

travet

FEM

vinstrika ponny-
uppfödare listas.

DELA DRÖMMEN

Olika sätt att äga
travhäst ihop.

BÄST I KALLBLODS- KLASSEN

Ta del av Perssons
framgångsrecept.



RUSTA HÄSTEN FÖR MONTÉ

Uppsutten träning gör skillnad



UPPSUTTET

Montéryttarens teknik, styrka och kondition behöver vara god för att vara en tillgång för hästen under hela loppet. Men hur behöver travhästen tränas för att vara en bra och hållbar montéhäst? Och är det verkligen så att monté sliter mer på hästen än sulkylopp?

TEXT: KATARINA OLOFSSON FOTO: PETTER KARLSSON

Tänk dig själv att du står på alla fyra och ska hålla en normal kurvatur i ryggen. Det går bra så länge du bara bär upp din egen vikt, men föreställ dig då att du får mer vikt på din rygg och att du fortfarande ska behålla samma kurvatur. Då måste du ha en stark bukmuskulatur som hjälper till att bevara hållningen. På samma sätt blir det en stor skillnad

i hur hästens kropp jobbar om den drar en sulky med kusk efter sig i högt tempo eller om den bär upp en vikt runt 65 kilo på ryggen, i motsvarande tempo.

Hästens kropp måste balansera sig på ett anorlunda sätt om den rids jämfört med om den drar en vagn och därför bör det vara rimligt att hästen tränas på att bära upp ryttare också.

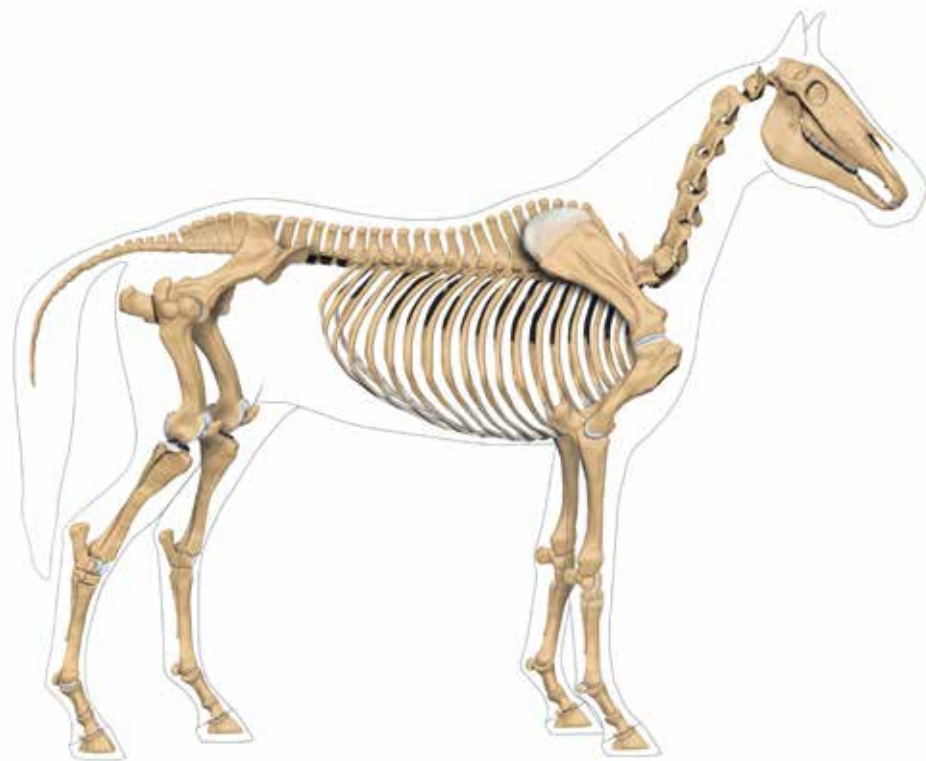
Många gånger när man pratar om att

prova en häst i monté så testas hästen i något enstaka jobb på banan innan den tas ut i ett montélopp. Oftast går detta bra och hästen presterar bra, men kan det vara hållbart över tid att göra så? Eller finns det då en risk för att hästen kan svara negativt på den nya belastningen som den får?

