Tiltak motorikk for sprangridnings- og dressur-utøvere

Økt med fokus på forutsetninger for teknikkutvikling, gjennomgått på
Olympiatoppen, 4.desember 2012

Kartleggingsresultatene har avdekt et generelt behov for bedret kontroll over bekken- og hofteregionen. Disse områdene er sentrale, både fra et generelt og mer idrettsspesifikt synspunkt: generelt vil bekken- og hoftekontroll bidra til optimalisering av kraftoverføringer (øke presisjonen i bruken av beinas strekkapparat); spesifikt med tanke på bruk av bekken/hofter til styring av hest.

***Tiltak basert på kartleggingen:***
Øvelsene berører 3 hovedelementer:

a) Mobilitet bekken
b) Stabilitet bekken

c) Stabilitet hofter

**Øvelser**:

1. **Mobilitet**: Aktiv tøyning. Disse øvelsene har som hensikt å bedre kontakten mot bekken- og hofteregionen. Videre er de godt egnet som del av spesifikk oppvarming: forberede disse kjerneområdene på påfølgende aktivitet.

|  |  |
| --- | --- |
| Jesus bøyd kne: | Rolig utførelse. Skuldre hele tiden i kontakt med underlaget. Hold ytterstilling i ca 3 sek. 20 reps. |
| Jesus strakt kne: | Før først beinet rett opp (så langt som mulig) - strakt, rotér deretter bekkenet/ryggen så langt som mulig diagonalt. Skuldre i underlaget hele tiden. Hold ytterstilling i ca 3 sek. 20 reps. |
| Frontal Jesus: | Ligge på magen, skuldre i gulvet. Løft ene beinet strakt opp fra gulvet, drei deretter bekkenet så langt som mulig, samtidig som beinet føres diagonalt mot motsatt sides hånd. Bøy kneet mot slutten. Hold ytterstilling i 3 sek. 20 reps. |
| Elefanten: | Start med å henge på strake armer med svai i ryggen og hofta ned mot gulvet. Før kroppen opp i spiss vinkelposisjon. Strekk knærne helt ut, samtidig som du presser hælene mot underlaget. Til slutt: forsøk å svaie i korsryggen. Hold ytterstilling i 3 sek. 10 reps. |
| Utfallstøyning | Stå på kne med rette hofter og hendene foldet i nakken. Løft fram ett bein og plasser foten i gulvet slik at kneet har ca rett vinkel. Press bekkenet og hofta fram, samtidig som du passer på å unngå svai i ryggen. Hold ytterstilling i 3 sek. 10 reps/side. |



****

**Andre mobilitetsøvelser:**

|  |  |
| --- | --- |
| Stå på alle fire: | Krum og svai hele ryggen maksimalt ("fra halebeinet i sør til nakkehåra i nord"). 20 rolige reps |
| Stå på alle fire: | Krum og svai BARE KORSRYGG. Det betyr at brystryggen skal holdes i ro i nøytral stilling. 20 rolige reps |
| Stående bekkenmobilitet: | Stå rett opp og ned med armer i kryss over brystet. Gjør isolert bekkenvipp forover og bakover, med minst mulig kraftinnsats og uten medbevegelser i øvrige deler av kroppen. 20 reps. |

2. **Stabilitet** **bekken**:

|  |  |
| --- | --- |
| Sitt med rett rygg og beina rett fram (gjerne med ørliten bøy i knærne): | Rull deg virvel for virvel (start i korsryggen), ned mot ryggliggende - sakte! 10 reps. 2 sett. |
| Liggende over mattepøll: | Bekkenløft med rett vinkel i hofter og knær. Rolig tempo. Så mange du klarer - inntil 12 reps (om du klarer >12: ha 4 kg medisinball mellom knær). 2 sett. |
| Planke - frontal: | Jobb med å finne riktig posisjon. Holde denne inntil posisjonen mistes. Om mer enn 30 s holdetid er mulig - prøv med ett beins planke. 3 x inntil 30 sek. |

3. **Stabilitet** **hofter**:

|  |  |
| --- | --- |
|  Ligg på siden (en arm under hodet, den andre ligger oppå øvre kroppsside), med beina oppå en benk. Med helt strak kropp sett ovenfra: | Løft det øverste beinet, press deretter det nederste beinet mot benken inntil kroppen er løftet til strak posisjon sett forfra. Hold 3 sek. Inntil 10 reps. Om > 10 reps er mulig. Ha vektskive oppå øverste hofte. 1 sett per side. |
| Stå på ett bein. det andre beinet: | bøy kneet, men pass på at låret er parallelt med standbeinets lår. Strekk armen på standbeinsiden så langt opp mot taket som mulig. Hev og senk så hoftekammen på fri side så mye som mulig - kontinuerlig i inntil 20 reps/side. 2 sett/side. |
| Sumogange: | 10 m fram og 10 m baklengs, med fokus på kne over tå og nøytral bekkenposisjon. 2 reps |



****

4. **Sittebalanse**:

|  |  |
| --- | --- |
| Sitt på balansepute (rød): | Strake bein, med det ene beinet i kryss over det andre - kun hælen til det nederste beinet skal være i gulvet. Finn en rett sittestilling, med armer i kryss over brystet. Rotér overkroppen kontinuerlig fra høyre til venstre, mens du opprettholder balansen. 60 sek x 2. Om for lett: lukk øynene.  |

Øvelsene bør gjøres med et omfang som tilsvarer 2-3 økter i uka. Veldig bra om øvelsene kan integreres i eksisterende trening.

