

SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

Ryttarutveckling

65+



Foto: Jessica Ortiz Bergström

”Det är något med utsidan
av en häst som är bra för
insidan av en människa.”

Winston Churchill

Ridsport hela livet

Som ryttare fortsätter man att utvecklas hela livet, även om målen kan skifta med tiden. Många människor vill kombinera fysisk aktivitet och ökad kunskap med trevliga upplevelser och god gemenskap. Den här satsningen för ryttare 65+ handlar om det. Under ett antal träffar kommer du att få inspiration, kunskap och möjlighet att utöka ditt nätverk här i föreningen.

Varmt välkommen!

Träna hållbart
sid 6

Smart mat
sid 5

Med hästen i centrum
sid 10

Vi är bäst tillsammans!
sid 8

Ryttarutveckling 65+

Som ryttare fortsätter man att utvecklas hela livet läs mer på ridsport.se

Namn: _____ Telefon: _____

Min ridväg

Mitt första möte med hästar?

- ☐ Egen häst
- ☐ Ridskola
- ☐ Medryttare
- ☐ Annat? _____

Tävlat? Ja ☐ Nej ☐

Om ja – vad? _____

Har jag haft något uppehåll? Ja ☐ Nej ☐

Om ja – hur länge och varför? _____

Hur och när hittade jag tillbaka till stallet?

Så här ser mitt hästintresse ut idag

Mina andra stora intressen



Smart mat

Att hästen fodras regelbundet och med vettigt foder, är en självklarhet. Men hur är det med din egen mat?

Vad som är nyttigt att äta är ungefär samma för alla vuxna. Vid 65+ är grönsaker fortsatt viktiga att få i sig, men det är protein och fett som ska prioriteras!

Protein behövs för att bevara starka muskler, för immunförsvaret och sårläkning. Allra helst efter att du har fyllt 65 år. Om din aptit minskar är det bra om varje måltid innehåller protein. Även mellanmålen. Det kan vara ägg, fågel, fisk, bönor, nötter, kött, mjölk, yoghurt, ost, kvarg eller växtbaserade motsvarigheter.

D-vitamin bidrar till ett starkt skelett. Eftersom hudens förmåga att omvandla solsken till D-vitamin minskar med åren, rekommenderas du som är över 75 år att ta D-vitamintillskott varje dag.

Törsten tenderar att avta med åldern, därför kan det krävas lite disciplin för att få i sig de 1,5 – 2 liter vätska som rekommenderas per dag. Förutom att vätskebrist kan få dig att må allmänt dåligt kan den också ge yrsel, och därmed öka risken att ramla. Om du rör mycket på dig eller om det är varmt behöver du dricka ännu mer.

Hur ser du till att du dricker tillräckligt?

_____

_____

_____

Tänk på att:

Om du inte orkar äta stora portioner är det bra att i stället äta många små måltider utspridda över dygnet så att du får i dig tillräckligt med energi. Ju mindre mat du orkar äta vid varje tillfälle, desto fler små måltider och mellanmål behövs.

Dagens rätt

Jag skulle kunna... _____

...äta mer av: _____

...äta mindre av: _____

...byta ut: _____

Träna hållbart

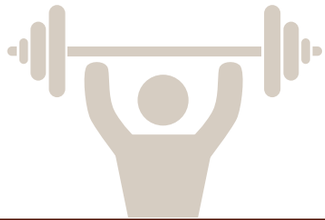
Träning och motion har inget bäst-före-datum. Vilka fysiska eller psykiska förutsättningar vi människor än har så är rörelse något som bidrar till en starkare kropp, glädje och gemenskap. Då spelar åldern ingen som helst roll.

Ridningen i sig är bra träning, men ryttare som bara rider någon eller ett par dagar i veckan, behöver komplettera med annan fysträning för att den sammantagna träningsdosen ska vara tillräcklig. Sikta på sammanlagt 150 minuters fysisk aktivitet per vecka, till exempel 30 minuters promenad fem gånger per vecka.

Om träningen ska ge god effekt är det bra att träna balans och styrka minst två gånger per vecka. Men för otränade personer är även en kort promenad eller enkla övningar bättre än ingen träning alls.

Komplettera gärna balans- och styrketräningen med daglig fysisk aktivitet. Ta i så du blir lätt andfådd.

För att musklerna ska bli starkare måste du ta i så att musklerna blir trötta. Öka belastningen/ansträngningen successivt för att minska risken för skador.



1 Öka långsamt

Att man bygger upp träningen sakta över tid, och undviker plötsliga ökningar av träningsmängd och intensitet, är viktig för att undvika skador – särskilt för äldre.

2 Värm upp ordentligt

Ju äldre man blir, desto viktigare blir det att värma upp inför träningspassen. Allra helst axlar, höfter och knän är känsliga för skador när man blir äldre. Dynamisk stretchning är en bra uppvärmning.

