

# Grenspecifik kompletterande fysträning för ryttare

---



**Innehållsförteckning:**

Sid 3: Introduktion.

Sid 4: Material och metoder.

Sid 5: Resultat.

Sid 14: Diskussion.

## *I*ntroduktion:

### Problemområdesbeskrivning

Ridning bygger på samspel mellan häst och ryttare vilket gör att ryttarens sits är viktig för kommunikation med hästen. För att ryttaren ska kunna kommunicera med hästen utan att störa dess naturliga rörelse krävs att ryttaren rider avspänt men i balans. Den ideala, lodräta sitsen finns noga beskriven i litteraturen men är kanske inte alltid lika enkel att utföra i praktiken och dessutom kunna ha en god inverkan.

Det finns en stor risk att hästen påverkas negativt om ryttaren använder en felaktig sits. Om ryttaren exempelvis hamnar snett måste hästen kompensera detta genom att balansera upp ryttaren. På lång sikt kan det leda till olika typer av problem både i muskler och skelett och medföra onödigt lidande för hästen. På kort sikt kan det påverka hästen vilja att kunna vara fysiskt avspänd och ryttaren får ett dåligt utgångsläge till att kommunicera med sin häst och använda sig av korrekt hjälpgivning, vilket leder till missförstånd och en häst som inte förstår vad ryttaren vill.

### Syftet med arbetet

Få elever, tränare och ridlärare till ännu lite mer förståelse för vikten av ryttarens utbildningskala: **Sits, balans och inverkan** och vad den har för betydelse (orsak och verkan) vid ridning. Samt hur vi kan hjälpa elever och oss själva att förbättra detta.

### Frågeställning

- Sitsfel och obalans, vad ger det för konsekvenser vid ridning på rakt och böjt spår och rörelser?
- Hur används ryttarens/hästens utbildningsskala?
- Vad är den lodräta sitsen? Hur kan jag träna upp den samt balans och hjälpa mina elever utöver arbetet de gör på hästryggen?
- Vad är en optimal inverkan? (diskussion)

## *M*aterial och metoder:

Jag har under åren både som elev och lärare på Ridskolan Strömsholm blivit väl medveten om sits och inverkan. Det har gjort att jag fått stor förståelse om hur stor skillnad det blir på inverkan/kommunikation med sin häst med hjälp av små medel, vid rättning av sitsen samt hur lite det egentligen krävs för att få hästarna på hjälperna, bli uppmärksamma och förstå. Det fascinerar mig och jag lägger stor vikt vid detta vid träning av elever och försöker själv hitta verktyg för att jobba vidare med min egen sits, balans och inverkan.

I samband med detta får jag ofta frågan av elever om det är något mer jag tycker de ska träna på utöver ridning i sig självt för att bli en bättre ryttare.

### **Material**

Det material jag har haft att tillgå är en viss del egna erfarenheter, allt jag har fått lära mig under tiden som elev och lärare på Ridskolan Strömsholm samt information och fakta jag läst från diverse böcker och hemsidor som behandlar ämnet under denna period. Ridning och fysträning har jag själv utövat parallellt i flera år. Det underlag jag använt mig mest av är;



#### *Utbildningsskalan-för ryttare*

*Förbättring av ryttaren sits genom övningar av Mari Zetterqvist-Blokhuis  
Hest og rytter i Balanse, Maria Terese Tengell, föreläsning samt  
information via hemsidan.*

*Stor hjälp av Johan Malmqvist. Johan arbetar som S.A.F.E-licensierad  
P.T-specialist. Han är en av få i Sverige med den titeln vilket gör honom  
till en av Sveriges mest välutbildade personliga tränare inom avancerad  
kostrådgivning, styrketräning och som gruppinstruktör. Han är även  
certifierad fysprofilinstruktör enligt en modell framarbetad av Svenska  
Olympiska Kommitté. Han har även varit verksam inom träning och hälsa  
sedan 1993.*

*Till min hjälp har jag även haft min elev Erik Askered.*

### **Metoder**

Utifrån vad jag läst och vad jag anser alla utgår ifrån beträffande ryttaren sits, position och timing är att det "förutsätter" kropps kontroll och god egen balans för att ens kunna börja tänka på timing och bli effektiv i sin inverkan.

Utifrån det tänket har jag och Johan arbetat fram ett fysprogram för ryttare som ett komplement till ridningen. Jag har utgått från Utbildningsskalan för ryttare och haft Johan till hjälp att både studerat mig till häst och sen utifrån det försökt hitta övningar specifika för att hjälpa ryttaren att få en bättre sits.



Sitsfel och obalans, vad ger det för konsekvenser vid ridning på rakt och böjt spår och rörelser?

1a.



