



# Stretching dla jeźdźca czyli dla konia

Tomasz Zaranek (tomasz.zaranek@googlemail.com)  
fot. Łukasz Krukar

## Balans mięśniowy a urazowość

Balans mięśniowy decyduje o prawidłowej postawie ciała oraz o jego prawidłowym i „bezwaryjnym” funkcjonowaniu. Zawodowi jeźdźcy oraz ludzie pracujący przy koniach często cierpią na różne sztywności, przykurcze i bóle pleców. Uwarunkowane jest to ciężką pracą fizyczną, jaką wykonujemy. Jazda konna (oraz dość powszechne urazy z nią związane), obrzędek przy koniach, oraz podkuwnictwo; wszystkie te czynności wymagają niesamowitego wysiłku od naszego układu mięśniowo-szkieletowego. Szczególnie gdy przeciążona zostaje jakaś konkretna struktura (najpowszechniej jest nią obszar dolnych pleców). Z reguły zauważamy to dopiero, gdy objawia się już bólem. Jednak nawet gdy jeszcze boli, istnieje duże prawdopodobieństwo, że jeśli pracujemy jeżdżąc dość intensywnie, struktury te są przeciążone

i niektóre tkanki będą spięte. W obu przypadkach zarówno terapia masażem, jak i ćwiczenia rozciągające są bardzo wskazane. Usuną one ból, sztywności oraz przywrócą nam naturalny zakres ruchu.

## Mechanizm przenoszenia

Prawdziwe jeździectwo obserwujemy wtedy, kiedy koń i jeździec stanowią parę doskonałą, kiedy wyglądają jak jedno harmonijne ciało. Prawdą jest też, że na najwyższym poziomie pomoce, stosowane przez jeźdźcę są tak delikatne, że prawie niewidoczne. Najmniejszy jego ruch spowoduje reakcję u zwierzęcia. Jest to fenomen sportu jeździeckiego. Spójrzmy jednak na to z drugiej strony. Tylko doskonały fizycznie jeździec będzie w stanie używać idealnych i „czystych” pomocy. Najmniejsza nasza wada postawy (wysunięta z jednej strony do przodu

międnica, jedna noga dłuższa, jedna ręka sztywniejsza, niesymetryczne rozmieszczenie wagi ciała) zaowocuje reakcją konia. Taki proces można porównać do źle dopasowanego siodła, a efektem będzie niesymetryczna i nieprawidłowa praca konia. Efekt ten jest trudny do zauważenia, ale z całą pewnością ma miejsce, a zastosowana (jako niejaki proces obrony zwierzęcia) kompensacja z upływem czasu objawi się jako kontuzja/utrata balansu, bądź nierównomierność kroku.

Likwidując nasze przykurcze, wypracujemy lepszą pozycję ciała, to prowadzi do lepszego zastosowania pomocy, a szczególnie tej najważniejszej: naszego dosiadu, głębokiego, a zarazem wrażliwego. Faktem jest, że głębokie mięśnie zginaczy biodra jeźdźca są tymi najważniejszymi w dosiadzie, potrzebnymi, aby koń prawidłowo używał zadu, a jego ruch był energiczny i impulsywny (ciekawe, że tu z kolei

koń musi użyć tychże samych mięśni). Faktem również jest, że u jeźdźców właśnie te mięśnie są przykurczone/przepracowane i niejako niezdolne do wykonywania swojej pracy w 100%. Z pewnością ujeżdżeniowcy rozumieją mnie tu lepiej niż WKKW-iści, ale mogą zapewnić że każdy, niezależnie od dyscypliny oraz poziomu, jaki reprezentuje, może znacznie z tego skorzystać. A efekty naszej pracy nie tylko poczujemy we własnym ciele, ale również zauważymy w ruchu konia! Stretchingiem wypracujemy prawidłową postawę, dzięki której będziemy mogli jeździć „długo i szczęśliwie”. Chodzi tu nie tylko o uniknięcie kontuzji czy bólu, ale przede wszystkim o lepsze uczucie podczas jazdy oraz luźność, co z pewnością przełoży się na konia, szczególnie tego ostrzejszego, bardziej wrażliwego na nasze ruchy i ich ewentualną sztywność. Ćwiczenia rozciągające służą również jako element rehabilitacji powypadkowej, jednak takie przypadki powinny być pod stałą opieką specjalisty, a ćwiczenia dostosowywane indywidualnie.

