



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET

RIDSPORTENS FYSPROFIL

Värdet av fysisk träning för ryttare

EN VÄLTRÄNAD RYTTARE PRESTERAR BÄTTRE

”Hästens hälsa och träning har sedan länge ansetts viktiga för att nå framgång i vår sport. Numera läggs allt mer vikt på att även ryttarna ska må bra. Det är lika viktigt att utveckla människan som hästen. För att främja en allsidig utveckling hos barn och ungdomar vill vi motverka en alltför tidig specialisering. Vi vill också uppmuntra våra aktiva att komplettera träningen i stallet med annan fysisk aktivitet för att utveckla motorik, smidighet, styrka och kondition”.

Ur Ridsporten Vill.

Fysisk träning för bättre kvalitet i ridningen

- Dina naturliga reflexer och signaler i kroppen blir effektivare och finkänsligare.
- Du blir mer mottaglig för de signaler som hästen ger dig.
- Du orkar upprätthålla en hög koncentration och känslighet under längre tid.
- Du kan få stora mentala effekter av träningen – är kroppen stark blir även hjärnan pigg!
- Du förbättrar din sits och inverkan.



Foto: Roland Thunholm

Moderna ryttare inser vikten av att komplettera ridningen med annan fysträning – och det handlar inte enbart om elitryttare. Ridningen i sig är bra träning, men ryttare som bara rider enstaka dagar i veckan, behöver komplettera med annan fysträning för att den sammantagna träningsdosen ska vara tillräcklig. För ryttare som rider mer bidrar fysträningen till att ryttaren orkar hålla en högre kvalitet i ridningen och blir mer konkurrenskraftig på tävlingsbanorna. För professionella ryttare handlar det dessutom om att undvika förslitningsskador för att hålla så många år som möjligt.

Sedan ett antal år tillbaka finns Ridsportens Fysprofil framtagen i samarbete mellan Svenska Ridsportförbundet och SOK – Svenska Olympiska Kommittén. Testen hjälper till att identifiera fysiska styrkor och svagheter. Utifrån resultatet kan sedan ett skräddarsytt och prestationshöjande träningsprogram sättas samman.

Den fysiska träningen handlar mycket om att hitta en styrkebalans i kroppen, där reflexer och signaler hjälper dig att balansera upp dig så din känslighet i ridningen kan hållas hög i många situationer och under lång tid. Du får också en mental stabilitet som gör att du med högre stresstålighet kan utveckla ett bättre förtroende mellan dig och din häst.

**Lycka till med din träning.
Den kommer att göra skillnad!**

På samtliga nivåer i Ridsportens talangutvecklingsplan finns fysträning för ryttare med som fokusområde.

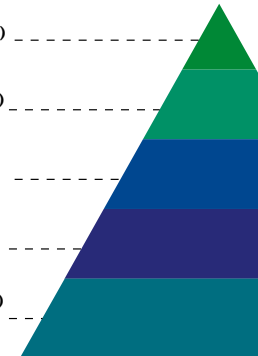
Nivå 5 (Landslag)
Världselit

Nivå 4 (Nationell)
Prestation

Nivå 3 (Region)
Förprestation

Nivå 2 (Distrikt)
Uppbyggnad

Nivå 1 (Förening)
Introduktion/
grund





Vill du få tips och inspiration till din fysträning?
Boken *Ryttare är idrottare* av Ulf Johansson
hittar du på idrottsbokhandeln.se.

TRÄNA SMART

Den unga ryttarens träning handlar till stor del om allsidig träning med visst fokus på balans, smidighet och koordination. Att det kommer perioder då kroppen växer lite extra och tekniken tillfälligt försämras är helt i sin ordning. Då gäller det att ridlärare och tränare förklarar för eleven varför det plötsligt går lite sämre, allt för att inte tappa motivation.

Rent allmänt är det klokt att låta tillväxtpurten styra vad och hur mycket den unga idrottaren tränar. Det är svårt att säga någon exakt ålder, men tjejer växer ofta mellan 11-13 år medan killar drar iväg något längre upp i ålderna, runt 13-16 år. Men självklart kan det skilja mycket från person till person. När det händer som mest i kroppen brukar man rekommendera att inte träna för ensidigt och inte heller allt för tung styrketräning.

Grenspecifik träning

Den avsuttna fysträningen kan aldrig ersätta den specifika träning som du får när du rider. Ridningen är komplex i sin form och svår att efterlikna. Däremot kan du träna upp eventuella svagheter (du kanske är oliksidig, stel eller saknar tillräcklig styrka) mellan ridpassen. Genom att analysera dina svagheter kan du sätta samman ett träningsprogram som gör dig till en bättre ryttare – inte minst kan du få högre kvalitet och en bättre uthållighet i ridningen, det vill säga i den grenspecifika träningen!