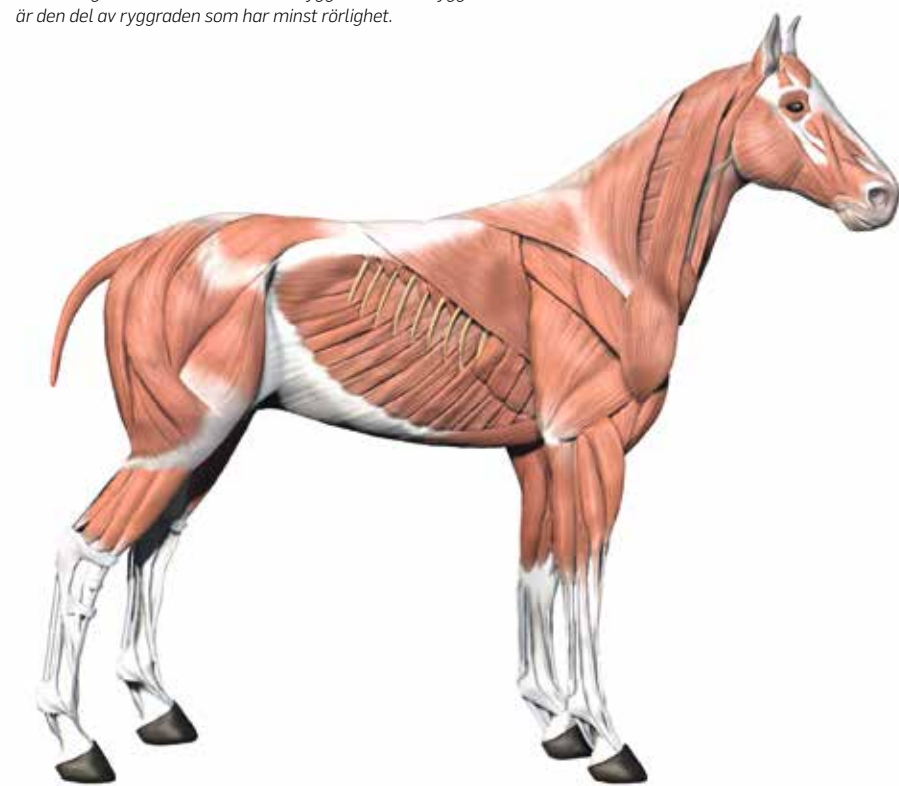
HÄSTRYGGENS UPPBYGGNAD

Vi tar det från början. Hästen är egentligen inte anpassad för att ha någon extra vikt på ryggen, utan den är främst byggd för att stödja och bära upp de inre organen och det tunga tarmpaketet. Men tack vare den relativt stela bröstryggen kan vi sitta på hästens rygg. De 18 bröstkotor som finns längs hästens rygg har alla ett varsitt revbenspar kopplat till sig. Ovanpå revbenen, den så kallade revbenshyllan, finns muskulatur och det är den muskulaturen som belastas med





▲ En viktig del av hästens skelett är ryggraden. Bröstryggen är den del av ryggraden som har minst rörlighet.



▲ Hästens muskulatur finns i upp till fem olika lager på kroppen. Här ses den yttiga muskulaturen. All den muskulatur som finns ovanför ryggraden hör till det man kallar för den dorsala muskelkedjan och den muskulatur som finns på hästen nedanför ryggraden hör till den ventrala muskelkedjan.

sadel och ryttare när hästen rids. Från hästens nacke och bak till manken finns ett starkt ligament som kallas nackbandet. Vid manken övergår det starka nackbandet till ett annat ligament som kallas supraspinalligamentet och det löper ända bak till korset på hästen. Nackbandet hjälper till att hålla upp hästens huvud eftersom det skulle bli jobbigt för halsmuskulaturen att klara av det på egen hand. När huvudet sänks hjälper båda ligamenten till att höja hästens rygg.