## Kiedy i jak?

Od lat toczy się dyskusja, czy rozciągać się przed, czy po treningu. Jedno i drugie jest wskazane pod warunkiem, że zawsze będziemy pracować nad mięśniami rozgrzanymi. W niniejszym artykule podkreślam wartości stretchingu jako alternatywy na spięte tkanki (spowodowane pracą), ale jego właściwości są nieocenione również jako element rozgrzewki, ot choćby na zawodach.

Ćwiczeń tych nie powinniśmy wykonywać później niż 2 h po zakończeniu pracy/jazdy. Większość z nich możemy wykonać na stojąco, choćby w stajni, jednak niektóre wymagają położenia się. Zaleca się codzienne ich wykonywanie, całość zajmuje około 10 minut.

Każde z ćwiczeń rozpoczynamy stopniowo i z czasem zwiększamy nasilenie. Ruchy powinny być spokojne i płynne. Zatrzymujemy się na okres 15-30 s w miejscu, gdzie pojawia się uczucie dyskomfortu albo spięcia. Nie możemy się jednak do żadnego ruchu zmuszać. Dyskomfort jest pożądanym, ale ból nie! Ważne jest, by przez cały czas głęboko oddychać, a ćwiczenia powtórzyć 2 do 3 razy na każdą stronę (w przypadku ćwiczeń niesymetrycznych).

## Wybrane ćwiczenia

Oto wybrane ćwiczenia, które w większości można wykonać nawet w stajni, na stojąco, niektóre jednak – te najbardziej efektywne wymagają położenia się (po pracy, w domu). Pamiętajmy, że mamy na to 2h od zakończenia pracy.

Liniami przerywanymi zostały oznaczone tkanki rozciągane, a strzałkami kierunki naszych ruchów.

## Nogi

### 1. Biodra – część przednia

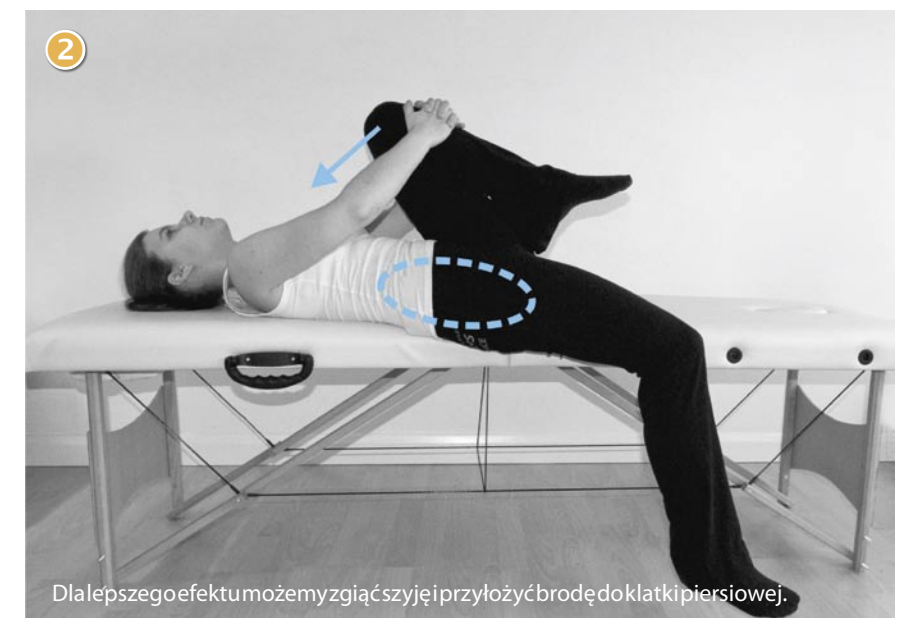
Tym ćwiczeniem rozciągamy zginacze stawu biodrowego. Stajemy z lewą nogą wysuniętą

do przodu i rękoma opartymi na biodrach, obie nogi lekko ugięte w kolanach. Następnie, uginając kolana jeszcze bardziej, odrywamy prawą piętę od ziemi i delikatnie wypychamy miednicę do przodu. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę.



