

En hållbar ryttare

B tränarkurs Strömsholm
Namn: Sandra Carlsson
Handledare: Elisabeth Lundholm, Lars Parmler
2014-2015

Innehållsförteckning

FÖRSÄTTSLAD	1
INNEHÅLLSFÖRTECKNING	2
INLEDNING/BAKGRUND	3
SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING, AVGRÄNSNING, METOD	4
AVHANDLING/KONDITION	5
STYRKA	6
UPPVÄRMNING	7
NEDVARVNING	8
STUDIEBESÖK	9
FALLSTUDIE UPPVÄRMNING	10
DISKUSSION	11
SLUTSATS	12
SLUTORD	13
KÄLLFÖRTECKNING	13
BILAGA 1 TRÄNINGSPROGRAM	14
BILAGA 2 UPPVÄRMNING MED HÄST	15

Inledning/Bakgrund

Ett ämne som under en lång tid har intresserat mig är hur en ryttare kan förlänga sin tid som aktiv. Med det menar jag hur ryttaren kan undvika skador, sjukdomar, förbättra sina resultat under träning och tävling och inte minst må bättre. Jag är uppvuxen i en ryttarfamilj och var först med vid sidan av min far när han tävlade för att där efter själv bli tävlingsryttare i hoppning. Tävlingskarriären började vid 7 års ålder och har sedan dess fortsatt och jag har idag lovande unghästar och äldre hästar på elitnivå. 2003-2005 arbetade jag som Ehrengranatstipendiat, unghästutbildare, på Flyinge. Under den perioden utbildade jag mig till C-tränare, för att under ytterligare ett år arbeta som trainee där jag var beridare och utbildade mig till diplomerad ridinstruktör.

Min egen erfarenhet är att ryttare är mycket duktiga på att planera och organisera goda förutsättningar för hästen vad gäller träningschema, kostupplägg, uppladdning inför tävling, nedvarvning efter tävling, återhämtningsperioder med mera. Som ryttare sätter jag många gånger mig själv åt sidan till förmån för att hästen skall få de ultimata förutsättningarna.

Ovanstående resonemang för mig in på ämnen som näringslära och kost, skador och sjukdomar, träning i form av kondition och styrka, återhämtning i form av sömn och vila, uppvärmning, nedvarvning i samband med träning och tävling.

Det som fascinerar mig är att i fråga om hästen och dess prestation är vi (förf. egen erfarenhet) generellt sett mycket duktiga på ovanstående vilket innebär att vi har mycket kunskap. Vidare kommer vi då in på varför vi ska möjliggöra och skapa tid så att ryttaren sätter sig själv i fokus.

Varför ska jag som ryttare skapa förutsättningar, likt dem jag ger hästen för att optimera mina resultat och förlänga tiden som aktiv och fortsatt må bra?

Syfte och frågeställning

Syftet med detta arbete är att ge ett exempel på åtgärder som ryttare oavsett disciplin kan använda för att optimera sin prestation. Jag vill på ett enkelt sätt förklara vikten av att ryttaren sätter sig själv i fokus för att på så vis kunna öka sina prestationer och förlänga sin tränings- och tävlingskarriär. Min förhoppning är även att det väcker tankar hos många vad gäller vikten av att ta hand om sin egen träning och hälsa.

Min frågeställning lyder: *Hur kan en ryttare optimera sina prestationer och förlänga sin tränings- och tävlingskarriär genom fysisk träning?*

Avgränsning

Ämnet är mycket stort med många ingående delar som var för sig spelar en viktig roll. Detta innebär att jag varit tvungen att avgränsa mig. Jag har valt att avgränsa mig till styrka, kondition, uppvärmning och nedvarvning.

Metod

Metoder jag använder för att komma fram till mina slutsatser är intervju, faktainsamling genom litteratur och internet samt fallstudie.

Intervjuer har genomförts med en personlig tränare, en fysioterapeut, ryttare på internationell nivå och A-tränare inom hoppning.