3 Låt kroppen vila

Kroppen behöver längre tid för återhämtning ju äldre man blir.
Lyssna på kroppen och lägg in en extra vilodag om du behöver det.

Så sätter jag kroppen i rörelse under veckan:

Måndag: _____

Tisdag: _____

Onsdag: _____

Torsdag: _____

Fredag: _____

Lördag: _____

Söndag: _____



Foto: Mikael Sjöberg

Vi är bäst tillsammans!

Föreningarna är hjärtat i ridsportsverige och utgör basen i den folkrörelse som rymmer alla oss cirka 140 000 medlemmar, från nybörjare till OS-guldmedaljörer.

Föreningens arbete vilar på demokratisk grund. Det betyder att du kan vara med och påverka val och beslut, inte bara i din förening utan även i distrikt och på central nivå i Svenska Ridsportförbundet.

En viktig del av föreningslivet är det ideella, frivilliga arbetet där vi tillsammans genomför olika aktiviteter. Att vara ideell är en viktig del av den svenska ridsportens tradition och kultur. Genom att arbeta tillsammans och bidra till den gemensamma verksamheten är vi med och bevarar och utvecklar ridsporten för kommande generationer. Det är viktigt på riktigt.

Mitt intresse för bakning kommer väl till pass i stallcafét.

Att ingå i ett sammanhang betyder massor.

Att hitta sponsorer passar mig perfekt!

Att vara ytterligare en vuxen i stallet gör skillnad.

Måla är som terapi! Nu ska lilla stallet få ny färg.

Fundera på:

Vad skulle jag själv kunna bidra med till föreningen?



Foto: Mikael Sjöberg

I stallet möts man över generationsgränserna, vilket är väldigt positivt för såväl unga som äldre.

Med hästen i centrum

Det är vårt ansvar att hästen mår bra. Kunskap om hur den fungerar och en stor portion respekt är förutsättningar för att kunna ta hand om den på rätt sätt.

I vilken takt du vill utvecklas och hur långt du vill nå det väljer du själv, men oavsett vilket mål du har, är hästvälfärden en röd tråd i ridsportens utvecklingsmodell och hela ridsportens utvecklingsprogram vilar på hästkunskap. I ridsporten kan alla utvecklas i sin egen takt, hela livet.



De fem domänerna

Utfodring: Hästen är en gräsätare som har utvecklats för att äta större delen av dygnet för att må bra. Den behöver lång ättid och ett grovfoder med kvalité som är anpassat till hästens energibehov. Den behöver också tillgång till friskt vatten, salt och mineraler och ha möjlighet att röra på sig för att kunna smälta maten och hålla sig i lagom hull.

Fysisk miljö: De flesta hästar hålls i boxar i traditionella stall med daglig utevistelse i hagar. Det har även blivit allt vanligare med olika former av lösdrift, där hästen går i en hage dygnet runt med tillgång till ligghall.

Hälsa: Att hästen hålls fri från skador och sjukdomar är viktigt (de tre vanligaste hälsoproblemen är hälta, kolik, fång). Det är också viktigt med rutiner som daglig tillsyn, regelbunden hovvård, smittskydd, hygien och förebyggande veterinärvård. Vi behöver också regelbundet se över hästens utrustning och träningsupplägg och kritiskt granska vår egna förmåga som ryttare/kusk.

Beteende: Hästens beteende berättar för oss hur den uppfattar sin omgivning, andra hästar, oss människor och det vi gör med den vid hantering. Det kan vara svårt att bedöma och därför är det viktigt att vi lär oss tolka hästens beteende. Plötsliga förändringar i hästens beteende kan vara tecken på att något är fel. Då är det viktigt att ta reda på orsaken och sätta in rätt åtgärder för att hästens behov ska bli tillgodosedda.

Mentalt välmående: Hur vi hanterar hästen har stor inverkan på hur den mår mentalt. Det är därför viktigt att vara lugn, att använda hästvänliga träningsmetoder och att kunna hantera hästen på ett korrekt sätt. Mental hälsa är en sammanvägning av alla de andra domänerna.



Foto: Åsa Murhed

Lär dig mer

- Hästvälfärd
- Stalltjänst – fodra, mocka, in- och utsläpp
- Visitering – reagera och agera
- Förbered hästarna för lektion – sadla
- Förbered hästarna för lektion – tränsa

Ridsport har ingen ålder. Att rida och umgås med hästar blir ofta ett livslångt intresse. En del börjar på ridskolan när de är fem. Andra när de är 65. I stallet möts vi över generationsgränserna. Tillsammans med hästar är vi alla lika.

SVENSKA RIDSPORT FÖRBUNDET

Svenska Ridsportförbundet | Ridsportens Hus, 734 94 Strömsholm | www.ridsport.se