

Smidig lænd gør dit sæde bedre

En smidig lænd er forudsætningen for at sidde godt og korrekt på hesten. Hvis du ikke er smidig og bevægelig nok i lænden til at kunne følge hesten, vil hele din krop kompensere for det. Derfor kan der opstå spændinger, der forplanter sig til hesten.

TEKST METTE BOAS

FOTO LINN RADSTED

Drivningen og funktionen af sædet i det hele taget er noget af det, der har aller mest indvirkning på hesten, når vi rider. Er der problemer her, på-

virker det alt andet. Næsten alle mennesker er, lige som hesten, mere stærk og hurtig i den ene side af kroppen end den anden. Det giver tit problemer i ridningen i forhold til sæde, vægtoverførsel og drivning. Fysisk træner Søs

Fejerskov-Quist, fra Fit2ride, viser dig her to nemme øvelser, der styrker og smidiggør dit sæde. ■

Tøj venligst udlånt af Tattersall.



Øvelse 1

Gå på tæer

Denne øvelse kan du lave, inden du stiger op på hesten. Mens du trækker rundt med hesten, skal du gå på tæer. Øvelsen varmer dine fodleder op og er samtidig med til at styrke ankelleddene, som tit er et svagt punkt hos ryttere. Samtidig er det medvirkende til, at det bliver nemmere at fjedre op gennem hele kroppen og modtage hestens bevægelser. Fod- og ankelleddene er fundament for, at du kan sidde afspændt og har styr på dine underschenkler. Undersøgelser har vist, at såfremt der er spændinger i fodleder og ben hos ryttere, giver det spændinger i resten af kroppen. Det gør det svært at have et uafhængigt sæde.



Øvelse 2

Ben til hver side

Denne øvelse kan laves både med og uden elastik, men er selvfølgelig mere effektiv med elastikken, der giver noget modstand. Øvelsen styrker musklerne omkring hoften og ydersiden af låret og aktiverer benet i det hele taget. Den giver også en god fornemmelse for, om man er lige stærk og smidig i begge si-

der. Dermed kan du træne hen imod en mere effektiv og præcis drivning og schenkelhjælp.

Øvelsen er, ud over, at du bliver mere bevidst om dine drivende hjælpere, også medvirkende til, at du får opmærksomhed omkring spændinger i dine ben.

Elastikker kan bl.a. købes hos www.denintelligentekrop.dk



Læs mere

på Søs's blog på hest-online.dk eller på www.fit2ride.dk. Søs er også forfatter til bogen: I Balance på Hesteryg - vejen til bedre præstationer, der kan købes via hest-online.dk



Læs mere i de kommende numre:

- **Illiosacralledet**
- **Reflekser, muskler og sener**
- **Brystet**
- **Hovedet**