Avhandling

KONDITION

Kondition är att kunna arbeta med en hög intensitet under en längre tid.¹ I Ridhandboken säger man att ryttaren behöver en god allmänskondition och förmåga att behärska sin kropp och koncentrationsförmåga.² En god kondition skapar ett bättre välmående där man känner sig stark och pigg.³ Syreupptagningen i blodet ökar och hjärtat pumpar ut mer blod.⁴ Uthålligheten, flåset och förbränningen förbättras och återhämtningen förkortas efter hårt arbete. Hjärtat blir starkare och man orkar anstränga sig under längre tid.⁵

Metoder man kan använda sig av för att bygga upp konditionen är distansträning och intervallträning. ”Ofta förknippas konditionsträning med löpning men givetvis kan löpning bytas ut mot och jämföras med annan pulshöjande aktivitet. Det kan vara cykling, simning, skidåkning, ridning, rodd, gång med mera.”⁶

I kommande stycke kommer jag att beskriva exempel på olika typer av konditionsträning i form av distansträning och intervallträning.

Distansträning innebär arbete under en längre tid i ett långsammare men bibehållet tempo under hela träningen. Tiden kan vara från 10 minuter upp till flera timmar, faktorer som kan spela in är tempo, kondition, ålder eller målsättning.⁷ ”Denna träningsform utgör en stor del av träningen för alla som satsar på uthållighetsidrotter där tävlingstiden överstiger 1-2 minuter.”⁸

Intervallträning växlar mellan arbete och pauser i hög och låg intensitet. Exempel på sådan träning är naturlig intervallträning där kuperad terräng och variationen i terrängen gör skillnaden i högre och lägre intensitet vilket då bestämmer tid och antal.

Fartlek där man gör improviserade växlingar mellan hög och låg intensitet. Varierar längden på sträckorna, hårda och lugna sträckor, temporyck och sprint.⁹

Oavsett typ av träning bör man successivt öka intensiteten och hålla kontinuitet i träningen för att undvika skador.¹⁰

¹ Idrottens träningslära s.340

² Ridhandboken 1 s. 11

³ Träna en kvart om Dagen med Paolo Roberto s. 8

⁴ Aerob och Anaerob träning s.171

⁵ Idrottens träningslära s.66-67

⁶ Marcus Skytt, Lic. Personlig Tränare

⁷ Idrottens träningslära s.356-357

⁸ Idrottens träningslära s.357

⁹ Idrottens träningslära s.358

STYRKA

För att kunna röra sig och lyfta t.ex. en stol krävs det att vi använder skelettmuskulaturen. De styrs av viljan och vi har fler än 300 skelettmuskler i kroppen.¹¹ Musklernas främsta funktion är att omvandla energi till muskelarbete.¹²

Ridning kräver ingen osedvanlig muskelstyrka men ett samspel mellan kroppens rörelser.¹³

Alla rörelser styrs av nervsystemet, från hjärnan till ryggmärgen vidare till musklerna. I musklerna finns receptorer som ger hjärnan information om musklernas längd, hastighet och inte minst spänningstillstånd. De registrerar det som sker i muskeln och sänder först information till ryggmärgen, där den kan sätta igång reflexer. Informationen sänds vidare upp till hjärnan, som behöver informationen för koordinationen, justering av rörelsen och lärande.¹⁴ Styrketräning kan utföras både med och utan vikter, kroppsvikten är en tillräcklig belastning vid styrkeövningar. Man tränar då de stora, centrala muskelgrupperna i kroppen. Ökad muskelstyrka/kraft förbättrar möjligheten till att lära sig olika tekniker.¹⁵

Bukmuskulaturen är central, eftersom den medverkar till att bygga upp ett stort buktryck. Buktrycket kan stötta och avlasta ryggraden då man utsätter den för stora belastningar.¹⁶

En stor förutsättning är en välbalanserad och avslappnad sits där ryttaren med känsla kan koordinera sina hjälper. En ansvarsfull ryttare ser sig aldrig fullärd utan vill alltid förbättra sig. Exempelvis genom sitsövningar, ridning utan stigbyglar och annan personlig träning anpassad för ryttaren.¹⁷

Regelbunden styrketräning ger:

- Dagliga aktiviteter blir mindre påfrestande.
- Musklerna behöver inte använda sin maximala kapacitet eftersom deras maximala styrka har ökat.
- Starkare muskler innebär att belastningen på kroppens leder och dess struktur minskar. Risken att lederna överbelastas blir lägre.
- Hjärtmuskelväggen blir tjockare vilket ger en förbättrad förmåga att skjuta iväg blodet från hjärtat till kroppens blodkärl.

