

# Ekipage Optimering i 3 steg.



## 3 Kursprogram

---

Teamet bakom Ekipage-optimering delar med sig av den nyaste forskningen och ger dig rätt verktyg för analys och åtgärd.

Vi har utvecklat en praktisk analys av de 3 grundstenar som krävs för att skapa hållbar ridning som bara kan byggas på äkta balans.

Motsatsen är spänning och compensation vilket skapar slitage och skador.

## KURSPROGRAM DE 3 BYGGSTENARNA:

---

Den centrerade ryttaren

Den centrerade hästen

Optimalt anpassad utrustning som stöder naturlig balans och rörelsefrihet.

### 1. DEN CENTRERADE RYTTAREN

Obalans i core framåt/bakåt med påverkan på kvaliteten på lodsitsen

Obalans i styrkeförhållande i sidorna till höger/ vänster

Obalans i bäckenet med oliksidig bäckenrotation

---

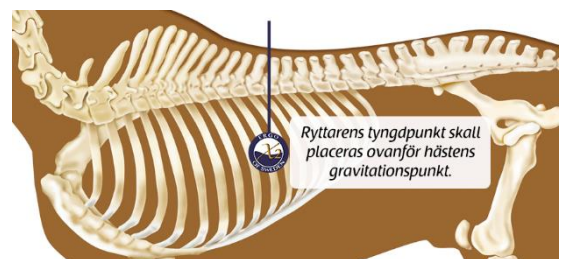


### 2. DEN CENTRERADE HÄSTEN.

Analys av balans/ obalans

Ryggrotation, stabilitet och skade-kompensation

---



### 3. UTRUSTNINGEN SOM STÖTTAR

NATURLIG BALANS,

centrering av ryttare och krafter, reducerar yttre påverkan och ökar följsamhet och stabilitet.

---

Ekipage optimering bygger på modern forskning och över 20 års praktisk erfarenhet.

---

## KURS 1. DEN CENTRERADE RYTTAREN

### Vad krävs fysiologiskt för att bli en bra ryttare?

---

Vår ambition är att hjälpa er med att skapa kunskap runt balansens grunder och kunna analysera och återskapa ryttarens naturliga balans. Så att ni kan utveckla ryttarens förmåga att vara liksidiga med god corestabilitet och neutral position av bäckenet.

#### De 3 grunderna:

##### 1. Obalans i core framåt/bakåt med påverkan på kvaliteten på lodsitsen

---

Symtom:

Hästen hamnar i handen

Ryttaren har spänningar i ländrygg, höft, axlar

Svårt med avspänd lodsists

Svårt med skänkelläget

Ryttaren utvecklar ländrygg och diskproblem



##### 2. Obalans i styrkeförhållande i sidorna till höger/ vänster

---

Symtom:

Har svårare i ett varv

Viker sig i midjan

Ojämna stigbyglar

Får hästen mer i ena tygeln

Svårt att byta/ fatta galopp i ena varvet



##### 3. Obalans i bäckenet med oliksidig bäckenrotation

---

Symtom:

Sitter mer på ena sittbenet

Ojämn i stigbyglar, ena knät längre fram, högre.

svårt i ena galoppen/ byten

problem med ljumsksmärta

## KURS INNEHÅLL:

### **Först med rätt analys kan du sätta in rätt åtgärder.**

---

Du får reda på de vetenskapliga orsakerna till att olika personer upplever samma sak så olika. Verktyg att analysera och åtgärda, oliksidighet och kunskap att utvärdera din anatomi kontra sadelns utformning.

Det senaste inom forskningen om ryttarens balans och bålstabilitet.

Hur påverkar en felaktig sits häst och ryttare fysiologiskt och biomekaniskt ?

Vad är ett neutralt bäcken och varför är det viktigt?

Hur liksidig är jag?

Lodrät sits- hur och varför?

