

Rytter kend din krop



Højde og drøjde er forskellig fra rytter til rytter, og det kan have afgørende indflydelse på måden man rider på. Lær dine svagheder at kende, så du kan rette op på dem og blive en bedre rytter.

Hvad vil det sige at have den perfekte ridekrop? Svaret er enkelt: Der findes ingen ideel kropsstørrelse for en rytter. Tag et kig på de internationale eliteryttere indenfor eksempelvis springridning. Her finder man garderhøje topryttere som tyske Sören Von Rönne og Ludger Beerbaum og små vævre unge kvinder som svenske Malin Bayard og danske Tina Lund. Der er en halv meter og mange kilo til forskel mellem disse topeletryttere. Men dermed ikke sagt, at din kropsbygning er ligegyldig for måden du rider din hest på. Tværtimod. Det er vigtigt som rytter, at erkende sin krops svagheder og kompensere for dem i den daglige træning. På den måde kan man få mere ud af sin ridning og blive en bedre rytter.

I dag vælger flere og flere ryttere at få eksperthjælp fra berider, dyrlæge eller smed for at løse deres ridemæssige problemer. En af de meget oversete faktorer er rytterens krop. Den bliver ikke betragtet særlig kritisk.

-Jeg kender mange ryttere, der ikke kan løbe i fem minutter, men som forlanger, at deres hest skal være på toppen, siger Christian Heister, der ofte jogger med sin hest for at holde sig selv i form.

- Og næsten alle hestens stærke og svage sider afspejles i rytteren, tilføjer han.

- Det er sjældent, at ryttere taler om deres egne krop og dens indvirkning på hesten og ridningen. Det er nærmest et tabu i ridning i dag, men det siger sig selv, at hvis man er en ordentlig klippet på to meter så har man behov for andre ridemæssige egenskaber end hvis man er en lille, kuglerund person med korte arme og ben, tilføjer menneske og dyrefysioterapeut Sidsel Sommer.



AF: JULIE ELINE NIELSEN OG PETER BENNETT
FOTO: CAVALLO OG PERNILLE WESTH

Analysen:

Problem:

Små, sportstrænede ryttere med megen spænding skal være mere elastiske, så de bedre kan sidde tungt i sadlen. De, der har korte ben og strækker dem overdrevent, bliver stive. De små fiske typer er som regel ret ferme i bevægelserne og hurtigere end hesten i deres bevægelser. Det kan forstyrre hestens rytme, som kan blive hektisk, at se på.

Mål:

Først skal hestens rytme findes, og dernæst skal rytterens tempo afstemmes

Løsning:

Luk øjnene og placer hænderne under lårene. Hesten skal føres rundt i skridt, og så skal den "blinde" rytter mærke, hvordan hesten bevæger rytterens ben – frem og tilbage. På et eller andet tidspunkt vil rytteren tydeligt føle det som om, at hendes/hans ben "cykler baglæns." Hvis du tænker på denne måde, men i større målestok, vil hestens skridtlængde forøges. Hvis du tænker i mindre målestok, kan du med nogen øvelse parere hesten. Først og fremmest er det vigtigt for små ryttere eller ryttere med korte ben, at de kan regulere hestens indundergriben over sadlen.

Lille og fiks

Denne type figur er temmelig uproblematisk, men selvfølgelig skal hesten passe til hende – ikke for stor og ikke for bred. Harmonisk forhold mellem brystkasse og underliv. Den højre skulder er højere end den venstre, hvilket sikkert skyldes muskulaturen, da bækkenstillingen er lige.

Sidse Sommer:

En veltrænet krop men med tilbøjelighed til svage mavemuskel, som skal trænes. En kraftigere belastning på det venstre ben (muligvis blokade i ileosakralledet, som indvirker på benlængden). Folden under bagdelen er tydeligere i venstre side. Højre skulder trukket højere op.



Gode kropsfif

Lær at acceptere den figur du har uanset om den er tøndeformet eller langt fra instruktøren i dit lokale fitnesscenter. Her er Equipage's små fif, der kan gøre harmonien mellem dig og din krop bedre og din ridning til en større lykke:

Fif 1: Køb en sadel, som levner plads til netop din krop. Mange dressursadler orienterer sig mod den sjældne idealfigur med lange, tynde ben og en lille bagdel.