Utöver dessa två ligament finns flera ligament både mellan tornutskotten samt under kotkroppen som stabiliserar kotorna och tornutskotten i alla riktningar. Den muskulatur som finns längst in mot ryggraden, de små multifida musklerna, hjälper också till att stabilisera ryggen. De muskler som finns längre ut från ryggraden är större och kraftigare. Förutom att de ger ett stöd för ryggen är de också med och ger rörelser i ryggen. Om hästen ska kunna bära upp den extra vikt som ryttaren innebär behöver muskulaturen vara stark i både rygg och bål.

BALANS I KROPPEN

När hästens kropp rör sig sker det med hjälp av vad man kan kalla en kedjereaktion av kroppens alla muskler. Man kan dela in hästens muskulatur i två olika kedjor, en dorsal (övre) och en ventral (undre) del. Den dorsala muskelkedjan är den muskulatur som sitter ovanför ryggraden (från hals till ländkotor) och bakom höften. Tillsammans bildar dessa muskler hästens överlinje och de är framför allt aktiv i hästens rörelse framåt, och för att höja hästens huvud och sänka ryggen.

Den ventrala muskelkedjan är de muskler som sitter nedanför ryggraden och framför höften. Hit hör bland annat hästens buk-muskulatur. Den ventrala muskelkedjan medverkar till att stödja upp, böja och höja ryggen, samt att böja i höft. För att hästens rörelse ska ske på ett koordinerat sätt behöver båda muskelkedjorna vara lika starka. Många gånger kan nog en travhäst som mest är tränad i vagn ha en stark överlinje, alltså den dorsala muskelkedjan, medan den samtidigt kan vara svag i den ventrala muskelkedjan. Om man ger en sådan häst nya förutsättningar, som genom att rida den i ett montélopp istället för ett sulkylopp, är det lätt att förstå att det belastar hästens kropp på ett helt annat sätt.

Det är viktigt att hästen kan bibehålla en god balans och koordination i sin kropp i det snab-



»Det är viktigt att hästen kan bibehålla en god balans och koordination i sin kropp i det snabba tempo som monté innebär.«

ba tempo som monté innebär, eftersom det annars finns en ökad risk för slitage på framdelen om ytterligare vikt läggs där. En häst som inte ännu helt lärt sig att koordinera sin kropp under ryttare eller som för den delen har en ryttare som inte är till hästens fördel, kommer sannolikt att få ett ökat slitage i kroppen.

Därför menar jag att det är viktigt att ridträna en travhäst som ska tävla i monté. Med det menas inte att hästen ska gå en massa snabbjobb under sadel för att stärkas, utan kanske snarare ridas i balans i lugnare tempon för att bättre lära sig att koordinera sin kropp med ryttare på ryggen.

ANPASSA UTRUSTNINGEN

En montésadel är uppbyggd på ett helt annat sätt än en klassisk ridsadel. Montésadeln är tillverkad för att vara så lätt som möjligt och för att passa en ryttare som står upp i montésits med korta stigläder. Montésadelns anläggningsyta på hästens rygg är mindre än från en vanlig ridsadel och på många montésadlar

är kanalen under sadeln också ganska trång. En mindre anläggningsyta ger ett högre tryck på ryggens muskulatur och en trång kanal kan orsaka tryck på hästens tornutskott.

Båda faktorerna kan vara utlösande för ryggsmärta hos hästen.

I tävlingsmomentet är det så klart viktigt att ha bra utrustning för det ändamålet och ofta rider ryttarna då med en mycket lätt sadel. En sadel som helt eller delvis saknar en bom. Vanligt är att man paddar upp ordentligt under sadeln med flera olika typer av paddar, både för att sadeln ska ligga stabilt och för att sprida trycket på hästens rygg.

När hästen tränas under sadel rekommenderas däremot att man har en montésadel av träningstyp, med stoppade bossor och helbom i sadeln samt att man till och med kan variera med en väl anpassad ridsadel.

