



FOTO: PS OF SWEDEN

Teknik hjälper dig i sadeln

Även om golfen slår oss med hästlängder finns det en hel del tekniska hjälpmedel även för ryttare. Vi har dammsugit marknaden – och Lena Lilja ger sin syn på prylarna.

Balansen var svajig och den unga ryttaren drog upp hämlarna. Då provade hon en sorts tyngder på stövlarna.

– Det såg lite roligt ut, men på träning har det funkad. Det har gjort skillnad, nu har hon stretchat ut så att hon kan komma ner med skänkeln även när

vikterna inte är på, berättar Lena Lilja som är B-tränare i dressyr.

Det var eleven själv som hittat och köpt vikterna.

– Ofta är det svårt för oss tränare att hitta nyheterna, jag skulle gärna vilja ha information om nya hjälpmedel. Vi tränare hinner inte, vi står i ridhuset

nästan alla kvällar och på helgerna är det kurser.

Lena vet dock inte om det här intresset finns hos hela tränarkåren.

– Många hoppar hellre upp själva och rider hästen om det inte fungerar, men det blir ju inte bättre för ryttaren, säger hon.

Kanske handlar det också om okunskap om sitshjälperna, eller möjligen om att tränaren tror att eleven inte är intresserad.

– Jag har försökt jobba jättemycket med sitsen, både min egen och mina elevers. Dels är det roligt, dels är jag så liten att jag inte har mycket att sätta till.

En lång ryttare kan »hålla om och putta på« på ett annat sätt, menar Lena.

– Men då glömmer man ofta finlret med dressyren, att hästen egentligen ska »gå på tanken«.

BÄTTRE HÅLLNING

Det är inte bara vikterna som har letat sig in på ridbanan när Lena har träning. Ett hjälpmedel hon ofta rekommenderar är hållningsselen, en sorts sele som håller bak axlarna. Selar specifikt framtagna för ryttare finns i flera modeller, liknande finns även att köpa i hälsokostaffärer.

– Selen är jättebra! Ryttaren kommer bak med axlarna och blir starkare i ryggen. Du kommer rätt i hela balansen.

Men, om en sele gör hela jobbet, blir inte eleven svagare med tiden?

– På sikt kanske, men jag har inte märkt något sådant. Snarare tvärtom, att ryttarna får mer magmuskler om de använder sele. Det hänger ihop, om axlarna är framme jobbar inte magen. Man övar upp bålstabiliteten med selen och det är jättebra, särskilt för tjejer som sitter framför datorn hela dagarna. Med axlarna i fel läge får du ingen styrka i ryggraden heller, säger Lena.

Ett annat hjälpmedel hon har testat är sitsbågen. Den sitter runt ryggen och har »klykor« för armarna, så att dessa kommer närmare kroppen.

– Den kan man ha om man ska rida i longerlina och jobba med sig själv. Men du måste urskilja när du kan ha den, eftersom den låser överarmen.

Lena tycker att det finns risk att handen blir hård om man

använder sitsbåge ofta, utan tränarhjälp. Ett hjälpmedel som däremot kan ge mjukare hand är en sorts tygelpryl, EC hand, som visar olika färg beroende på hur lätt eller hård kontakt du har med hästens mun.

– Den användes på Täby ridskola ett tag och hade bra effekt på ridskoleryttarna. De får inte dra hästen i munnen, samtidigt som det kan vara svårt för ridläraren att ha koll på tolv ryttare hela tiden. Med den här prylen kunde eleverna själva se och jobba med sina händer under lektionen, berättar Lena.

HANDTAG I SADELN

Det finns också betydligt billigare hjälpmedel. En rem fram på sadeln, fastsatt i de små ringarna på var sida om framvalvet, kan hjälpa ryttare som ska börja träna ökad trav.

– Den som skumpar mycket kan hålla

»Du ser många hoppryttare som är övertänjda. Det ser inte alls bra ut när de ska rida dressyr.«

i remmen för att komma ner bättre. Men man blir inte lika följsam i handen så det är mest för att prova ett par gånger, du kan inte rida så hela tiden, säger Lena.