Fif 2: Lad være at have for lange stighbøjler. Det gælder først og fremmest ryttere med korte eller meget muskuløse ben, der vil give sig ud for at have længere ben. Lange stighbøj-

ler forhindrer at leddene kan fjedre, hvilket forårsager et stift sæde. Det er bedre at lave strækøvelser.

Fif 3: Smid stighbøjlerne og gerne også hele sadlen nu og da. Skridt, trav og hvis du har god balance også i galop. Så genopfrisker du hvordan du balancerer korrekt på hesten. Få en lærer eller ven til at hjælpe dig med øvelsen.

Type 2: Skovturs- og jagtrytter med lejlighedsvis dressurundervisning. 186 cm høj.



Høj og skruetrygget

Rygsøjlen bøjer til venstre, overkroppen forskudt til venstre, venstre fod knækker mere ind end højre, højre skulder er højere end den venstre. Mulige årsager: Muskelforkortelser/spændinger, skoliose (rygradsskævhed), bækkenskævhed, forskudt benlængde. I profil er der ingen nævneværdige afvigelse, afbalanceret forhold i overkroppen.

Sidsel Sommer:

Tankerne bliver ledt hen på skoliose, venstre fod knækker sammen mod midten, højre side af hoften er forlænget udvendigt, skuldrene er trukket fremad og drejet mod venstre. Forkortet brystmuskulatur og svage muskler i det øverste af ryggen. Muligvis meniskproblemer i venstre knæ. Det er nødvendigt, at statikkens dysfunktion bliver rettet, sådan så ryg-, mave-, og bagdelsmusklerne forstærkes

Analysen

Problem:

Høje mennesker gør sig instinktivt mindre – typemæssigt er de ofte rolige. I hverdagen er de nødt til at dukke sig overalt, fordi køkken, skrivebord, biler osv. er for lave. Det foranlediger dem til også at krumme ryggen, når de sidder på en hest. Pga. den rundede ryg glider benene tilbage. De har en tendens til "spaltesæde", hvor de falder forover og derudover knækker de sammen i hoften.

Mål:

At rette sig op og udstråle selvbevidsthed.

Løsning:

Rytteren skal opnå fornemmelse for sin lange krop og mærke efter, hvad skævt og lige er. Det er godt at skridte for lange tøjler og mærke den venstre og højre side af kroppen, at mærke afstanden fra øre til skulder, fra skulder til hofte og fra knæ til fod.



Forbrænding på hesteryg

Ved at ride forbrænder kroppen alt efter gangart, tempo og opstilling et antal kalorier, der minder om det, man forbrænder ved bjergbestigning. De følgende eksempler er er gennemsnitsværdier for en rytter på 65 kg og varierer efter køn og vægt samt hestens ridelighed og rytterens opstilling. Letridning forbrænder flere kalorier end nedsidning, og springsæde er mere anstrengende end dressursæde.

- 10 min. vartning: 65 kalorier (kcal) – kan sammenlignes med double-tennis.
- 10 min. skridt: 27 kcal – kan sammenlignes med madlavning og billard.
- 10 min. trav: 70 kcal – som at cykle med 18 km/t.
- 10 min. galop: 87 kcal – kan sammenlignes med bjergbestigning.
- Ved en komplet ridetime (20 min. strigling, 10 min. skridt, 20 min. trav, 10 min. galop, 10 min. skridt) forbrænder du 411 kcal, hvilket svarer til et stykke brød med tre skiver pølse plus en lille cola.

Analysen

Problem:

Lår og knæ klemmer mod sadlen og hænger ikke løst omkring hesten – et udpræget problem blandt muskuløse mænd. Hoftelæddet er blokeret, hvilket kræfterne i benene forstærker tillige med, at det gør schenklene urolige.

Mål:

Løse ben med et elastisk, fjedrende afsæt. Hestens sving og bæring skal gå gennem fod-, knæ- og hofteled.

Løsning:

Stigbøjlen skal være under balancepunktet (det er sted på fodsålen, en linedanser bruger). Dette punkt finder man ved at banke jævnt rytmisk med fingerspidserne på støvlesålerne. Der, hvor det lyder hult, og rytteren fornemmer en vibration i hoften, skal stigbøjlen sidde.