### 2. Głębokie mięśnie zginaczy biodra oraz mięsień prosty uda

Ćwiczenie to możemy wykonywać w domu. Kładziemy się na plecach, na krawędzi łóżka lub ławy – tak, by prawa noga „zwisała” poza krawędzią. Nogę lewą łapiemy za udo lub kolano i przyciskamy do siebie. Staramy się trzymać plecy płasko przywarłe do podłoża. Ćwiczenie nieco trudne do wycucia, ale bardzo pomocne i ważne! Głębokie zginacze biodra (mięsień



biodrowo-łędźwiowy oraz łądźwiowo-udowy) to prawdopodobnie mięśnie odgrywające najważniejszą rolę w prawidłowym dosiadzie. Są one również chyba najbardziej obciążane w dyscyplinie jeździeckiej i warto im poświęcić nieco uwagi.

### 3. Uda – część przednia

Stojąc zginamy prawą nogę w kolanie i łapiemy ją za kostkę prawą ręką. Następnie delikatnie ciągniemy za kostkę w kierunku pleców. Ćwiczenie powtarzamy na drugą nogę.

Gdy mamy problemy z równowagą, możemy podtrzymać się drugą ręką ścianą.





Dla mocniejszego efektu możemy rozstawić stopy szerzej lub ustawić uda w szerszym kącie.

#### 4. Uda - część wewnętrzna, z przysiadu.

Stajemy w przysiadzie ze stopami rozstawionymi szerzej niż szerokość barków i rękoma/łokciami opieramy się o kolana. Nasze stopy są nieco rozwarne a głowa prosto.

#### 5. Uda – część tylna.

Stańmy z prawą nogą wysuniętą do przodu. Uginając w kolanie lewą nogę i kładąc na niej ciężar naszego ciała, opieramy prawą na pięcie, a nasze ręce na prawym kolanie. Przy wypychaniu tułowia do tyłu i na dół możemy wyraźnie poczuć rozciągane mięśnie nogi prawej.

Dla utrudnienia nogę wysuniętą do przodu możemy położyć na czymś wyższym.



Ćwiczenie powtarzamy na drugą stronę.

#### 6. Łydka.

Stajemy twarzą do ściany i opieramy się o nią wyprostowanymi rękoma na wysokości ramion. Prawa noga wysunięta do tyłu, całą stopą przywarła do ziemi, a lewa ku przodowi i lekko ugięta w kolanie.

#### Plecy

##### 7. Niskie partie pleców (lędźwie) I.

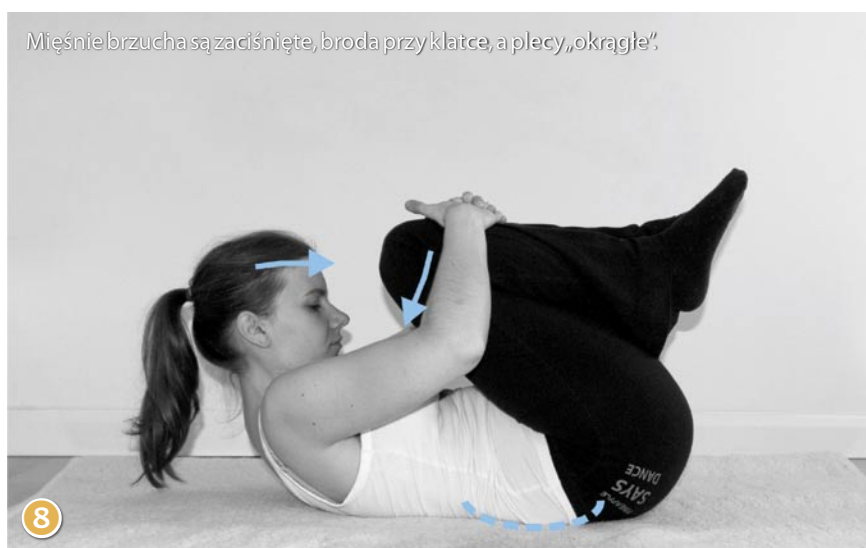
Siadamy na krześle, ze stopami płasko na ziemi i wciągniętym brzuchem. Łapiąc się za uda, pochylamy się ku przodowi i kierujemy głowę w kierunku kolan, trzymając brodę jak najbliżej klatki piersiowej. Możemy to ćwiczenie również wykonać na stojąco: stajemy z nogami razem i pochylamy się z napiętym brzuchem, brodą przy klatce piersiowej, z plecami „okrągłymi”. Ręce skrzyżowane przy czole lub chwytamy nimi kostki/łydki. Staramy się utrzymać nogi proste, ale małe ugięcie w kolanach jest dozwolone. Zależnie od naszych możliwości, możemy zbliżyć głowę znacznie do nóg. Tym ćwiczeniem rozciągamy również tylne partie ud oraz łydki.