Planera din träning

Alla idrottare har svårt att få tiden att räcka till – ryttare är inget undantag. Försök därför att hitta övningar där du får ut så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt. För att fysträningen ska ge något måste du tänka kvalitet. Gör en träningsplanering som inspirerar dig att träna – sätt upp realistiska mål.

- Vilken form av allmän träning passar dig bäst?
- I vilka moment i ridningen är du svag?
- Hur skulle du kunna stärka upp dina svaga sidor i ridningen?
- Vad kan du förändra i din vardag, som gör din vardagsträning till en del av livet?

Uppvärmning

Var snäll mot din kropp och förbered den för de prestationer som ska göras. På så sätt minskar risken för skador. Att värma upp minst 10 minuter med låg och medelhög belastning rekommenderas.



BALANS OCH STYRKA

En stadig underskänkel är något av ett "säkerhetsbälte" för ryttaren. Ju stadigare underskänkel, desto bättre kan ryttaren sitta kvar i en säker position om hästen exempelvis skulle stanna på ett hinder eller om den blir rädd och gör en plötslig rörelse. Att träna på att stabilisera sin underskänkel kan göra stor skillnad i prestationen.

Vem behöver vad?

Generellt spelar bålstabiliteten störst roll för ryttare eftersom den hänger ihop med den grundläggande balansen och positionen. Mer specifikt kan dressyryttare behöva extra mycket koordination och stabilitet, hoppryttare benstyrka och fälttävlansryttare mer kondition.

En välbalanserad sits är grunden för all ridning och en förutsättning för att få hästen att arbeta rätt – vilket även bidrar till att öka chanserna för att hästen håller längre. Ryttaren behöver ha förmåga att slappna av, både mentalt och fysiskt, för att sitta avspänt på hästen och följa med i rörelserna på ett naturligt sätt.

Som ryttare måste man vara både statisk och dynamisk i bålen – på samma gång! Till bålen räknas inte bara ryggen utan även bäckenet och skuldergördeln (nyckelben och skulderblad). Det är härifrån som ryttarens hand och skänkel samordnas och i ridningen använder du bland annat bålmuskulaturen som stabilisatorer, de som stödjer och håller emot kraften i armarnas och benens rörelser. Även om rätt muskler används men är för svaga – kommer kroppen att försöka kompensera det och effekten bli ofta minskad styrka och sämre prestation.

Att göra statiska övningar (som exempelvis plankan) lär bara musklerna att bli starka i ett statiskt läge. Som ryttare måste du göra dynamiska övningar som hjälper dig att bli stark utan att bli statisk. Genom att utföra bålstabilitetsträning på rörligt underlag, till exempel en balansboll, stimuleras den flerriktade kontrollen vilket sätter fart på bålstabilisatorerna.

Kroppen är inte starkare än sin svagaste punkt. Genom att träna hela kroppen får du en bra styrkebalans som bidrar till att du förbättrar din ridning och minskar skaderisken. Förslitningsskador i rygg och knän tillhör de vanligaste inom ridsporten, så den som siktar på en karriär i sadeln gör klokt i att komplettera sin ridning för att hålla i längden. Cykel, löpning, aerobics, simning, skidåkning och kampsporter är exempel på bra aktiviteter att plussa på sin ridträning med.

Alla ryttare har nytta av en stark bål:

- Om du kan lägga mindre kraft på kompenserande rörelser i bålen, utnyttjar du muskelstyrkan mer effektivt.
- Skaderisken minskar i och med att kroppen skickar krafterna mer effektivt till rätt del av kroppen.
- Du får bättre balans, position, stabilitet och koordination.

KONDITION OCH RÖRLIGHET

Konditionsträningen har stor betydelse för din hälsa och har även en positiv effekt på ridningen. Inte minst brukar koncentrationsförmågan lyftas fram när det gäller vikten av en bra kondition. Kommer du ut från tävlingsbanan och flåsar, har du sannolikt haft sämre fokus på uppgiften än om du hade haft en bättre kondition. Även finmotoriken kan ha påverkats negativt. Genom att konditionsträna har du större chans att orka hela distansen.

Det finns många aktiviteter för att förbättra konditionen. Löpning är vanligt men även cykling, inlines, längdskidåkning och zumba har god effekt. Om du är otränad och vill komma igång bör du skynda långsamt. Att successivt öka intensiteten och belastningen lönar sig i längden.

