fysisk træner, og tilbød fysisk træning til alle klubbens medlemmer. I starten var der mange, der tog det til sig. Men klubben havde på det tidspunkt ikke et træningsrum, så det blev bare i ridehallen, og det er ikke altid så motiverende.



Det blev svært at holde liv i træningen, og mange ryttere faldt fra. Eliterytterne var dog fastlåst i programmet, og det er ud fra dem, at Belinda har lavet observationer:

”Eleverne på elitelinjen træner både i vores eget fitnesslokale og i DGLs motionscenter, og de er alle blevet bedre ryttere af den fysiske træning. Det er selvfølgelig svært at bevise, men de ting, jeg lægger mærke til, er, at de er blevet mere smidige og fleksible, og de er blevet bedre til at fornemme ponyen. Rytterne kommer også selv med små observationer i forhold til deres ridning, og de, der er på det her niveau, kan virkelig se, at det hjælper.”



Pigerne træner balance i fitnessrummet

Et fitnessrum for alle klubbens medlemmer

I dag kan alle klubbens medlemmer bruge fitnessrummet, når de har lyst. Derudover har de mulighed for at modtage undervisning af Belinda hver tirsdag for kun 100 kr. om måneden. Eliteskolen bruger dagligt fitnessrummet som opvarmning til ridetimerne, da de altid varmer op fra jorden af i overensstemmelse med Træner 1 og 2. Det er især balance- og koordinationstræning, som eleverne kan drage nytte af, inden de skal til hest. Og så er det jo et plus, at kroppen er varm, når man sætter sig i sadlen, især i de kolde måneder. De piger, der har part på heste,

Fitness i Herning Rideklub



bruger gerne fitnessrummet i weekenderne. Her træner de blandt andet balance - primært på bolde og måtter - og der er gået lidt i sport i at kunne holde planken eller balancen på bolden længst tid.



Ribber, måtter og bolde i HERs fitnessrum

"Rent logistisk er der noget virkelig praktisk i, at man kan træne i fitnessrummet - enten inden man rider, eller når man er færdig med at ride. Man behøver ikke hjem først og så afsted til et fitnesscenter. Man kan lave hele sin træning, mens man alligevel er i stalden," siger Hanne Sowinski og fortsætter:

"Som noget nyt prøver vi også at starte pilates op som et aftenhold, og det er kommet i stand gennem FOF. Vi vil gerne udnytte rummet endnu mere, og pilates er en rigtig god træningsform for ryttere."

En kæmpe forskel

En af eleverne på eliteskolen er Helena Ejlersen, som går i 8. klasse på Skolen på Sønderager i Herning. Helena og hendes pony Mini Cooper starter dressurstævner på landsstævne-niveau, og hver tirsdag eftermiddag træner Helena og de andre elever fra eliteskolen med Belinda Jepsen i fitnessrummet.

"Det er kun et par år siden, jeg fik øjnene op for, hvor vigtigt det også er at træne sig selv som rytter, og siden jeg gik i gang med at træne, har jeg mærket en kæmpe forskel. Jeg synes, det er mega fedt, at jeg har mulighed for at træne med træner flere gange om ugen, og det er overraskende så stor og positiv en effekt, det har haft. For det meste træner vi 4-5 piger sammen ad gangen. Det er rigtig hyggeligt, og det gør, at jeg ikke altid synes, det er sur pligt at skulle til træning. Selvom vi træner seriøst, er der også plads til lidt snak og grin ind imellem, og det gør bare fysisk træning ekstra fedt," fortæller Helena.



Hvordan træner man

Har man lyst til selv at prøve kræfter med den fysiske træning, så har Helena her lavet en oversigt over, hvordan et træningsinterval med Belinda kan se ud:

1. En lille løbetur på ca. 1-2 km for at blive varm i kroppen.
2. Vi løber skiftevis intervalløb på løbebåndet. Et interval er mellem 20-30 sek. Og vi løber ca. 16-20 km. i timen (alt efter vores niveau). Når man ikke løber, kunne man fx øve balance på bolden. Vi løber ca. 3 intervaller.

Fitness i Herning Rideklub



3. Forskellige styrkeøvelser på ribberne. Det kunne fx være armløft, benløft, osv. Vi kan også øve os i at stå på bolden, ved at støtte os til ribben.

4. Udstrækning. Forskellige udstrækningsøvelser af hele kroppen (især skuldre, haser og hofter).

Video (kræver Facebook login): Pigerne på eliteholdet træner i motionscenteret. [Klik her.](#)



Der strækkes ud.