En häst som inte har en elastisk och avslappnad rygg har svårt att få ett stort och vägvinnande steg, eftersom ryggen måste stretchas ut när hästen ska sätta under sig ett bakben långt under kroppen.

Så, utrustningen är också av största vikt att tänka på för hästen, för att det ska fungera över tid. Om hästen ridtränas bör man alltså säker-

ställa att den sadel man använder på hästen verkligen passar för individen, för att träning- en ska utveckla hästen.

RYTTAREN ÄR VIKTIG

Bland ridhästar som har ryggproblem står sadel och ryttare tillsammans för de flesta av uppkomna smärtor och problem som hästen får. Det är vanligt att ryttaren sitter snett över hästen samt att ryttaren »glider runt« i sadeln och skapar obalans för hästen. Det är också relativt vanligt att en ryttare kan ha asymmetrier i sin egen kropp som hästen kompenserar för. Att ryttaren helt enkelt inte rider tillräckligt bra kan också vara en orsak till hästens ryggproblem. Allt detta är så klart viktigt att tänka på när det gäller ridningen av travhästen också.

Ta gärna hjälp av en annan ridkunnig person som kan hjälpa till att instruera när det gäller sits och balans. Filma gärna hur det ser ut när du rider, det är nyttigt att få en bild av den känsla du har när du rider. Då är det också lätt att befästa det som fungerar bra och jobba vidare med det som kan utvecklas.

Just i montén är det också väldigt viktigt att ryttaren kan bibehålla sin balans över hästen i hela loppet för att inte bli en belastning för hästen. Det kräver både god kondition och styrka utöver ridkunnskapen. Därför är det viktigt för aktiva monterytare att rida mycket och gärna många olika hästar, samt att träna både kondition och styrka utöver ridträningen. ■

Stärkande ridövningar

Exempel på ridövningar som bidrar till att stärka upp bland annat hästens bukmuskulatur, som kan ge bättre balans mellan övre och undre muskelkedjan.

TEXT: KATARINA OLOFSSON FOTO: PETTER KARLSSON

Exempel på ridövningar som bidrar till att stärka upp bland annat hästens bukmuskulatur, som kan ge bättre balans mellan övre och undre muskelkedjan.

RIDA UT

Att rida ut i skog och natur och låta hästen skritta på lång tygel är en enkel med nyttig övning. Det är viktigt att låta hästen få sträcka ut sin hals och låta den skritta på i ett gott tempo.

Genom att låta hästen gå i terräng får den lyfta högre på sina ben och den sänker ofta sitt huvud för att finna god balans och för att se sig för. Att rida över bommar är ett annat effektivt sätt att få hästen att lyfta sina ben högre.

KLÄTTRA

Att klättra är en övning som ofta gör gott för hästarna. Både att klättra uppför och nedför. Uppför får hästen jobba både med

bukmuskulaturen när den för sina bakben framåt i ett nytt steg samt att den få jobba med påskjutet i bakdelen och ryggen när den behöver trycka ifrån för att flytta sin kropp uppför.

Nedför får hästen en annan typ av styrketräning, när musklerna få jobba under tiden de sträcks ut, så kallad excentrisk träning. Det är en nyttig form av styrketräning som aktiverar både fram- och bakdelen.

I FORM

Att rida hästen i form, i både skritt och trav är en övning som lösgör och ger hästen bättre balans i kroppen. Tänk på att inte använda inspänningstyglar och liknande för att dra ner hästen i en viss form. Det får oftast motsatt effekt i kroppen. Formen kommer genom att hästen orkar sätta under sig bakbenen som kräver god bälstyrka och därmed förändrar sin överlinje. Rid gärna ut på vägar och använd

naturen som träningsplats. Det är bättre än att hamna på en volt på en ridbana lite för länge.