¹⁰ Aerob och Anaerob träning s.175

¹¹ Idrottens Träningslära s.25

¹² Idrottens Träningslära s. 29

¹³ Ridhandboken 1 s. 11

¹⁴ Idrottens Träningslära s.33-34

¹⁵ Idrottens Träningslära s.282

¹⁶ Idrottens Träningslära s.283

¹⁷ Ridhandboken 2 s.10-11

- Muskler är den vävnad i kroppen som förbrukar störst mängd energi (kalorier) i kroppen. Desto mer muskelmassa kroppen består av desto mer energi förbrukas dygnet runt oavsett aktivitetsgrad.
- Starkare muskler kan ge förbättrad kroppshållning. Förutsättningen är att det skapas balans i muskelstyrka och rörlighet mellan musklerna, kring varje enskild led.
- Förbättrad kommunikation mellan nerverna och musklerna, till vilka nervimpulserna ska skickas för att rätt muskel ska aktiveras.

Studier pekar på att vältränade personer medvetet kan åstadkomma kraftigare impulser från nervsystemet vid maximal kontraktion (hopdragning). Mer kraft kan då åstadkommas av den befintliga muskelmassan, trots att muskelmassan inte har ökat.¹⁸

UPPVÄRMNING

”Med uppvärmning menas en successiv fysisk och mental anpassning av kroppen inför kommande fysisk aktivitet.”¹⁹ Syftet är att öka prestationsförmågan och att minska risken för skador.²⁰

Undersökningar visar att uppvärmningens temperaturhöjning i musklerna ökar prestationsförmågan.²¹ Den ökar hastigheten på de kemiska processerna i kroppen, enzymaktiviteten höjs. Blodet ökar sin förmåga att avge syre till musklerna, nervimpulserna blir snabbare och ledvätskans smörjförmåga samt koordinationen förbättras. Blodomloppet ställer in sig på aktivitet och då svarar pulsfrekvensen och syreupptagningen upp snabbare efter uppvärmning.²²

Man löper större risk för skador när musklerna inte är varma och tänjbara, de får svårt att dämpa plötslig kraftig belastning. Även fiberspänning kan uppkomma i övergången mellan muskel och sena vilket kan ta veckor att reparera eftersom senvävnad tar längre tid att läka än muskelvävnad.²³ Vid täjningsövningar och stretching påverkas ledkapslar, ledband och senor, när de kommer i sitt ytterläge förbereds musklerna för alla situationer som kommer vid tävling där ytterläget påtvingas.²⁴

¹⁸ The Academy

¹⁹ Aerob och Anaerob träning s.122

²⁰ Idrottens träningslära s.245

²¹ Aerob och Anaerob träning s.122

²² Aerob och Anaerob träning s.124

²³ Aerob och Anaerob träning s.124

²⁴ Idrottens träningslära s.249

Uppvärmningen bör hålla på i minst 10 minuter men den får inte bli för lång då man riskerar att bli trött. Det är en fördel att vara lite varmare klädd för att nå uppvärmningseffekt.²⁵ Starta gärna i ett lugnt tempo för att sen öka intensiteten och avsluta med täjningsövningar med långsamma rörelser mot ytterläget som hålls kvar relativt kort, ca 5-15 sekunder.

Man förbereder sig även mentalt för sin kommande prestation och bör därför inför tävling göra en mer målinriktad uppvärmning.²⁶ I den dagliga träningen är det en stimulering som hjälper koncentrationen inför kommande aktivitet. Effekten av uppvärmningen avtar efter ca 15 minuter och täjningsövningarna avtar efter 20-30 minuter, därför bör uppvärmningen genomföras omedelbart före träning eller tävling.²⁷

NEDVARVNING

Efter träning och tävling bör man avsluta med en aktivitet som har låg intensitet och stretching. Detta gör man för att få en bättre återupphämtning, bli av med slaggprodukter efter mjölksyra och på så sätt snabbare kunna vara redo för nästa träningspass eller tävling.²⁸

Vid hårdare intensitet bildas mjölksyra som samlas i de arbetande musklerna. Detta upplevs som ömhet och är i regel värst efter två dagar. Det är ännu inte vetenskapligt bevisat men erfarenheter visar att nedvarvning minskar ömheten.²⁹ Förklaringen är sannolikt att man bibehåller blodgenomströmningen i musklerna och transporterar bort slaggprodukter. Efter 10-15 minuters lättare aktivitet avslutar man med stretching. Muskelarbete gör musklerna kortare och det tar upp till två dagar för dem att återfå sin längd. Detta gör att vid utebliven stretching får man förkortade muskler med minskad rörlighet.³⁰ Långsam och lugn stretchning gör att muskler och senor kan hålla sig lika avslappnade vilket har fördel vid lokala skador i senare förlopp. Vid fiberbristningar och övertänjningar läker vävnaden bättre och återgår snabbare till normal styrka och fasthet genom täjningsövningar och stretching.³¹

När den lågintensiva övningen är klar bör man ha ett stretchingprogram som går igenom de stora muskelgrupperna och de som har använts mer intensivt under dagens träningspass eller tävling. I motsats till täjningsövning som används mest under uppvärmning, hålls stretching i minst 30 sekunder. Det är viktigt att man är i en lugn miljö där avslappning är i fokus.