Rörlighet

Ryttare kan behöva rörlighetsträna för att kombinera det monotona trycket med att vara mjuk och följsam. För att vara följsam krävs att man har god rörlighet. Risken för att skada sig vid avfallning minskar också om ryttaren är mjuk i kroppen.





ÄTA, TRÄNA OCH VILA

Att hästen fodras regelbundet och med vettigt foder, är en självklarhet. Men hur är det med din egen mat? För att träningen ska få önskad effekt måste du också äta och vila. Allt hänger ihop och är lika viktigt.

I ridsporten ställs höga krav på precision, koncentration och tålamod, så sträva efter att hålla blodsockret på en stabil nivå. Det som händer när blodsockret sjunker är att du lättare blir irriterad, får svårare att koncentrera dig och blir trött. Att äta en frukt mellan måltiderna kan hjälpa dig att hålla en jämn nivå.

När du har ätit bryts maten ner och beståndsdelarna – vatten, kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineralämnen – omvandlas till energi. Vid träning ökar energiförbrukningen så det gäller att ha tillräckligt med bränsle för att få ut maximalt av träningspasset – och rätt mix! Undvik sötsaker som mest innehåller snabba kolhydrater och satsa på mat som hjälper kroppen att orka längre.

Glöm inte vattnet

För alla idrottare gäller att äta väl sammansatta och regelbundna måltider. Dessutom måste du dricka – helst både före, under och efter träningspasset. Vattnet hjälper till att leverera syre till hjärnan. Dåligt med syre gör dig trött, du får svårt att koncentrera dig, huvudvärken kommer krypande och i förlängningen ökar även risken för misstag och olyckor.

FYSPROFILEN

För att testa dig i Ridsportens Fysprofil, framtagen av SOK och Svenska Ridsportförbundet, kan du kontakta Daniel Bergqvist på Svenska Ridsportförbundet för att få information om godkända testplatser i din närhet.

Övningarna är sammansatta för att ge en så rättvis bild som möjligt av ditt fysiska nuläge och samtidigt tänkt att kunna vägleda dig rätt i din fortsatta fysträning. Utvecklingen är det som räknas. Dina resultat är personliga, men mäts mot ett uppskattat maximalt utfall som är olika beroende på i vilken disciplin du tävlar, ålder och kön. Alla delar av testet görs med maxbelastning, därför ska du känna dig trygg i hur övningarna utförs på ett korrekt sätt, för att minska skaderisken.

Övningarna som testas i Fysprofilen är:

Cooper (3000 meter)

Här är det löpning som gäller när konditionen testas.

Knäböj

Knäböj är en övning som stärker både ben, mage och rygg. Sådär går den till:

1. Greppa skivstången.
2. Ducka under stängen och placera den på övre ryggen, inte på nacken.
3. Lyft av stängen.
4. Ta ett steg bak med ena foten, och sedan ett steg med den andra för att komma i jämvikt.
5. Knäböj så långt ned du kan med bibehållen rak rygg.

Brutalbänk

Här sätts magens styrka på prov. Testpersonen hänger upp och ner och gör sedan vanliga "situps" med händerna bakom nacken så att armbågarna nuddar knäna.

Dips

1. Testpersonen lyfter sig själv upp till utgångspositionen, där armarna är raka och kroppen hänger fritt och benen är böjda bakåt.
2. Armarna böjs sedan tills att triceps (baksidan av överarmen) är parallell med golvet.
3. Därefter pressar sig testpersonen upp till raka armar igen.

Gripen

Testpersonen greppar och pressar ihop ett instrument som visar den maximala greppstyrkan i underarm och hand.

Chins

Här hänger testpersonen med raka armar på ett räcke och drar sig sedan upp så att hakspetsen är i nivå med räckets ovasida.

Bänkdrag

Utförs genom att testpersonen ligger på mage på en bänk och sedan lyfter en skivstång så att den nuddar bänkens undersida.

Squat Jump

Här är det spänst från ett statiskt utgångsläge som mäts. Testpersonen står på en kontaktplatta med mätutrustning som mäter tiden i luften. Händerna hålls i höften och från ett statiskt läge, runt 90 grader i knäleden ska hoppet komma utan någon eftergift nedåt i knäleden eller överkroppen.

CMJA

Skilnad från Squat Jump är att idrottaren nu får lägga till en eftergift i knä och höftled innan han/hon lämnar kontaktplattan plus att armarna får pendla fritt i upphoppet.

Svenska Ridsportförbundet
Ridsportens Hus
734 94 Strömsholm
Tel. 0220-456 00
www.ridsport.se



SVENSKA RIDSPORT
FÖRBUNDET