



OM TRÄNING

Grenspecifik och allsidig träning

Att bara ägna sig åt ridning ger en ganska ensidig träning och för att undvika snedbelastning behöver du träna mer allsidigt – det vill säga både i en grenspecifik och mer allmän position.

Grenspecifik träning är den träning som är anpassad till den specifika gren du utövar och tävlar i. Det betyder att du tränar de muskelgrupper som utsätts för extra stor belastning vid tävling. Ett talesätt är att "du blir bra på det du tränar". Det är något du ska tänka på när du sätter ihop ett träningsprogram, att du analyserar vilka svagheter du behöver träna upp för att bli bättre. Kroppen är inte starkare än sin svagaste punkt!

Exempel på svagheter:

- Du känner att du inte kan hålla positionen på hästen och den drar dig lätt ur sadeln = Du kan behöva träna bålstyrka
- Du orkar inte rama in hästen med skänkeln = Du kan behöva träna benstyrka
- Du har svårt att samordna dina hjälper = Du kan behöva träna bålstabilitet och koordination

Det är som sagt viktigt att träna allsidigt och bygga upp en bra styrkebalans i kroppen, inte minst för att förebygga skador.

Vilken form av allmän träning passar dig bäst? Finns det moment i ridningen där du är svag? Vilken grenspecifik träning skulle du behöva? Är du stel någonstans? Hur kan det påverka din ridning?



Träningsplanering

När du planerar din träning bör du fundera på hur mycket tid du kan avsätta för fysisk träning, det är ju trots allt träningen med häst som är prioritet ett. En träningsdagbok är ett bra instrument där du kan föra in och planera träningen både för hästen och för dig själv. Du behöver inte slaviskt följa träningsplaneringen bara för att du satt den på pränt utan du måste göra lite förändringar på vägen beroende på hur kroppen känns. Genom att föra träningsdagbok kan du också utvärdera din träning. Du kan till exempel se förklaringar till bra prestationer och mindre lyckade. En träningsdagbok ger dig också en bra överblick inför nästa års träningsplanering.