²⁵ Idrottens träningslära s.249

²⁶ Idrottens träningslära s.248

²⁷ Aerob och Anaerob träning s.126-127

²⁸ Aerob och Anaerob träning s.127

²⁹ Aerob och Anaerob träning s.128

³⁰ Aerob och Anaerob träning s.128-129

³¹ Aerob och Anaerob träning s.129

Rörelserna ska vara lugna, stanna kvar i ytterläge i 15-20 sekunder för att långsamt stretcha muskeln lite till och hålla kvar i 15-20 sekunder till. För att komma till avslappning under stretching är andningen en mycket viktig faktor.³²

STUDIEBESÖK

I början av december gjorde jag ett studiebesök på Stadion i Malmö där SOK genomfördes fystester och bodyscreening med sex ryttare ur fälttävlanslandslaget. Testerna genomfördes under ledning av Jesper Sjökvist och Per Rehn.

Jesper Sjökvist har ett förflutet från tyngdlyftningen och han har utbildat sig i USA inom idrottsvetenskap som han även har doktorerat i. Jesper jobbar idag för SOK.³³

Per Rehn har utbildat sig till kiropraktor i England och akupunktur i Kina. Han driver idag två kliniker, en i Malmö och en i Kapstaden.³⁴

Ryttarna startade med Jespers fystest som innehöll uppvärmning 10 min, olika tester av spänst och styrka och 3 km löpning på tid.

Per följde en mall där han först palperade ryggraden för att få en uppfattning om ryttarens förutsättning i rörlighet. Flera av ryttarna, inklusive mig själv hade spänningar i bröstryggen. Därefter kontrollerade han rörlighet och balans i stående, stående på ett ben, sittande, liggande och på alla fyra. Den övning som samtliga ryttarna hade problem med var knäböj på ett ben. Det tog antingen stopp i framsida smalben eller kändes i vaden, balansen är även en stor faktor. Andra områden som ryttare generellt behöver bli starkare och smidigare är bröstrygg, ländrygg, bål, ljumske, lår samt träna balans.

Utifrån fystestet och screeningen tar Jesper fram träningsprogram för varje enskild ryttare.

³² Aerob och Anaerob träning s. 129-130
³³

<http://www.sok.se/nyheter/nyheter/nyheter2009/sokforstarkerresursteamet.5.5e276a08121c9af1b64800011290.html>

³⁴ <http://www.malmokiropraktorklinik.se/var-klinik/>

FALLSTUDIE UPPVÄRMNING

Under ett träningstillfälle i hoppning utförde jag en fallstudie på 20 personer i åldrarna 11-35, 19 tjejer och en kille från Värnamobygdens Ryttarförening. Jag anser att gruppen är representativ för de olika förutsättningar ryttare har med t.ex. skola och arbete. Genom denna fallstudie vill jag ta reda på om ryttaren genomför personlig träning? Använder sig ryttaren av uppvärmning och nedvarvning?

Frågeställningen var följande:

- Utövar ni någon annan idrott eller annan fysisk aktivitet utöver ridningen?
 - 16 stycken svarade ja. Löpning, styrketräning, fotboll och gruppträning.
- Gör ni någon uppvärmning före den aktiviteten?
 - 15 svarade ja.
- Gör ni någon nedvarvning efter den aktiviteten?
 - 14 svarade ja.
- Gör ni någon uppvärmning före ett ridpass?
 - Alla svarade nej.
- Gör ni någon nedvarvning efter ett ridpass?
 - Alla svarade nej.

Responsen jag fick var att de ryttarna som passerat 17 års ålder lägger mer fokus på sin egen träning och ser fördelen till ridningen medans den något yngre ryttaren gör annan träning för att det är rolig aktivitet. Alla var rörande överens om att uppvärmning och nedvarvning är fördelaktigt för ryttaren men att det tyvärr utövas för lite.