Praktisk genomgång av tester och de effektivaste coreövningarna

Genomgång av de bästa övningarna för ryttare

### **Program- endagskurs**

---

Morgon: Föreläsning; teori varvat med praktiska övningar (finns gym kan man även gå igenom övningar där) Gemensam sitsanalys i ridhus

Genomgång av ergonomi/core/liksidighetsträning integrerat i stallarbetet

### **Gemensam sits-analys i ridhus**

---

FM: Kursdeltagarna får i mindre grupper göra en egen sits-analys av en testryttare som vi sedan diskuterar gemensamt. Genomgång av balans och centreringsövningar till häst. Tidsåtgång: ca 1,5 timme

### **Genomgång av ergonomi/coreträning integrerat i stallarbetet**

---

EM: core och liksidighetsträning integrerat i de vanligaste arbetsmomenten i stall. Tidsåtgång ca 1,5 timme

### **Övergripande mål:**

Deltagarna ska få djupare förståelse om hur sitsen påverkar ryggradens biomekanik både hos häst och ryttare. Deltagarna ska få verktyg att analysera och korrigera sin egen sits samt en förståelse om ergonomi och vardagsträningens betydelse. Se på ryttaren om den är i balans eller behöver stärka sin core muskulatur. Se på ryttarens ridning om ryttaren är liksidig eller oliksidig och föreslå rätt åtgärder.

Visste du att...Ett neutralt balanserat bäcken, minskar ryggsproblem och förenklar ridningen

De som jobbar i stall blir mer oliksidiga. Din oliksidighet får hästen att bli mer oliksidig..

## KURSLEDARE:

**Lena Gunnarsson Sjukgymnast & OMT specialist.**

---

frågor om kursinnehåll, kontakta:

[lena.gunnarsson@energiaktiv.net](mailto:lena.gunnarsson@energiaktiv.net)

070-2188529



---

### **-Jag upptäckte att traditionell sitsträning skapade bara mer spänning**

Som sjukgymnast är man alltid intresserad av vilken specifik träning som är mest effektiv beroende på vilken sport man utövar. Eftersom ridning alltid varit mitt specialintresse så har jag de senaste åren lagt mitt fokus där. Min konklusion blev, efter att tagit del av den forskning som har gjorts och av mina egna kliniska erfarenheter, att liksidighet och rakriktning hos ryttaren är minst lika viktig som den berömda lodräta sitsen! Så gott som alla ryttare upplever idag någon form av sitsproblem och en stor andel ryttare har smärta ifrån rygg, höft och knä. Under lång tid har det lärts ut hur vi ryttare ska sträcka och spänna för att uppnå rätt sits men många har upplevt att detta inte leder till något annat, än just spänning. Jag har i samarbete med Ergox2sweden och Equestrian Body Balancing arbetat med att utveckla ett helhetssystem för att hjälpa både ryttare och hästar att få en enkel effektiv kommunikation

Forskning visar att våra bäcken har olika form och förutsättningar, och att ryttare allt för ofta rider med de stora motormusklerna, istället för de små stabiliserade coremusklerna, i ett säte som motverkar dess naturliga balans. Detta ger problem inte bara för ryttaren. Forskning visar att det påverkar hästens signalsystem i ryggen, dvs en sned instabil ryttare får hästen att rotera och spänna sin rygg. Ryttaren upplever då att hästen blir oliksidig och spänd i rygg och hand.

### **Du som vill individuell analys:**

---

Det går att köpa en individuell bedömning av din egen liksidighet och sits efter kursen.

### **I den ingår:**

---

Funktionella, individuella tester av ryttare: Analys av balans, symmetri, rörlighet och muskelfunktion. tid c. (Om tillgång till brits)Undersökning av ledernas rörlighet och muskelfunktion. Behandling av eventuell rörelsestörning.

### **Läs mer:**

---

Intressanta fb sidor med övningar och forskning equestrian physio

## KURS 2. SADELN RYTTAREN & HÄSTEN.

---

För denna introduktion och genomgång krävs minst 5 ekipage.

Kursledare: sadeltekniker som är utbildad av Ekipage optimering i ergonomi för både häst och ryttare.



### **Innehåll:**

---

Sadelns passform på häst.

Hästens balanspunkt hur matchas den optimalt till sadeln?

hästens form, bogar och gjordläge hur påverkar det?