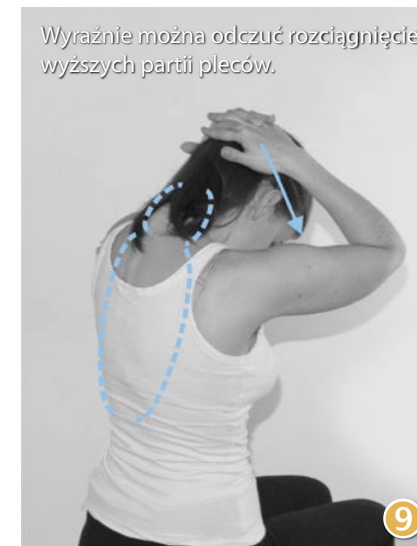
Niskie partie pleców I.

##### 8. Niskie partie pleców II.

Kładziemy się na kocu: na plecach, z kolanami przy brzuchu. Łapiąc rękoma za nogi, przysuwamy brodę do klatki i wciągamy brzuch, aby poczuć, że plecy są zaokrąglone.



Mięśnie brzucha są zaciśnięte, broda przy klatce, a plecy „okrągłe”.



Wyraźnie można odczuć rozciągnięcie wyższych partii pleców.

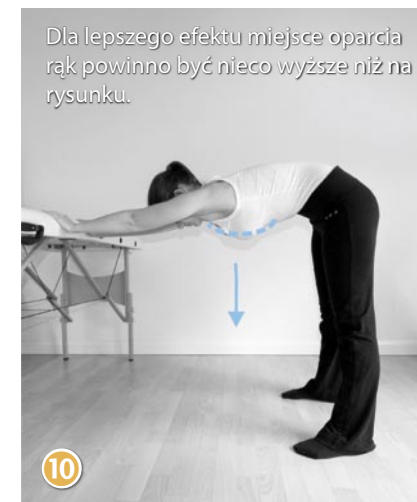
##### 9. Wyższe partie pleców

Siadamy na krześle z nogami razem i łapiemy się rękoma za potylicę. Zginamy głowę do przodu i zaokrąglamy plecy, trzymając brzuch wciągnięty.

#### Barki i ręce

##### 10. Klatka piersiowa i barki.

Stajemy w rozkroku. Zginamy tułów w pasie do kąta prostego i opieramy się wyprostowanymi ponad głowę rękoma o ścianę lub stół. Delikatnie pchamy klatkę w dół.



Dla lepszego efektu miejsce oparcia rąk powinno być nieco wyższe niż na rysunku.

##### 11. Ramiona i barki.

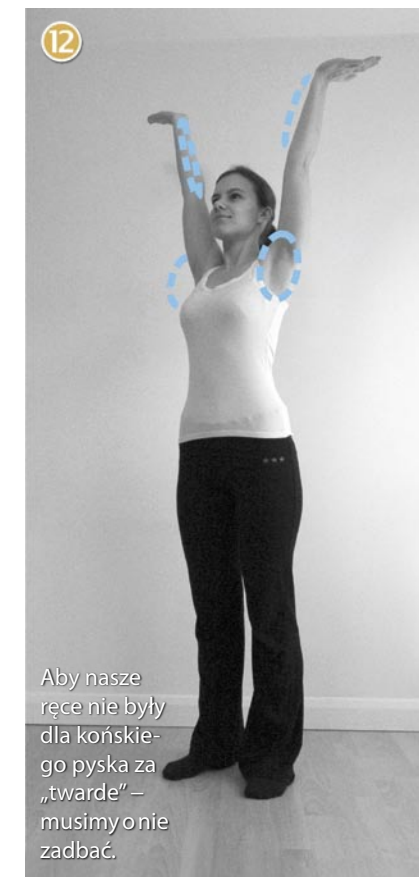
Stajemy z wciągniętym brzuchem i stabilnymi lędźwiami oraz pośladkami. Za plecami łapiemy się rękoma i przeplatamy palce. Spokojnie i powoli podnosimy ręce wyżej, aż pocujemy w ramionach opór, jednocześnie opuszczając brodę do klatki.