Ryttarna fick sitta av sina hästar och gå bredvid när de gjorde uppvärmning. Några av övningarna de fick göra var följande: gå på tå, hälarna, utsida och insida av foten. De fick jogga rakt fram, jogga i sidled, höga knä och slå hälen i rumpan för att höja bl.a. pulsen. De tänjde framsida lår, baksida lår, insida lår och vaden innan de satt upp. I skritt utfördes rörelseövningar, kvarnen åt båda håll, tånjning av bröst och rygg. Totalt tog detta 10 minuter. Ryttarna tyckte att det var skönt att inte känna sig så stela och frusna när de började värma upp hästarna. Tanken är att ryttaren ska kunna göra övningar med hästen bredvid sig för att göra det så smidigt som möjligt. Andra alternativ är att göra uppvärmningen innan hästen tas ut från stallet eller att en medhjälpare håller hästen.

En effekt som jag personligen har märkt av när jag själv har gjort uppvärmning är förutom att jag själv börjar känna mig mycket mer rörlig är att när jag sitter upp på hästen efter att den har följt med mig är den lugnare.

Diskussion

Hur kan en ryttare optimera sina prestationer och förlänga sin tränings- och tävlingskarriär genom fysisk träning?

Ryttaren är en mycket passionerad och hängiven utövare men är vi idrottare? Alla minns vi när Rolf-Göran Bengtsson fick Jerringpriset 2011 och vissa uttalade sig i media att det var hästen som gjorde jobbet. Alla som någon gång provat ridning vet att många muskler används, separat och tillsammans. Det räcker med att kliva upp på en häst för att inse att balans spelar stor roll. De som anser att tävling innebär 70 sekunder arbete har aldrig besökt framridning och framhoppning. I själva verket består tävlingen av ca 45 minuters arbete med relativt hög puls. Lägg därtill tempoökningar så kan vi även bocka av intervallträning.

Med detta som bakgrund vill jag hävda att utövare inom hästsporten i allra högsta grad är idrottare. Därav fortsätter mitt resonemang enligt följande. När vi går till ridskolan och ska lära oss att rida är det ingen som säger att vi ska genomföra uppvärmning innan vi sitter upp på hästen. Hästen ska skrittas fram på lång tygel och sakta mjukas upp kravlöst under uppvärmningen. När vi har lärt oss mer om ridkonsten vill vi att hästen ska avsluta sitt arbete i en lägre form för att kunna stretcha ut musklerna och gärna genomföra nedvarvning en längre stund för att undvika mjölsyra. Allt detta kan ryttaren utan och innan men lever vi som vi lär? Av egen erfarenhet och efter diskussioner runt ämnet är det inte många ryttare som värmer upp innan ridpasset, några sköter sin egen träning utanför ridningen när det finns tid över.

Om jag frågar någon som gör sitt första ridpass efter ett uppehåll om det var jobbigt, är svaret naturligtvis att det var svårt att konditionsmässigt orka och nya muskler gav sig till känna. Ridning är fysiskt hårt och tungt och även stallarbetet är tungt, musklerna blir korta och strama utan töjningen. Ryttaren är en seg, envis och uthållig person som lever efter att man aldrig blir fullärd inom ridsporten och ser tjusningen i det.

För att vi ska kunna förlänga tiden som vi kan utöva vår idrott måste vi börja tänka på vår egen kropp som ett idrottsredskap som ska hålla i många år. Konditionsträning för att orka mer, styrketräning för bättre kroppskontroll och töjning för rörlighet. Den positiva effekten är även att ryttaren kommer att få bättre kroppskontroll och kondition för att kunna utvecklas med hästen.

Slutsats

Hur kan en ryttare optimera sina prestationer och förlänga sin tränings- och tävlingskarriär genom fysisk träning?

En god kondition ger ett starkare hjärta och skapar ett bättre välmående. Uthålligheten, konditionen och förbränningen förbättras och återhämtningen förkortas efter hårt arbete.

Starkare muskler innebär att belastningen på kroppens leder och dess struktur minskar. Bukmuskulaturen är central och kan avlasta ryggraden då man utsätter den för stora belastningar. Kroppshållningen kan förbättras genom starkare muskler vilket är avgörande för att ryttaren ska kunna bibehålla en god och följsam position på hästen.

För att minska risken för skador bör uppvärmningen genomföras inför en aktivitet. Det ökar även prestationsförmågan både fysiskt och mentalt.