Sätsegenskaper matchat till häst och ryttare. Vad skapar balans i sätet?

Hur väl hästen kan arbeta under sadeln. Hur läser du av hästens reaktioner?

Sadelns servicebehov och hur den kan optimeras till det ekipaget

Balansering av sadeln, bossor, paddar material.

Priser fås via offert, beroende på antal och typ av analys som ska göras.

Från 350–800 kr per ekipage.

### **Equestrian–Body–Balancing**

---

Teamet bakom Ekipage Optimering har bla. skapat Ergox2 of Sweden efter att i 17 år utbildat sadeltekniker och servat svensk elit inom dressyr, hoppning och fälttävlan.

De senaste 3 åren har ägnats åt att ta del av forskning om orsakerna till oliksidighet och rehabilitering av hästar. Med ny veterinär vetenskap, har nya metoder och ny kunskap formats till utbildningar. Se mer på [www.ridin.se](http://www.ridin.se)

Om du vill veta mer om kurser på hästens balans och förutsättningar, kopplat till träning, rehabilitering, konformation och sadel, så hör du av dig till: [maria@ergox2.com](mailto:maria@ergox2.com)



## KURS 3. DEN CENTRERADE HÄSTEN

### Övergripande mål:

Erbjuda kunskap för en djupare analys av hästens balans, rörelser och förutsättningar för träning.



### Innehåll:

#### Teori och praktik med hästar och ryttare. 5 timmar.

---

- Ryggens rotation och betydelse för hela hästens balans och förmåga att prestera.
- Bakbromsens stabiliserande effekt och betydelse för hästens balans.
- Hästens förmåga till Kompensatorisk rörelsemekanik, och vad det får för effekt.
- Analys av hästars liksidighet/ ryggrotation och vilka effekter den har på ridbarhet och rakriktning.
- Om den moderna hästens balans, fördelen och nackdelen med ökad rörlighet.
- Om hur hästen egentligen använder sina muskler och stabiliserar sitt skelett när den rör sig.
- Om hur ridteknik, utrustning och ryttarens balans påverkar hästens rörelser och balans.

### Kursledare:

Maria Hallring, grundare av Ekipage optimering, Equestrian body balancing och Ergox2 of Sweden och föreläsare inom ämnet ergonomisk sadeltillpassning och rehab.

Kostnad per offert baserat på resväg och antal deltagare.

### För dig som vill veta mer.

---

Litteratur och forskning

[WWW.scienceofmotion.com](http://WWW.scienceofmotion.com)

Jean Marie Denoix forskning ryggens funktion och träning.

[www.ridin.se](http://www.ridin.se) [www.ergox2.com](http://www.ergox2.com) FB sida: equestrian bodybalancing



**Har du tänkt på... Kroppens byggklossar behöver balanseras från hästens hovar upp till ryttarens bäcken.**

---

# Genom att öka din kunskap

Ökar du dina och dina klienters chanser att lyckas.

## KONTAKT FÖR INFORMATION:

Equestrian body balancing in Sweden Ab

maria@ergox2.com

070 729 60 80

### Priser:

Kurs 1. Den centrerade ryttaren – Sits optimering kurs för minst 10 deltagare kostnad 9500 kr + ev omkostnad och resa.

Kurs 2. Utrustning, ergonomisk och flexibel. offert beroende på antal ekipage. Från 350–700 kr, baserat på omfattning. Ridskola enkel kontroll av sadel. Enskilda ryttare kontroll med ridning.

Kurs 3. Den centrerade hästen. Heldags kurs om hästens äkta balans och förutsättningar. 9500k

## DIN ANMÄLAN:

Jag vill närvara/ anordna kurs nr: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Mail: \_\_\_\_\_ tel: \_\_\_\_\_

Yrke: \_\_\_\_\_

Jag vill närvara för min arbetsgivare: namn: \_\_\_\_\_

Jag vill anmäla min klubbs intresse för kursen: \_\_\_\_\_

Fler kontakt personer med tel/ mail: \_\_\_\_\_

**Adress: Equestrian Body Balancing Fogdarps ängar 75 269 73 Förslöv, org 556657–8729**