



Gør din hobby til dit job

Anna Katinka Aalborg Sportshøjskole årgang 2014/2015, Sportsakademiet, **ridersfitness**

Før jeg kom til Aalborg Sportshøjskolen, husker jeg at jeg så på selve ridningen som dagens trening. Jeg hadde heller ingen tanker om at jeg skulle trene styrke eller kondisjon utenom, fordi jeg følte at jeg fikk den treningen jeg hadde behov for når jeg red.

“Med jevnlig riders fitness ca 1-2 ganger i uken i ett år, der det var fokus på styrke, balanse og utholdenhet, skjedde det mye med kroppen min,”

Etter året på Aalborg Sportshøjskolen, har jeg lært å ri på en helt annen måte, som gjorde at kroppen min ble brukt på en helt annen måte. I tillegg forstod jeg at jeg ikke fikk nok trening av å bare ri.

For å faktisk kunne sitte riktig i salen var jeg nødt til å trene mye mage, rygg, baklår og bryst. Jeg hadde nemlig en uvane med å knipe meg fast i salen med knærne mine, jeg hadde en svai i ryggen og skuldrene mine var ofte skjeve. Jeg sliter også daglig med muskelsmerter i skuldrene. Med jevnlig riders fitness ca 1-2 ganger i uken i ett år, der det var fokus på styrke, balanse og utholdenhet, skjedde det mye med kroppen min. Jeg ble sterkere og fikk en bedre utholdenhet. Jeg fikk en mye bedre holdning både når jeg gikk og når jeg satt i salen. Skuldersmertene minsket, og i stedet for å holde meg fast i salen med knærne, fikk jeg benene mine ned og rundt hesten og brukte heller coren og setet mitt som feste.

Det var ikke bare sitsen min som endret seg, men hesten min gikk betydelig bedre når jeg klarte å sitte riktig på hennes rygg. Vi fikk en mer harmonisk og flytende følelse når vi red og det ble enklere å utføre de diverse øvelsene, vi tidligere hadde problemer med å gjennomføre.

Hesten min og jeg ble et team med større utbytte av hverandre; både jeg og hesten ble sterkere og vi kommuniserte mye bedre med rene signaler fra min mer balanserte og sterkere kropp til hennes.