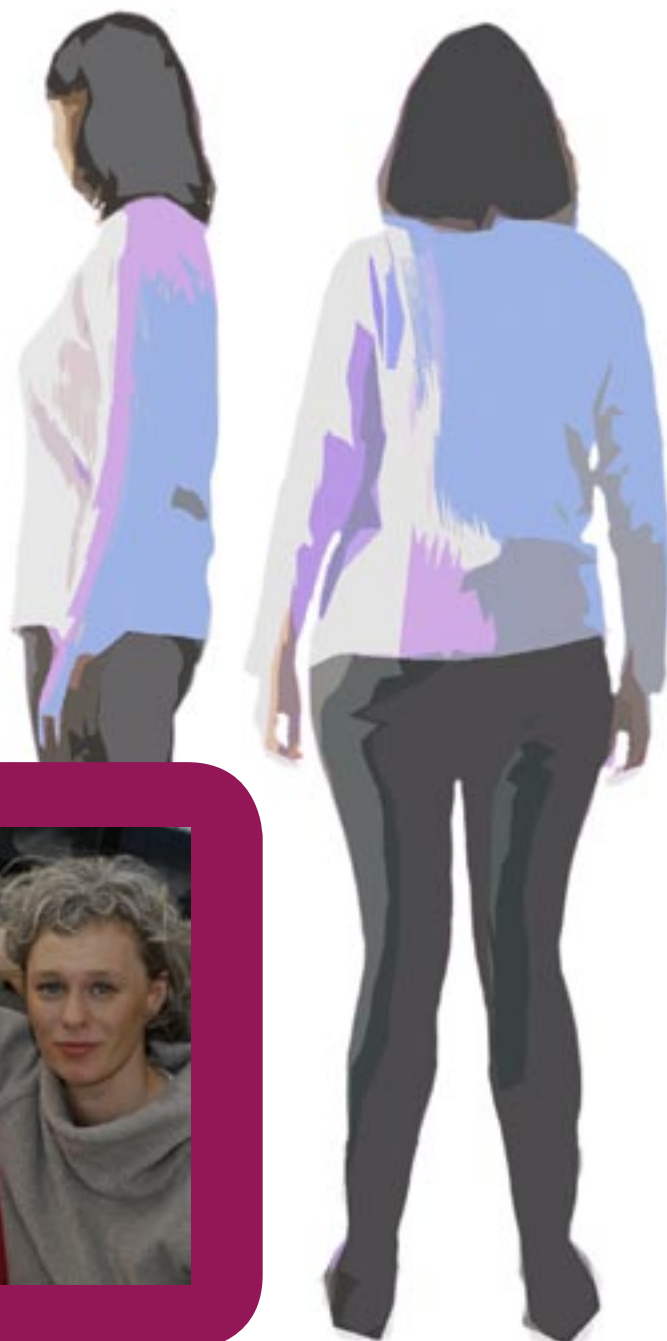


Solid og kompakt

Rygsgøjlen krummer til venstre, overkroppen er venstreforskudt, højre skulder højere end venstre. Sådanne ryttertyper er ofte påfaldende i forsøget på at sidde lige pga. en lidt overdreven brystkasse. De har ofte problemer med at finde deres midtpunkt, glider let til side i sadlen og må bruge mange muskler for at stabilisere deres overkrop.

Sidse Sommer:

Veltrænet krop. Lettere rundrygget med fremadrettet hoved. De øverste rygmuskler, mave- og bagdelsmuskler skal trænes, mens brystmuskulaturen skal strækkes ud.