Träningen bör avslutas med låg intensitet och stretching för att påskynda återhämtning, bli av med slaggprodukter för att snabbare vara redo för nästa träningspass. Muskelarbete gör musklerna kortare och det tar upp till två dagar för dem att återfå sin längd. Vid utebliven stretching får man förkortade muskler och minskad rörlighet.

Min reflektion är att om ryttaren vill förlänga sin tränings och/eller tävlingskarriär måste personlig träning vara en naturlig del i vardagen. Ledorden är enkelhet och regelbundet. Med mitt arbete har jag strävat efter att på ett enkelt vis förklara de stora fördelarna med att ta hand om sin egen kropp, lika professionellt som vi gör med hästarna. Vi som utbildare är de som måste se till att ridsporten tar ett steg längre för att det i framtiden ska vara naturligt att ryttaren tar hand om sin personliga träning. En enkel åtgärd är att börja med uppvärmning och nedvarvning. Både för minskad skaderisk och ökad rörlighet. Som en bilaga till mitt arbete finns ett styrkeprogram samt ett förslag på uppvärmning. Programmen är skapta av mig i samarbete med en lic. personlig tränare. Ett av mina krav var att det skulle gå att utföras i stallet, ett andra var att det inte fick ta lång tid.

Genom regelbunden träning kommer vi att stärka våra kroppar. När vi gör det minskar risken för skador och sjukdomar, på så vis förlänger vi vår tränings och tävlingskarriär.

Slutord

Ämnet är intressant och det är lätt att flyta ut i tankarna då det finns mycket mer att läsa, studera och skriva om. Min studiedag hos Per Rehn var mycket intressant. Att se och höra honom jobba med ryttarna gav mig en större förståelse för rörlighet, balans och förutsättningar. En stor inspiration är att se hur våra elitryttare jobbar med deras egen personliga träning och ser fördelarna i det. Instruktörer och tränare inom vår idrott har ett stort ansvar att förmedla vikten av personlig träning samt att möjliggöra det som ett naturligt inslag i ridlektioner, avsuttna träffar, läger, kurser och så vidare.

Källförteckning

SKRIFTLIGA KÄLLOR

Annerstedt, Claes, Idrottens Träninglära, 1992 (svenskt omarbetad 1997), SISU Idrottsböcker

Michalsik, Lars, Bangsbo, Jens, Aerob och Anaerob träning, 2002 Danmark (2004 Sverige), SISU Idrottsböcker

Richtlinien für Reiten und Fahren Band 1, Ridhandboken del 1: Grundutbildning för ryttare och häst, 1994 uppl 2003 sjätte tryckningen 2014, Svenska Ridsportförbundet.

Richtlinien für Reiten und Fahren Band 2, Ridhandboken del 2: Vidareutbildning för ryttare och häst, 1997 uppl 2003 sjunde tryckningen 2014, Svenska Ridsportförbundet.

Roberto, Paolo, Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto, 2007, Fitnessförlaget

The Academy, yrkesutbildningar inom träning och hälsa.

INTERNET:

<http://www.sok.se/nyheter/nyheter/nyheter2009/sokforstarkerresursteamet.5.5e276a08121c9af1b64800011290.html>

<http://www.malmokiropraktorklinik.se/var-klinik/>

MUNTliga KÄLLOR:

Rehn, Per, studiebesök 4 december 2014 Stadion Malmö

TRÄNINGSPROGRAM

Nyckelord: enkelhet, regelbundet

15 minuter

Uppvärmning

- Hopprep 3 minuter, använd t.ex. grimskrift
- Upphopp 2x10 styck
- Armbåge mot knä 2x10 styck

Styrka

Bål

- Planka 2x30 sekunder
- Sidoplanka 2x30 sekunder

Svårighet: stå på tå eller stå på knä.

Säte, lår

2x10 på respektive ben

Övning: gå upp på pall, gå ned. Använd pall i stallet.

Säte, lår, vader

2x10 på respektive ben

Övning: utfall

Rygg

2x10

Övning: ligg på marken på mage. Lyft överkroppen så högt du kan. Sänk ned.

Axlar, triceps, bröst

Övning: armhävning

Svårighet: stå på tå eller stå på knä.

Balans, styrka

2x5 på respektive ben

Övning: Stå på ett ben, böj överkroppen fram samtidigt som andra benet lyfts upp. Målbild är att kroppen är i linje.

UPPVÄRMNING MED HÄST

1. Gå
2. Jogga
3. Sparka bak
4. Höga knän
5. Knäböj
6. Crawl framåt
7. Crawl bakåt
8. Töjning