Hon har inte provat den engelska uppfinningen RS-tor (uttalas »arrestor«), som är en sorts handtags-slinga där ryttaren faktiskt kan följa hästens rörelser.

– Det låter som en bra grej. Ryttaren ska kunna vara med i rörelsen, kunna säga ja till hästen. Och hästen ska kunna vara så fri i ryggen att den kan svinga.

När det gäller skänklarna finns, vid sidan av vikter till hämlarna, också stigbygelplattor som sägs påverka foten i den ena eller andra riktningen.

Där tycker Lena att man måste se till disciplinen, för att avgöra vad som fungerar.

– En del plattor är tjockare på utsidan för att man ska komma intill med skänkeln, det tycker jag är bra. Men plattor som är fasade så att hälen ska trampas ner är inte alltid så lämpliga för dressyr i alla fall. Där ska hälen inte ner, den ska vara placerad som om du står på marken.

Inom hoppningen kan man också fundera på hälens placering, menar Lena.

– Du ser många hoppryttare som är övertänjda. Det ser inte alls bra ut när de ska rida dressyr, hela benet blir utätrotat och tän pekar ut. Samma princip gäller även i hoppningen, det blir ingen effekt kvar för att du klämmer hela tiden.



NYFIKEN. Lena Lilja, B-tränare i dressyr och verksam i Fjärdhundra i Enköpings kommun, testar gärna nya hjälpmedel för ryttare.

TEXT: HEGE HELLSTRÖM

Exempel på »sitsprylar«



1. AXLARN A BAK

»Perfect Shoulder« hjälper ryttare att träna upp hållningsmuskulaturen, genom att dra tillbaka och öka rörligheten i framåtroterade axlar och kutiga skuldror. Kostar 599 kronor hos PS of Sweden.

2. RAKRIKTA

»EC hand« sätts fast på båda tyglarna, det går sedan att läsa av hur hårt man håller. Den som rider med korrekt stöd får grönt fält, för hårt stöd ger rött. För lite stöd gör att ingen färg alls syns. Kostar cirka 549 kronor.

3. INTILL MED ARMBÅGARN A

Ridbågen »Perfect Sit« fästs bakom ryggen och krokas i runt överarmarna. Armbågarna kommer närmare kroppen och ryggen blir mjukare, enligt tillverkaren PS of Sweden. Pris 399 kronor.

4. STRÄCK PÅ DIG

»Posture Position« sägs ge snygg och hälsosam hållning vid sittande positioner, som på hästryggen. Hjälper dig att få bättre sits genom att påminna om stabiliteten i bål-muskulaturen. Kostar 645 kronor hos MZequitation.se.

5. VID ÖKAD TRAV ELLER BOCKNINGAR

»RS-tor« har remmar som fästs där stiglädren sitter fast i sadeln. Remmarna går ihop och ryttaren får handtag att hålla i, tillsammans med tyglarna. En del av materialet är elastiskt för att ryttaren ska kunna följa hästen på ett bra sätt. Från brittiska Equiline Limited, säljs för 45 pund hos Polypads.co.uk.

6. LÅNGA BEN

Det går att fästa en eller flera vikter i »Perfect Heel«, så att både barn och vuxna kan använda dem. Sporrar fungerar bra ihop

med vikterna, enligt PS of Sweden som säljer hjälpmedlet för 799 kronor paret.

7. HÅLL INTE BALANSEN I TYGLARN A

Ett handtag är perfekt för nybörjare som känner sig osäkra i sadeln. Eller varför inte till den som har ridit länge, men som sitter på en osäker häst? Är även användbart för den som skumpar i ökad trav. Kostar 59 kronor hos Hööks.

8. HÄLARN A I POSITION

En vinklad gummiplatta hjälper dig som doppar tån att få ner hämlarna, enligt Mountain Horse som gör »Quick Release Stirrup«. En annan egenskap för stigbygel är den snabbtullösande, gummerade sidodelen – som endast släpper om du ramlar av. Cirkapris 1.299 kronor.