##### 12. Ręce.

Ćwiczenie to przypomina poranne wyciąganie się. Stajemy i wyciągamy ręce do góry, jednocześnie ciągnąc klatkę i łopatki w dół. Możemy do tego dodać powolne obroty nadgarstkami, aby rozciągnąć całe ręce.



Trzymając ręce nieco niżej powoli obracając głowę w różnych kierunkach, możemy rozciągnąć również mięśnie szyi i ramion.



Aby nasze ręce nie były dla końskiego pyska za „twarde” – musimy o nie zadbać.

#### Co jeszcze?

Aby dodatkowo wzmocnić efekty naszej pracy rozluźniającej, możemy zastosować trening siłowy dla mięśni antagonistycznych danej tkanki. W przypadku przykurczy lędźwi na przykład (obok rozciągania tychże mięśni) powinniśmy wzmocnić mięśnie brzucha. Jeżeli mięśnie tułowia będą tak samo rozwinięte (tj. w balansie) po obu stronach kręgosłupa, ten pozostanie prosty, a żadna strona nie będzie cierpieła na sztywność czy ból. Podobnie sytuacja wygląda w przypadku zaokrąglonych i pochylonych do przodu barków (często występują razem z zapadniętą klatką). Należałoby w takim wypadku popraco-

wać nad rozciągnięciem mięśni klatki piersiowej i wzmocnieniem pleców. Korekta wad postawy jest raczej długoterminowym procesem, ale z pewnością wartym wysiłku. Chyba największą prawdą teorii jeździectwa jest to, że tylko przy poprawnej postawie możemy poprawnie używać pomocy. Sytuacja nabiera jeszcze większej wagi, gdy weźmiemy pod uwagę jej wpływ na urazowość naszego konia.

Myślę, że warto tymi nowinkami zarażać młodzież, gdyż to właśnie w okresie fizycznego rozwoju trzeba nam najbardziej zadbać o prawidłową posturę i zdrowie. Wtedy to również najłatwiej je korygować. Warto też uczulić, że bardzo wiele nam ułatwi wypracowanie, bądź utrzymanie dobrej postawy, prawidłowy styl życia. Nasza pozycja w samochodzie, na kanapie, przy komputerze w wielkim stopniu wpłynie na nasze plecy i pozycję na koniu! Kolejnym ważnym aspektem jest sposób wykonywania ciężkiej pracy, przy zgiętych plecach (takiej jak obrządek, czy choćby zamiatanie). Jest ona wyjątkowo „szkodliwa” dla naszej postury, gdy wykonujemy ją niesymetrycznie (99% ludzi zawsze to robi na jedną rękę). Należy się przełamać i ścielić boksy po równo na każdą stronę. Nie da się podkreślić, jak bardzo jest to ważne.

Przy codziennym stosowaniu ćwiczeń rozciągających, już po 2 do 3 tygodni zauważymy wyraźną różnicę w tym, jak się poruszmy, jeździmy i jak się czujemy w naszym ciele. Stretching i masaż bardzo pozytywnie wpłyną na możliwości ruchowe oraz dosiad jeźdźca, co z kolei pośrednio wpłynie na jakość ruchu naszego konia. Ponadto, odczuwając poprawę we własnym ciele, być może lepiej zrozumiemy, jak bardzo potrzebne jest to również naszym wierzchowcom, które to wykonują równie ciężką pracę.

Zapraszam do dyskusji!  
Tomasz Zaranek

Reklama



Polski Związek Hodowców Koni zaprasza do składania ofert na organizację Mistrzostw Polski Młodych Koni w czterech dyscyplinach jeździeckich (ujeżdżenie, skoki, wkw, powożenie zaprzęgami jednokonnymi) w 2010r.

Terminy rozgrywania MPMK zostaną wstępnie ustalone przez PZHK i PZJ w grudniu 2009r.

Szczegółowe warunki oferty można uzyskać w biurze PZHK w Warszawie, kontakt - dyrektor Andrzej Stasiowski, tel. (0-22) 628-03-61, 629-95-31, fax. 628-68-79, e-mail: hodowla@pzhk.pl.

Nieprzekraczalny termin składania ofert - 25 stycznia 2010r.