Träna balansen i sadeln

Effektivt träningsredskap framtaget

Text: Ingrid Andersson
Foto: Lotta Gyllensten

Att ryttaren har god balans är A och O för all slags ridning. Ja, faktiskt även för hästarnas hållbarhet. Inom veterinärmedicinen pekar man allt oftare på ryttarrelaterade problem som orsak till olika förslitningsskador hos hästarna.

På senare år har det blivit en ökad medvetenhet kring hur viktig ryttarens balans är. Flera projekt är i gång på ridskolor och hos tränare för att öka intresset för en bättre sits och god balans. Många ryttare har börjat gå på gym eller införskaffat en träningsboll att balansera på framför teven.

NU FINNS MÖJLIGHET att ta ytterligare ett steg. Det är att kombinera balans- och vibrationsträning genom en Vibrosfär – en vibrationsplatta med rundad underdel.

Jeanette Andersson

– Detta är andra generationens vibrationsträning och vi har just blivit klara med ett koncept för ryttare, förklarar Jeanette Andersson, vd för företaget ProMedVi som marknadsför produkten.

– Man kan då sitta i en sadelstol och träna under ridliknande förhållanden.

VIBROSFÄREN används redan inom många andra idrotter och för rehabilitering. För ryttare innebär det stora fördelar att kunna träna upp sin egen förmåga utan att behöva belasta hästen. Att sitta och balansera på en hästrygg som oavbrutet rör sig är en unik företeelse, men den motsvaras väl av att sitta i en sadelsits på en rundad klump som vibrerar.

Iris Glöckner

– Fokus ligger på träning av de lednära stabiliserande musklerna som är svåra att påverka med viljan, säger sjukgymnasten Iris Glöckner.

– Instabiliteten på den kombinerade balans- och vibrationsplattan ger en effektiv och bra träning av bålstabiliteten, koordination och proprioception.

Proprioception är förmågan att kunna avgöra de egna kroppsdelarnas position och är nödvändig för att vi ska kunna hålla balansen. Kroppen använder sig av särskilda receptorer för detta, proprioceptorer, vilka registrerar ledernas läge genom att registrera spänningen i muskler och senor.

UPPHOVSMAN TILL vibrosfären är sjukgymnasten Kaj Laserow som är specialiserad i rehabilitering. När produkten väl hade blivit klar, visade det sig att kombinationen balans- och vibrationsträning passar även som träning för olika former av idrott.

– Vi exporterar den redan till flera länder, säger Jeanette Andersson, bland annat används den av flera av de spanska toppklubbarna i fotboll.

Jeanette är själv ryttare och insåg snabbt den potential som finns för att träna ryttarens kropp utan att behöva belasta hästen. Därför startades ett projekt för att utarbeta ett ryttarkoncept, med dressyrtränaren Mari Borre som projektledare och sammanhållande länk.

Mari Borre

– Jag har varit med på ett antal tränarseminarier genom åren, där vi alltid har frågat oss om det inte finns något sätt att avsuttet träna ryttarnas balans och inverkan, säger Mari.

– Därför är det väldigt spännande att vara involverad i något som kan vara ett bra komplement till att träna på hästryggen.

DET FINNS FLERA SÄTT för ryttare att använda en Vibrosfär:

- Som cirkulatorisk uppvärmning före ridning.
- Som ren fysträning för att öva upp balans, koordination och kroppsmedvetenhet.
- För att öva muskelfibrernas reaktion (sker genom vibrationerna som ger många små muskelsammandragningar och muskelsträckningar) utan att muskelmassan ökar.
- Stärka bålstabiliteten, grunden till allt: bra hållning, stabil sits och förmåga att använda skänkel och hand oberoende av varandra.

IRIS GLÖCKNER är engagerad i att utarbeta lämpliga övningar för ryttare.

– Man bör lägga upp ett program tillsammans med en personlig tränare eller sjukgymnast. Det räcker inte att bara stå och skaka. Vi har tagit fram ett häfte med övningar som passar ryttare, för att de ska få det goda neuromuskulära samspel som ridning kräver.

Ridsports reportageteam har testat vibrosfären med sadelstol och kan intyga att det känns som att sitta på en obalanserad unghäst, vilket kräver en stabil mellandel. Det är ännu svårare stå på plattan och hålla balansen.

VIBRATIONSPLATTAN ÄR ett kraftfullt träningsredskap och ett pass ska inte vara mer än 10-15 minuter. Det räcker att man tränar varannan, var tredje dag.

Skillnaden mellan en Vibrosfär och de vibrerande plattor som finns på marknaden tidigare är att den har en rundad underdel, som kräver aktiv balansering. Den ger både balans- och vibrationseffekt. Man kan öka svårighetsgraden genom att ställa den på olika tjocka mattor för att ändra balansmomentet och lägga till övningar med boll, gummiband och andra hjälpmedel för att träna koordinationen.

– Man kan sitta på den, ligga över den eller sitta på en stol och ha fötterna på den, säger Mari Borre entusiastiskt.

VIBRATIONSTRÄNINGEN utvecklades på 1970-talet för att de ryska kosmonauterna skulle kunna hålla sig i form uppe i rymden. Därigenom undvek de muskelförtvining och benskörhet och kunde stanna uppe i rymden betydligt längre än sina amerikanska konkurrenter.

Det finns en rad medicinska studier som visar på god effekt av vibrationsträning, det kan ge ökad muskelstyrka, ökad bentäthet och viss smärtlindring. När det gäller vibrosfären har man gjort studier om smärtlindring vid nackskador och vid kronisk smärta i hälsenan samt kan visa på goda resultat för ökad funktionalitet vid olika neurologiska diagnoser.

Sjukgymnasten Iris Glöckner testar vibrosfären.

När det gäller skadlig vibration som ger arbetsskador, till exempel för dem som sitter och skakar i en traktor eller kör en tryckborr eller liknande, är detta något som utförs under lång tid och på en annan frekvens än träningsredskapen.

VIBRATIOSPLATTAN är en långsiktig investering. Den har tagits fram i ett seriöst samarbete mellan en rad experter, bland annat i ortopedi, sjukgymnastik och balansforskning. Slutprodukten blir därmed förhållandevis dyr, närmare 30.000 kronor plus moms, och inget man impulsköper precis.

– Vi har tagit fram ett räntefritt finansieringskoncept och det finns dessutom möjlighet till hyrköp. Vill man pröva om detta verkligen är något man kommer att använda, kan man inleda med att hyra en vibrosfär i tre månader, sedan dras hyran av vid ett eventuellt köp, säger Jeanette Andersson.

– Fastän vi bara är i inledningsskedet att presentera produkten för ridfolk har vi redan sett ett intresse från ridklubbar att på föreningsnivå införskaffa en vibrosfär. Vi hoppas förstås att även elitryttarna ska upptäcka den för att både använda själva och låta sina anställda träna på den. ■