

BLI EN BÄTTRE RYTTARE MED YOGA!



Stående sidostretch i ridhus med hästen Dario i bakgrunden
Fotografering i samarbete med S.R. Häst- och Ryttarutbildning

Tänk om vi tog hand om oss själva lika bra som vi tar hand om våra hästar! Som ryttare sätter vi hästens behov före våra egna vilket ibland innebär att vi inte tar hand om våra egna kroppar på ett långsiktigt hållbart sätt. Vi kanske inte lägger tillräckligt mycket tid och regelbundenhet i att stretcha, att arbeta med vår liksidighet eller att bygga den stabilitet, balans, koordination och uthållighet vi behöver för att prestera efter bästa förmåga samt för att underlätta för vår häst.

TEXT: HELENA STARKENBERG, RYTTFORM BILD: JOANNA PIATEK, CAPTURED BY FRIDAY

Brukar du värma upp dig själv innan du sitter upp på hästryggen? Stretchar du efter ridningen? Tränar du avsuttet mellan ridpassen för att stärka din kropp, arbeta på din liksidighet, rörlighet, balans, stabilitet, uthållighet och koordination? Min erfarenhet är att svaren på de två första frågorna oftast är nej. Ganska många ryttare tränar dock på andra sätt mellan ridpassen, oftast någon form av styrketräning eller konditionsträning. Allt fler ryttare fastnar nu även för yoga och ser det som ett betydelsefullt komplement till ridningen.

Med hjälp av specifika yogaövningar som passar just dig som ryttare kan du på ett enkelt sätt ta hand om din kropp mellan ridpassen. Rent fysiskt ger det både kortsiktiga och långsiktiga effekter för kropp och ridning i form av ökad rörlighet, bättre hållning, ökad liksidighet, djupare mer avspänd sits, ökad stabilitet, mer ändamålsenlig andning och bättre kroppsuppfattning vilket hjälper oss att känna in både vår egen samt hästens kropp och rörelser. Mentalt kan yoga hjälpa oss genom ökad koncentration, bättre fokus och större mental uthållighet. Dessutom främjar yogan återhämtningen mellan ridpassen.

Andningsträningen inom yoga hjälper oss att syresätta kroppen bättre under ansträngning och ett fördjupat andetag hjälper oss även att bli mer avspända i kroppen och centrera oss djupare i sadeln vilket förbättrar vår stabilitet, hållning och balans. Vid kurser där yoga och ridning kombineras märks ofta omedelbara effekter på ridningen i form av mer avspända och fokuserade ryttare med bättre kroppskänedom, ryttarkänsla och stabilitet som kommer djupare ner i sadeln vilket förbättrar förmågan att inverka på och samspela med hästen.

Olika typer av yoga fyller olika behov och kompletterar varandra. Dynamisk yang yoga där vi rör oss i olika flöden (tex vinyasa) lämpar sig särskilt väl för att värma och mjuka upp kroppen inför ridningen samt även för att arbeta med bålstabilitet, dynamisk rörlighet och balans mellan ridpass. Den form av passiv stretch som vi utövar inom yin yoga, där vi är kvar i positionerna en längre stund för att påverka vår bindväv som oftast är det som begränsar vår rörlighet snarare än strama muskler, är ett effektivt komplement till stretching efter ridpasset samt för att arbeta med vår rörlighet och återhämtning mellan ridpass.

Många förknippar yoga framförallt med vighet men via yoga kan vi få både rörlighetsträning och stabilitetsträning. Våra individuella behov avgör vad vi har nytta av att träna avsuttet vid sidan av ridningen. Är du rörlig i leder bör du arbeta på att stärka din stabilitet. Begränsar din rörlighet ditt rörelsemönster så att du får spänningar, blir trött eller får ont ger det ofta god effekt med regelbunden rörlighetsträning.

Med hjälp av yoga kan vi även arbeta på våra oliksidigheter. Många upplever en ökad symmetri både avsuttet och till häst efter en tids regelbunden yogapraktik. Det behöver då inte handla om 60-90 minuters yogaklasser flera gånger i veckan utan ofta räcker det med att lägga in två till tre övningar som du känner gör nytta för just dig när det passar dig bäst i vardagen (ex i sängen på morgonen eller kvällen, i duschen, framför TV:n, i stallet före eller efter ridningen, på lunchen eller liknande). Det behöver inte ta mer än fem till tio minuter. Det är lätt att våra stora ambitioner stoppar oss och att det då istället inte blir något alls. Därför är det viktigt att göra det så enkelt som möjligt för oss. ●

EXEMPEL PÅ NÅGRA YOGAÖVNINGAR SOM MÅNGA RYTARE BRUKAR KÄNNA GOD EFFEKT AV



Yin yoga-position för höfter och brösttrygg

Liggande fjäril med bolster under ryggraden är en yin yoga position där vi fokuserar på flera av ryttarens främsta fokusområden. Vi främjar rörlighet i höfter, lumskar och lår. I denna liggande variant med bolster under ryggraden öppnar vi även upp och stretchar framsida axel, bröst och bål samt främjar vår brösttryggsrörlighet. Vanliga upplevda effekter: djupare sits i sadeln och bättre hållning. Stanna i positionen tre till fem minuter samtidigt som du andas och slappnar av.



Ett par övningar för ländryggen

Känner du dig ibland stum, stel eller öm i ländryggen? Då brukar dessa övningar kännas sköna att göra. Övningarna kan du göra före, efter samt mellan dina ridpass.

1. Ligg på rygg, krama om dina knän mot bröstet, lägg ned det ena benet och cirkla motsatt knä i mjuka rörelser för att mjuka upp samma sidas höft samt den nedre delen av ryggen, byt sedan ben.
2. Kom in i Happy Baby, andas och känn att du tillåter ländryggen att mjukna ner mot underlaget, stanna kvar i ett par minuter.

Några sköna uppvärmningsövningar att göra innan ridpasset

Inför ett ridpass känns det skönt att värma upp ryggraden, mjuka upp höfterna, aktivera bålmuskulerna och att fördjupa andningen några andetag. Det finns liggande, sittande och stående varianter av de flesta övningarna beroende på vad som passar dig bäst och var du gör övningarna.

1. Katt
2. Ko
3. Barnets position med sidostretch
4. Rotation
5. Dynamisk brösttryggsstretch
6. Plankan
7. Dynamisk höftböjarstretch (gunga mjukt höger-vänster och framåt-bakåt)

Stort lycka till!

Vill du veta mer och få fler tips på övningar? Följ mig gärna på Hippologicas blogg och Instagramkonto framöver.

Du kan även läsa mer om yoga och träning för ryttare på ryttarform.se samt följa @ryttarform på Facebook & Instagram för uppdateringar om öppna workshops samt för att få tips och inspiration. Jag håller även workshops, temateori och föreläsningar. Samt träning och yoga individuellt eller i grupp på förfrågan, varmt välkommen att höra av dig! ●

