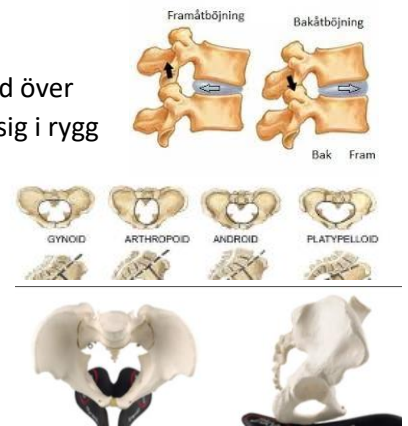


Förbered din core på ny position.

De som provrider en ergox2 brukar reagera på ett av två sätt.

Vissa med förskräckelse, över hur instabila de känner sig. Andra med lättnad över hur naturligt de hamnar över sin fot och med rätt position utan att spänna sig i rygg eller axlar. Båda reaktionerna har sitt ursprung i samma effekt. En ergosadel om den är rätt anpassad för både häst och ryttare, placerar bäckenet i neutralt läge.

Det innebär att bäckenet vilar, inte på bakkanten av sittbenen och skinkan, utan över hela ytan i mitten undertill. Den som kallas plattan eller sittriangeln. Lårben och låret faller då naturligt ner och låren får stöd på insidan utan att man spänner benen. Foten faller ner under vår kropp, istället för att hamna med foten framför pubis.



Effekten rent fysiskt är att ryggraden som vilar mot bäckenets kant inte hamnar i vinkel som trycker mot disken. Ryggraden får neutral position med kotorna helt i våg mot varandra. Överkroppen kommer upp och framsidan öppnas upp. Flera viktiga muskler kan slappna av istället för att spännas.



Den omedvetna signalen till vår egen kropp är; -Slappna av det är lugnt. Signalen till hästen är densamma.

Men... en del ryttare som i många år har använt lårets insida, höftböjaren, magen ryggen & axlar i anspänt läge för att undvika stolsits i sadeln. De förlorar omedelbart sina trogna vapendragare. Samtidigt som de har använt dessa muskler, så har det varit omöjligt för dem att utveckla och nyttja sina coremuskler effektivt.

Så för de som känner sig osäkra och otrygga, så ligger många underbara upptäckter lite längre fram. De behöver först upptäcka sina coremuskler och sätta dem i skick att utföra sitt arbete. (En ryttarinna vars tränare tjatade om coreträning, vilket hon gjort, fick redan på första träningen i sin ergo höra: Har coreträningen plötsligt börjat fungera?)

Varför är core bättre än stora motormuskler?

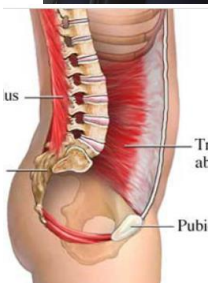
Core är det som hjälper dig att kontrollera, finjustera och bibehålla balansen med minsta möjliga energiåtgång.

Motormuskler är de som utför en rörelse, eller håller emot när en annan muskel ska ta i. Coremusklerna ser till att

motormusklerna kan använda stor kraft, medan coren kontrollerar rörelsen och skyddar ryggraden och lederna från att hamna i ytterlägen. När man låter motormusklerna sköta balans och rörelse, så orkar inte kroppen behålla varken

position eller precision. (vi faller mer åt ett håll, trampar mer på en sida, vrider oss). Vi får ont och påverkar hästens rotation och balans negativt.

Elitidrott handlar om just core och koordination. Mindre kraft, mer kontroll och ökad balans och precision.





Forskningen bevisar hur vår balans påverkar hästen. Forskningen visar nu att små signaler via vår position påverkar hästens core. Hästens ryggrad roterar under ryttaren i sidled. En aning mer tryck på ett sittben, eller med insidan av låret får hästen att rotera och flytta sig. Tester visa att hästar vars ryttare fått träna core och sits, får längre steg, blir rakare och mindre kompensationer.

Svag core, skapar ökad oliksidighet. Hästen får felaktig signal via vårt bäcken. Vi måste ge ett dubbelkommando för att upphäva den. Vi tvingas använda hand och skänkel för att tala om att vi inte menar vad vår kropp säger.

Därför är ridning med en sadel som tillåter dig att rida med din core totalt överlägsen när du ska kommunicera med din häst och har en förväntan om hållbar prestation.

Du kan minska din egen spänning och därmed blir du mer känslig för hästens nyanser och tillsammans både orkar ni mer och förstår varandra bättre.

Det kan ta dig 14 dagar upp till ett par månader att bemästra och utveckla din core om det är helt nytt för dig och du har ridit med stor kompensation.

Vi lovar det är det värt. Dessutom erbjuder vi rådgivning, sitsanalys, kurser och behandling för alla de som vill ta steget och få en effektiv smärtfri sits.



Samma häst, samma ryttare. 1 år skiljer. Visa mer

Bilderna

- Former på bäcken är olika. Att finna din form och storlek på bäckenet gör det lättare att hitta ett säte som ger dig det stöd du behöver.
- Kotorna i ryggen om vi lutar oss framåt eller bakåt.
- Yvonne Österholm provar ergo dressyr och tror hon sitter framåtlutad.
- Ulrika Stensson före och efter core träning och sadelbyte.

Information framtagen av **Equestrian body balancing**. Kunskap inhämtad från **bla Equestrian fysio**. Lena Gunnarsson i Helsingborg. Hon är specialiserad på att analysera och hjälpa ryttare med core och balansträning. Läs mer på hennes hemsida om behandling analys och utbildning.

Vill du Lära dig mer? Läs mer på [ergox2](#) hemsida under **ekipage otpimering** och **framtidens ridskola**.

Är du tränare, veterinär, sjukgymnast eller nörd? Då finns kursen **vertikal balans** som hjälper dig att analysera, åtgärda och utveckla ryttarnas effektivitet i sadeln.

Kurser hålls bla. på Wången i Sthlm Göteborg och Skåne.