1b.



1c.



1a Ryttaren har inte tillräckligt med balans i sin mellandel och tar balansen genom att knipa med knä och lår, detta leder till att underskänkeln blir instabil, handen blir ostadig i sin kontakt och blicken är mer ner på hästen än vart man är på väg. Ryttaren känner inte sina sittben utan sitter mer på skrevet.

1b. Lodrät sits, se nästa frågeställning.

1c Ryttaren ligger bakåt "stolsits" underskänkeln hamnat för långt fram sitter mer på "baken" än på sittben och skrev, ryttaren blir kvar i tygeln och håller balans där.

**Rakt spår:**

2a.



2b.



**2a:** Ryttaren sitter mitt över hästen känner båda sina sittben och kan hålla hästen mellan höger och vänster skänkel samt få känslan att hästen går rakt fram i ett jämnt stöd till båda tyglarna. Hästen får bättre förutsättningar till att spåra på den raka linjen.

**2b:** Ryttaren viker sig i vänster sidan, kan bero på att ryttaren inte är lika stark i båda sidorna eller att det finns en låsning eller mer spänd i en sida. Detta får konsekvensen att man åker ut på höger sida känner inte höger sittben, det leder till en spänd väster sida där man håller lite för mkt i inner tygel samt att man tappar kontrollen med högerskänkeln. Kan bidra till att ryttaren får hästen att gå på dubbla spår och sätta ut bakdelen till höger.

### Böjt spår:

3a.



3b.



**3a:** Ryttaren är rakare i sin innersida, axlarna mer i jämn höjd och kommer ner på innersittben. Det gör att ryttaren inte håller hästen på innertygeln utan kan forma hästen runt innerskänkel och ha ytterskänkeln placerad så att ryttaren får kontroll på ytterbak, både mothållande om det behövs och framåt drivande. Verkan på hästen är att ryttaren hjälper den att spåra på volten, arbeta korrekt och med det bli eftergiven i sin inner sida. Ryttaren är följsam.

**3b:** Ryttaren vill här gärna vika sig i sin inner sida och hamnar ut på höger sidan. Det gör att ryttaren håller för mkt i innertygeln, tittar ner till vänster, tappar kontrollen med innerskänkeln, axlarna hamnar inte i jämnhöjd och tappar kontrollen på yttersidan. På hästen blir verkan av detta att den blir förböjd i halsen istället för böjd i bålen och ryttaren har ingen kontroll på spårning, vägen eller yttersidan. Hästen har svårt att bli eftergiven runt inner skänkel.

### Ridning i rörelse, höger sluta

4a.



4b.



**4a:** Ryttaren är rakare i sin innersida har bättre koll på höger och vänster sida och kan börja ge rätt signaler till sin häst. Verkan på hästen är att den får en möjlighet att gå en korrekt sluta då ryttaren sitter med den i rörelsen och ger den möjlighet att forma sig och vara eftergiven samt få till rätt böjning/ tvärning och på så sätt få sluta att bli en samlande rörelse.

**4b:** Ryttaren här är vek i sin inner sida och håller hästen mer i balans på högertygeln än mellan höger och vänster skänkel eller har koll varken med blicken eller sittben och mellandel. Verkan på hästen blir att den blir förböjd i halsen men ej böjd eller samlad för vad som är meningen med rörelsen. Ryttaren är ej med hästen i rörelsen

### *Hur används ryttarens/hästens utbildningsskala?*

Jag försöker att alltid tänka på Utbildningsskalan även för ryttaren kontra utbildningsskalan för hästen. Som jag skrivit tidigare i arbetet har jag stor förståelse inför hur vi som ryttare påverkar hästen och tyvärr också ibland inverkar på fel sätt så att våra hästar inte har någon möjlighet att förstå vad vi egentligen menar eller vill. Jag hoppas och tror att vi, de flesta som jobbar som ridlärare eller tränare, har samma fokus och tänk men tror även att det kan vara bra att bli påmind. Jag försöker till stor del undervisa ryttaren, så att hästen har en möjlighet att förstå istället för att undervisa hästen, många ryttare blir verkligen överaskade av hur lite som ibland behövs rättas för att få en bättre känsla, förståelse och kommunikation med sin häst.

## Utbildningsskalan för ryttare

### 1.TAKT

För att hästen ska ha möjlighet att röra sig taktmässigt krävs det att ryttaren har utvecklat sin **balans, följsamhet och koordination**. Ofta har ryttaren en direkt störande inverkan genom dålig balans och oförmåga att koordinera sina hjälper. Ridning i fel tempo leder ofta till obalans och otakt.

