

# Become a Certified Vertical balance instructor by learning The Vertical balance riding method.

Var med och höj ridsportens idrottsliga och fysiologiska nivå!

Nu får du som Tränare tillgång till den senaste forskningen inom rörelsemekanik. Syftet med modern biomekanisk forskning inom idrotten är bland annat att göra utövarna mer energieffektiva i sin specifika gren så att de exempelvis ska kunna hoppa högre, längre eller springa fortare. Inom ridsporten har man två individer att analysera, häst och ryttare, dels var för sig men även som ekipage. Du som Tränare får via The vertical riding method redskapen att kunna analysera den viktiga treenigheten: ryttare, häst och sadel. Allt för att dina kunder ska lära sig rida så energieffektivt som möjligt och kunna hoppa högre, rida högre klasser i dressyr eller helt enkelt börja njuta av sin ridning.

Syftet med kurserna är att ge tränare nya verktyg för att analysera, och träna exakt rätt muskler hos både hästen och ryttaren. Syftet är att höja ridbarheten, minska smärta och skador och skapa förutsättningar för bättre prestationer. Vi vet idag att en stor andel ryttare dras med ryggproblem, precis som många hästar. Det beror på att vi rider utifrån förutsättningar som är skapade av vår egen oliksidighet, och med utrustning som inte hjälper oss.

Vi har under 2 år skaffat oss egen erfarenhet av de studier och den forskning som sker runt om i världen.

Systemet bygger på att 3 separata byggstenar analyseras och balanseras.

## **Treenigheten:**

1. ryttarens vertikala balans.
2. utrustning.
3. hästen.

Kompensation och rotation behöver minimeras för att skapa vertikal balans.

Ryttarens inverkan på hästens balans har under senare år kommit i fokus. I England har man under 8 år legat först med både studier och metoder.

Vårt mål är att erbjuda just den kompetensutveckling som krävs för att Sveriges tränare ska få tillgång till dessa kunskaper och verktyg. Att i detalj kunna analysera exakt vilka små muskler en ryttare behöver aktivera för att bli mer effektiv i sin ridning, vilket ger ett ypperligt komplement till de tekniker som finns redan idag.

## De tre stegen

### Kurs 1. Sitsoptimering.

1. Lära att se och analysera orsaker till en ocentrerad ryttarposition. Förstå orsak och verkan.
2. Förstå principerna för hästens balans och rotation.
3. Kunna se och diskutera problem och åtgärder.
4. Få förståelse för vad fysisk liksidighet och oliksidighet innebär.

## Kurs 2. Vertikal balans i praktiken.

1. Se och uppleva. Vi lär oss analysera och förstå oliksidighet, på bock och hästryggen, vertikal balans/lod.
2. Ridning med åtgärd/ övning, i grupp, med 2 ryttare samtidigt. Dokumentation med kamera. System för hur man får en effektiv analys och åtgärd
3. Analys av dagens ridning och dokumentation. Grupperna väljer var sitt ekipage att analysera och diskutera.

## Kurs 3. Treenigheten.

1. Hästens rotation och effekterna på sadel och ryttare.  
Föreläsning hästens rörelsemekanik och balans, recoiling energy, bakbroms/ excentrisk träning. hur hästens rygg och rörelsemekanik fungerar enligt modern forskning.
2. Praktisk genomgång med häst. Utrustning sned, hönan eller ägget. Utrustningens balans och form/ funktion.
4. Proffsen demonstrerar hur alla delar av ekipagets balans samverkar.
5. Diskussion och frågor.

## Kostnad:

priser ex moms, 6%

Kurs 1. 1200 kr

Kurs 2. 1800 kr

Kurs 3. 1700 kr

Kurs 2+3 3500 kr

Paket pris alla kurser 4400 kr

## Examination/certifisering

1. Teoretiskt prov
2. Dokumenterat cases, med film, och återge sin analys och åtgärd.
3. Skriftligt utlåtande från 3 klienter.

Kostnad: 2500 kr

## Certifierade Vertikal balans tränare:

### Tjänster:

Via vår hemsida kommer vi att erbjuda era tjänster:

- Funktionell sitsanalys
- Rotations och balans analys på hästen
- Utrustning analys

VB tränare kommer i sin egen verksamhet kunna erbjuda en helt ny analys av problem och nya pedagogiska verktyg för att hjälpa sina elever att skapa äkta balans. Med ökad kvalitet ökar efterfrågan och möjligheten att ta bättre betalt.

**Utbildningsansvariga:** Lena Gunnarsson, [www.equestrianfysio.se](http://www.equestrianfysio.se), 070-21 88 529

Maria Hallring, [www.ergox2Sweden.se](http://www.ergox2Sweden.se), 070-72 96 080

