
Teori: Vad gör vi när vi inte tränar?



Vad gör du och din häst när ni inte tränar?

Denna text har vi fått låna av Amanda Björkeng Betzholtz från "The power of motion-Fysioterapi".

"Att det är viktigt att träna sin och hästens kropp tror jag vi är många som är överens om. Men vad är fysisk träning och vad gör vi med våra kroppar när vi inte tränar? Hur stor betydelse har träningen för hälsan och vad kan vi göra för att få ut ännu bättre effekt av träningen?"

Till att börja med tänkte jag reda ut vad som är skillnaden mellan fysisk träning och rörelse. Rörelse innebär att kroppen ändrar läge på något sätt. Det kan innebära en stor och synlig rörelse så som att resa sig från en stol, men kan även vara en knappt synlig rörelse så som att skärpa blicken för att se något långt bort. Generellt har rörelse i sig inget syfte att öka vår förmåga på något sätt. Det har däremot fysisk träning. Träning ingår såklart i kategorin rörelse, men betraktas som just träning då vi har ett syfte till varför vi rör på oss. Det kan vara att vi vill må bättre, springa snabbare eller bli skickligare ryttare.

Det samma gäller för hästen! Hästen har (vad vi vet) inget syfte att öka sin fysiska förmåga när den rör sig. Den rör sig för att skaffa mat, springa från faror, klia på kompisen eller liknande. Detta har ingenting med fysisk träning att göra. Det är när vi bestämmer oss för att hästen ska röra sig på ett visst sätt för att öka sin förmåga till det ena eller det andra som det kan klassas som träning. Kanske är du ute och intervalltränar hästen i hopp om att den ska öka sin kondition eller att du jobbar hästen från marken och får den att jobba på med sin svaga sida i hopp om att den ska bli mer liksidig. Detta är fysisk träning.

Våran egen och hästens kropp är gjorda för att vara i rörelse. En vild häst skulle vandra milslånga sträckor på en dag, tugga massor av timmar och löpa runt 50 km/h i flykt från en fara. Vi själva härstammar från ett liv i naturen där vi har vandrat långa sträckor, klättrat, sprungit och liknande. Oftast i syfte att skaffa mat.

Med vår numer bekväma livsstil sover vi i sköna sängar, kliver upp och sätter oss vid köksbordet, sätter oss i bilen eller på en cykel för att sedan sätta oss i skolbänken eller på jobbet. Därefter åker en del av oss till gymmet eller sticker ut och springer en timme för att sedan sätta oss och äta och slå oss ner i soffan. Jag tror ni vet vart jag vill komma. Många av oss spenderar ofta större delen av sin vakna tid sittandes i ungefär samma position. Detta för att vi kanske inte har någon anledning att göra annat. Kanske tänker vi att vi borde röra oss mer för att bli friskare, piggare, starkare, smalare eller för att stilla vårt dåliga samvete. Det är ofta där träningen kommer in i bilden, men vad som är viktigt att komma ihåg är att en timmes träning inte kompenserar för det vi inte rör oss resten av tiden.

Men vi som har häst då, vi rör ju på oss flera timmar om dagen!

Helt riktigt! Och det är suveränt! All rörelse vi kan få in under en dag är guld värd! Det finns dock ett MEN... Och det kallas variation. Om du tänker dig hur en vanlig dag i stallet ser ut? Kanske innefattar den en del mockning, sopning, bära vatten, packa hö, leda häst, borsta häst, sadla, tränsa, rida/longera/tömköra osv. Jämför detta med att du skulle sitta denna tid i en soffa eller på en stol eller kanske liggandes, jättebra jobbat! Men hur ser variationen av rörelsen ut under din tid i stallet? Antagligen mockar du alltid från samma håll, lyfter på ett visst sätt (oftast så att den starka sidan får ta i lite mer), leder hästen och sitter upp från vänster sida, har en viss procedur när du packar höpåsar. Dessa är vanor och rörelser som sitter djupt rotat i oss och gör att vi skulle kunna göra arbetet i sömnen, men vad händer om vi ska göra alla rörelser från det håll som vi inte brukar? Vi måste koppla på hjärnan såklart! Vi kan inte längre förlita oss på våra automatiserade rörelser utan behöver tänka och koordinera varje liten del av rörelsen för att den ska fungera. I ett av mina kommande inlägg ska jag göra ett försök att förklara varför hjärnan är en så otroligt viktig del i våra rörelser.

Vad de flesta av oss strävar efter är någon form av liksidighet, att vi ska kunna aktivera vänster skänkel lika bra som höger och inte falla in i vänster varv för att vår bålstabilitet sviker oss. Det samma tänker vi för hästen, att den ska skjuta på lika mycket med båda bakbenen och kännas lika fin i båda varven. Eftersom liksidighet är en central och viktig del i ridningen kanske vi ser till att lägga tid på att träna detta vilket ju är bra. Vad vi dock kanske inte tänker på är att det oftast är hjärnan som ligger bakom vår oliksidighet. Hjärnan behöver övertalas att den ovana sidan visst klarar av en rörelse som den vana sidan vanligen tar över. Detta genom att vi börjar koppla på hjärnan i vardagliga aktiviteter och visa den att våra båda kroppshalvor är att lita på.

Att avsätta en halvtimme träning om dagen för att träna våra svagheter är bra, men räcker inte alltid. Särskilt inte om vi inte märker av någon effekt och därför slutar med träningen eller slarvar. Säg att vi har ca 16 vakna timmar på ett dygn. En halvtimmes målmedveten träning om dagen är ca 3% av dessa timmar. Att under dessa 3% aktivt jobba med sina eller hästens svagheter gör att vi kopplar på hjärnan under en kort stund och gör det vi vill öka vår förmåga inom. 97% av tiden får hjärnan dock själv välja hur den koordinerar rörelse (om ens någon rörelse alls) vilket i praktiken brukar innebära att man i alla fall påbörjar trappan med samma ben, tar på hästen grimma med samma hand, putsar sadeln med den hand man brukar osv. För hästen innebär det kanske att den 97% av tiden (eller mer eftersom den inte sover så många

timmar) helst ställer sig med ena benet fram när den betar, vilar ena bakbenet när den står på stallgången eller tar i ojämnt med sina bakben när den bara går i hagen.

För att inläring ska ske krävs det att vi upprepar det vi vill lära oss. Mycket svårare än så är det inte. Det vi gör mycket av blir vi bra på. Om jag aktivt tränar 3% av dagen där jag fokuserar på att stärka min vänstra kroppshalva för att bli mer liksidig och de övriga 97% kopplar hjärnan automatiskt på min högra kroppshalva, vad är det då jag lär mig?

Funderar över vad du upprepar mest om dagarna och hur din kropp har påverkats av detta. Sitter du kanske ofta med det högra benet korsat över det vänstra? Testa att göra tvärtom för att se vad hjärnan tycker om det. Fundera även över vad din häst gör om dagarna då den inte tränar med dig. Hur använder den sin kropp när du släppt ut den i hagen? Vad lär den sig?

Njut av det din kropp är kapabel till och använd den till vad den är skapt för, all möjlig typ av rörelse! Fäst blicken på en fågel långt borta för att få ögonens muskler i rörelse eller gör en kullerbytta!"