### 2.LÖSGJORDHET

Ryttaren måste själv vara i psykisk(mental) och fysisk(kroppslig) balans för att hästen ska kunna bli lösgjord. Har man inte tillräckligt med **balans** utan måste klämma sig fast med skänkeln eller hålla balansen i tygeln kan man aldrig lösgöra sin häst.

### 3.KONTAKT/STÖD

För att hästen ska våga söka sig fram till bettet och ryttarens hand måste ryttaren kunna erbjuda hästen en lätt jämn, mjuk och samtidigt stadig kontakt. Är inte ryttaren i **balans** blir kontakten ojämn.

### 4.SCHWUNG

Även ryttaren måste kunna fjädra av i kroppen och vara "spänstig utan att vara spänd och avslappnad utan att vara slapp" (Kyra Kyrklund) Ryttaren måste ha tillräcklig **muskelstyrka** för att orka bibehålla sin balans och position och samtidigt inverka med framåt drivande hjälper.

### 5.RAKRIKTNING

Det är vanligt att ryttaren liksom hästen har en **svagare och en starkare sida** och därför ofta har lättare att rida i ett varv. Man sitter då ofta snett dvs vikten är inte lika fördelad över hästen. Om hästen ska kunna arbeta liksidigt måste ryttaren först korrigera sin sits annars är det omöjligt att uppnå rakriktning.

### 6.SAMLING

För att kunna nå det sista steget på Utbildningsskalan-samling-måste även ryttaren uppnå de fem första stegen dvs ; 1)Ha bra balans och koordination 2)Vara avspänd följsam och snabb 3)erbjuda en jämn mjuk stadig kontakt med hästen mun 4)vara stark, spänstig och samtidigt kunna fjädra av i sin egen kropp 5)sitta rakt över hästens mittlinje på både rakt och böjt spår i båda varven. Eftersom samling inte får förväxlas med att man rider i ett släpigt tempo behöver ryttaren ha utvecklat **känsla och timing-kunna känna vad som är rätt tempo och hur mycket energi och framåtbjudning som krävs för att uppnå samling**.



**Vad är den lodräta sitsen? Hur kan jag träna upp den samt balans och hjälpa mina elever utöver arbetet de gör på hästryggen?**



**Lodräta sitsen**

Vid lodrät sits ska man kunna dra en rak linje från ryttarens axel, genom höften och ner till hälen. Se bild.

Blicken ska vara riktad framåt i den riktning man ska rida. Skänkeln ska vara placerad strax bakom sadelgjorden, det vill säga rakt under ryttaren för maximal balans och påverkan.

Ryggen ska vara rak utan att man spänner sig och man ska känna båda sina sittben lika mkt för då vet man att man sitter rakt över hästen och är i balans.



### Fysprogrammodell för ryttare:

Träningsupplägg	Riktad grenspecifik träning för ryttare
Materialbehov	1 st hästhuvud med lång (1.5m) stav, gärna tung (3-6 kg) samt balansplatta, sk. Balance cushion
Antal övningar	6
Antal set	3
Tid / övning	60 sek – 50 sek 40 sek
Vila efter set	20
Vila efter varje övning	Valfritt
Tid totalt per övning	4 min. (ink. Vilotider)
Träningstid totalt ca	24 min. (exkl. vilor mellan övningarna)

#### Övning 1



#### Arbetande muskler:

Magmuskler (Rectus Abdominis)  
Maximus)

Axelmuskel(Deltoideus)

Stora sätesmuskeln(Gluteus

Ann-Charlotte Pettersson, 2013.

Tvärgående magmuskel(Transversus)  
Bakre lårmuskeln(Hamstrings mfl.)

Skulderbladets muskler(Rhomboideus)

Utförande:

Starta rörelsen med raka armar, rotera bål maximalt åt sidan med bibehållen balans, accelerera tillbaka.

## Övning 2

Samma som övning 1 men roteras åt motsatt sida.

## Övning 3



Arbetande muskler:

Lårets framsida(Quadriceps) Djup muskel I buken(Iliopsoas) Rectus Abdominis

Muskel snett över ryggen(Latisimus Dorsi) Rakarygg muskeln(Erector spinae)

Muskel med funktion att lyfta skulderbladet (Levator Scapulae)

Utförande:

Starta rörelsen upprättstående med ett ben på balansboll och den andra ovanför markytan. Armar hängandes längs sidan, fullt utsträckta ned mot mark, hängandes avslappnade. Fäll överkroppen framåt samtidigt som ena benet följer samma vinkel bakåt tills kroppen är lodrät mot markplan. Observera att stödbenen är vertikalt (ej böjt) i slutposition. Återgå med kontroll och repetera.

Ann-Charlotte Pettersson, 2013.