Ekspertene

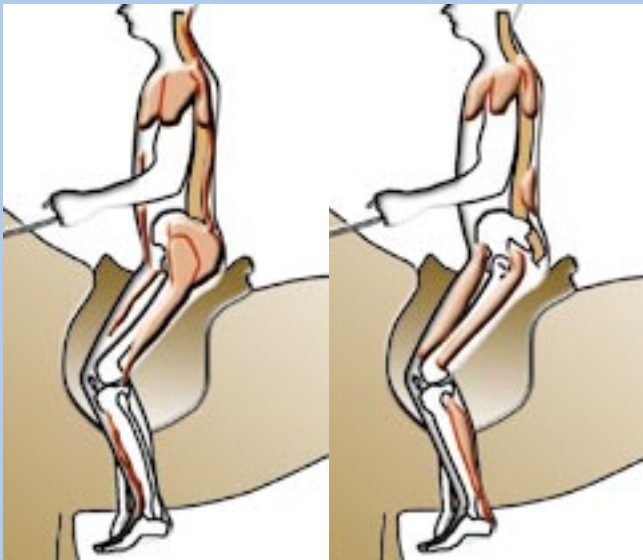
Sidse Sommer

Menneske- og dyrefysioterapeut. Manuel terapeut, specialiseret i bevægelsesanalyse herunder individuel holdnings- og bevægelsesanalyse af rytteren, som skal afhjælpe sæde- og opstillingsvagheder

Christian Heister

Sportslærer, fitnessstræner og heilpraktiker. Som personlig træner beskæftiger han sig også med ryttere og træner deres kropsbevidsthed





► Idealfiguren

- Som sagt findes der ingen perfekt rytterfigur. Jeg har set ryttere med tilsyneladende perfekte og sportstrænede kroppe, men som sad stift og klodset på hesten. Rent teoretisk vil man sige, at ridning på højt sportsligt niveau kræver specielle morfologiske træk, nemlig middel til lille kropshøjde, lav vægt med kun en smule fedt, tilstrækkelig med benlængde og et godt udviklet skulderparti. Ikke mange ryttere er så heldigt udstyret fra naturens hånd, men man kan heldigvis kompensere for en del af manglerne i den daglige træning. Det vigtigste i den forbindelse er sammensmeltningen med hesten, eller sagt på en anden måde, at man mærker alle hestens bevægelser igennem bækkenet, forklarer Sidsel Sommer.

Hvad enten det handler om et stift blik, en krum ryg eller et skævt bækken kan såvel eliteryttere som fritidsryttere afhjælpe

problemerne ved faglig hjælp. Christian Heister, der peger på alt for slappe mavemuskler som det mest udprægede kropsproblem uanset hvilken ryttertype og hvilket rytter niveau, der er tale om. Slappe mavemuskler bevirker, at rytteren sidder og falder sammen i sin opstilling.

Mærk hesten

Sidsel Sommer har også erfaret rytterens utilstrækkelighed i sadlen.

- Tre ud af fire såkaldte breddeyttere griber efter tøjlerne med det samme. De vil vise mig, at de kan ride. Men jeg vil se, hvor meget følelse de har med hestens bevægelser. Det er temmelig svært for de fleste at ride for lange tøjler og på det vis spore sig ind på hestens bevægelser, forklarer Sidsel Sommer og fortsætter:

- At ride for lange tøjler og forsøge at mærke hesten er den bedste måde til at fornemme om man har blokader og stivheder i kroppen. Og det er der rigtig mange ryttere der har. Det nytter ikke, at underviseren korrigerer en elev og beder vedkommende om at sidde ret op. Underviseren har tit ingen mulighed for at opdage, at eleven f.eks. døjer med skævhed og dermed ikke kan rette sig op. Først når eleven opdager problemet, og fortæller om det til underviseren kan han/hun indrette træningen herefter og dermed afhjælpe det ridemæssige problem, forklarer Sidsel Sommer, der mener, at denne indføling med og hestens bevægelser er meget væsentlig, og måske endnu vigtigere end kraft og udholdenhed.

Røven i sadlen

Det er og bliver et anatomisk faktum, at en typisk kvindebagdel sidder anderledes i sadlen end en typisk mandebagdel.