#### Övning 4

Samma som övning 3 men motsatt stödjeben

#### Övning 5



Arbetande muskler:

Lårets framsida(Quadriceps) Axelmuskel(Deltoideus)Raka magmuskler(Rectus Abdominis)

Muskel snett över rygg(Latisimus Dorsi) Tvärgående magmuskel( Transversus)

Överarmens baksida(Triceps Brachii)

Utförande:

Placera båda fötterna på balansbollen. Roter djupt åt sidan, möt sedan hästhuvudena enligt bild. Arbeta långsamt och fokuserat. Repetera 2 per sida vilket i praktiken blir en 180 graders rotation efter repetition 1 för att växla till motsatt sida.

## Övning 6



Arbetande muskler:

Vadnuskel(Soleus) Höja skulderbladet(Levator Scapulae)Stora bröstmuskeln (Pectoralis Major)

Ryggens överdel(Trapezius) Axelmuskel(Deltoideus) Överarmens baksida(Triceps Brachii)

Utförande:

En sittandes på knä, den andra ståendes bakom på balansplatta. Den bakre personen pressar ned stängens, armbågsplacering in till sidorna, den sittande håller emot och upprepar sedan med motsatt kraftriktning. Vill man förlänga passet så går det att byta position och lägga till "övning 7" som ser likadan ut men den sittande står och tvärtom.

Övningarna är uppbyggda utifrån vad Johan har observerat när jag rider samt när vi diskuterat och läst material som finns på vad som kan vara specifikt att träna på som ryttare.

Min grund idé är att man kan hitta bra nyttiga övningar (som givetvis kan kombineras med annat) med ett relativt lätt förståeligt träningspass där man vet vad det är man tränar och som inte tar allt för lång tid.

Att en del övningar bygger på att man är två, där är min tanke att man kan använda det vid kurs tillfälle, efter avslutat träningspass till häst samt att det kan leda till bättre gemenskap i en grupp att göra ngt annat tillsammans som dessutom är bra för ridningen!

Träningsprogrammet fokuserar på styrka, koordination, balans, rörlighet samt tränar de flesta muskler med fokus på bål, rygg och axlar.

### Diskussion:

Mitt examensarbete är bara en liten del i sammanhanget men jag anser att det är en viktig del i ridningen att man blir medveten om sin egen kropp och speciellt vilken kroppskontroll man har. Detta gör att vi får en bättre förmåga att ge hästarna de signaler som vi verkligen har tänkt oss. Bilderna som visar sitsfel på rakt samt böjt spår och i rörelse är med för att visa hur stor påverkan vi har på våra hästar och vilka utslag även småsaker har. Kanske en tankeställare även varför hästarna inte alltid svarar så som vi tänkt oss och även ta till sig vad man själv kanske kan träna på för att få bättre förutsättningar.

Träningsprogrammet är uppbyggt på ett sätt som jag tror passar de flesta av oss ryttare. Det tar inte så lång tid, vi vet att vi i det här träningsprogrammet fokuserar på rätt delar av kroppen. En del av övningarna är uppbyggda på att arbeta två och två, här är min tanke att man ska använda sig av det med sina elever. Kanske lägga in ett pass efter varje ordinarie träning med häst? Detta kan även användas positivt för att öka gemenskapen mellan våra elever och att det har ett gott syfte, syftet vi alla strävar mot, att främja ridning!

Jag tror inte att vi kan vara nog tydliga med att vi i vår undervisning visar tydligt hur små saker som kan påverka vår kommunikation med hästen negativt, **d.v.s. att hästen inte förstår** vad det är vi menar.

Jag är helt övertygad om att hur lätt/svårt vi har det som ryttare att hitta vår position är helt klart avgörande för detta. Naturligtvis påverkas allt av både hur vi som ryttare är byggda, och om vi från början har en inbyggd känsla och talang samt att hästen också är under rörelse under oss och att både vi och hästarna är lite svagare i en sida och starkare i den andra.

Men för att nå dit, där man är ett med hästen, kunna börja prata om rätt timing och rätt inverkan **krävs såklart många timmar i sadeln** då inläring= automatisering efter ca 100 000 gånger/upprepningar. (Kyra Kyrklund)

Ann-Charlotte Pettersson, 2013.

Jag tror vi alla kan skriva under på att det är svårt att rida och att det ställer höga krav på oss ryttare som vill lära ut. Då är i alla fall jag beredd att lägga ner jobb vid sidan av ridningen som kan leda till att jag blir en bättre ryttare och även ge mina elever en förståelse för **orsak och verkan** i ridningen.

Viktiga ord för mig är **envishet, tålamod, respekt och ödmjukhet**. Dessa ord använder jag mig av och påminner mig själv om både som ryttare och tränare för att **hålla hästen i fokus**.