- Kvinder er ofte pæreformede. De sidder tungere, fordi deres tyngdepunkt ligger ved hofterne, forklarer den amerikanske træner Mary Midkiff. Hun anbefaler kvinder at træne deres overkrop, så den "passer" bedre til underkroppen. Det er imidlertid heller ikke helt uproblematisk at være smal omkring lår og hofter, hvad enten man er kvinde eller mand. Når disse typer sidder på fyldige, brede heste er de nødt til at sprede benene så meget, at alle led automatisk blokerer. Og hvis de til og med er kortbenede, er det næsten umuligt at drive hesten fremad. Det forholder sig omvendt for langbenede ryttere på smalle heste. Her ser man ofte at deres lange ben rucher i stedet for at ligge roligt ind til hestens mave. For at sidde godt i sadlen er det altså først og fremmest vigtigt, at proportionerne mellem hest og rytter stemmer overens. Herudover er det også værd at tage i betragtning, at jo større sving og bæring hesten har, jo mere må rytteren finpudse sin kropsfornemmelse.

Sandt eller falsk: Er ryttere hjulbenede?

Den britiske galoplegende, Lester Piggot er det. Cody Hancock, verdensmesteren i rodeoridning er det også. Flere danske landsholdsryttere i både dres-

sur og spring er det. Den tyske sportslærer Claus Chmiel som i 30 år har lavet gymnastik øvelser med professionelle ryttere, melder klart ud:

- Når børn bliver sat for tidligt op på en hest, bliver de hjulbenede. Fysioterapeut Sidsel Sommer uddyber

denne radikale tyske udtalelse.

- At være hjulbenet kan være et problem, da såkaldt fejlstillingen i knæleddet kan forårsage arthrose, men jeg tror ikke på, at det skyldes ridning. At være hjulbenet kan ligestilles med at være kalveknæet og er som regel medfødt.

Type 4: Dressurrytter. 170 cm høj.

Analysen

Problem:

Fast ryg med en lettere hældning fremover i det øverste af ryggen fører til blokade af leddene helt ned til fødderne.

Mål:

Opstilling, der arbejder imod den lettere "tiltning", den nederste del af ryggen skal strækkes.

Løsning:

Først skal stigningsbøjlen under balancepunktet, sådan så benet kan fjedre. Der findes en øvelse, der hedder "kuglen", som kan hjælpe med til at rette det øverste af ryggen op. Rytteren skal lægge tommelfingeren på navlen, og lillefingeren skal pege nedad, mens hesten står stille. Den anden hånd skal ligge henover ryggen. Man forestiller sig, at begge hænder er magneter, hvor de løber en lille, varm kugle frem og tilbage – uden rytteren bevæger sig. Så lader man kuglen falde ned i en "fordybning" kort før kuglen når rygsøjlen. Når den så bliver liggende, har rytteren automatisk den korrekte holdning og sidder ikke længere og falder sammen i overkroppen. At den nederste del af ryggen således bliver lang, vil hesten nok mærke endnu hurtigere end rytteren: den vil begynde at gumle eller tygge på biddet.



Middelhøj og firkantet

Skulderpartiet er bredere end hofterne. Derved belastes overgangen til lænden. Den øverste del af rygsøjlen er rund. Stort stræk på skulder og nakkemuskulaturen, armstillingen belaster nakken ud over det normale ved ridning. Mavens omfang favoriserer det øverste af ryggen. På grund af vægtfordelingen på overkroppen må denne type rytter yde meget for at stabilisere sæde og opstilling.

Sidse Sommer:

Venstre skulder er trukket opad, svage mavemuskler, muligvis spændinger i nakken. Musklerne i mave, ryg og bagdel skal trænes.



Når man rider meget, udvikler man muskler, der drejer hofterne udad. Derfor kan det se ud som om man er hjulbenet. Den belgiske sportsvidenskabsmand Erik Witvrouw har lavede for et par år siden en undersøgelse ved Universitetet i Gent, hvor han undersøgte 500 fodboldspillere, og langt de fleste var hjulbenede. Men

heller ikke han kan komme med nogen forklaring på fænomenet. Måske findes den logiske forklaring lige for. Fodboldspillere er som rodeoryttere og jockeyer er som regel mænd. Og de har fra naturens side tendens til at være hjulbenede, mener den amerikanske ridelærer Mary Midkiff, der i årevis har beskæftiget sig

med den anatomiske forskel på mandlige og kvindelige ryttere. Hendes teori er, at kvinder har en tendens til at være kalveknæede, fordi deres hofteknogler er drejet indad, imodsætning til mænds hofteknogler, der drejer udad og trykker knæene væk fra hinanden og dermed bevirker, at de er hjulbenede.