RYGGA

Rygga, alltså att backa hästen, är en superbra övning. En häst ska kunna backa lika fort som den kan skritta framåt. Vissa hästar har svårt för att rygga, men väl utförd är det en nyttig övning. Om du tittar på en häst från sidan som ryggar så kommer du snart att förstå att bukmuskulaturen aktiveras väl. Hästen höjer ryggen och vinklar in korset under sig i övningen.

SKRITTJOB

Smidighetsövningar i skritt där hästen får gå i en lägre form med huvud och hals. Forma hästen runt en tänkt slalombana i skogen, eller sätt upp markeringar på en ridbana. Om hästen får gå i en låg form och också böja kroppen i sidled aktiveras en stor del av den ventrala muskelkedjan, plus att hästens balans tränas upp eftersom den får balansera om sig för att göra svängar åt höger respektive vänster upprepade gånger.

ÖVERGÅNGAR

Övergångar, alltså att trava och bryta av till skritt i några steg och sedan komma tillbaka till trav igen, eller om hästen har kommit längre i sin skolning så kan man jobba från trav direkt till halt och sedan igång igen. Givetvis går det att variera övningarna på många olika sätt mellan trav, skritt och halt.

Övergångar är jobbigare än vad man kan tro för det kräver god samling och det blir excentrisk träning när hästen snabbt bromsar upp sitt steg. ■



Foto: Zandra Olsson



STRETCH-ÖVNINGAR HALS & RYGG FÖR HÄST

1 HALSSTRETCH

I den här aktiva stretchen är det tacksamt att använda en morot. Hästar med stor aptit kan göra en bättre stretch om det bjuds något som gör dem lagom motiverade, som några strån hö. Här aktiveras muskulaturen på den sida som böjer halsen och muskulatur på motsatt sida stretchas ut.

Teknik: Använd något som kan locka hästen att böja på halsen. Sätt gobiten ganska nära mulen där hästen är från början och för sakta handen mot armbågsspetsen.

Att tänka på: Gör övningen sakta och håll gärna kvar hästen i den böjda positionen ett antal sekunder.

2 HALS OCH RYGGSTRETCH SIDA

Här aktiveras förutom halsens muskulatur, även brösttryggen och bukens muskulatur.

Teknik: Gör på liknande sätt som vid halsstretchen, men nu för du istället gobiten ända bak mot höftbensknölen på hästen. Om hästen vill flytta ut sin bakdel för att underlätta för sig, kan stretchen göras mot en vägg alternativt att en medhjälpare stöttar upp lätt på motsatt sidas höft.

Att tänka på: Gör den här övningen långsamt. De stabiliserande musklerna som finns närmast hästens ryggkotpelare aktiveras när rörelserna utförs i lugnt tempo. Därför kan det här bli en bra övning för att även träna dessa muskler och inte bara i stretchande syfte.

3 HALS OCH RYGGSTRETCH NEDÅT

Här aktiveras bälens muskulatur och stretchen sker i muskulatur och ligament i halsens och ryggen överlinje.

Teknik: Använd en godbit även här för att motivera hästen. Locka med hästens mule ner mot marken och för den sedan bakåt mot framhovarna. Är hästen mycket rörlig kan du fortsätta en bit in mellan frambenen.

Att tänka på: Ibland kan det vara bra att ha en morot i varje hand för att inte tappa intresset hos hästen om du behöver byta hand när den kommer ner mot marken, mellan frambenen. Även det här blir en bra »sit-up« träning för hästen, för att stärka sin bälsmuskulatur. Gör den långsamt och upprepa gärna. ■



Förberedd för monté

Hur kan man träna och förbereda hästen på bästa sätt för att ge den bästa tänkbara förutsättningar att både hålla och prestera bra under sadeln? Så här säger Sofia Adolfsson och Sofia Aronsson, med stor erfarenhet av monté.

TEXT: KATARINA OLOFSSON FOTO: PETTER KARLSSON OCH KANAL 75

Vilka typer av travhästar tycker du är lämpliga som montéhästar?

Sofia Adolfsson:

Först och främst vill jag ha en häst som rör sig med mycket schvung i steget och har en lätt trav. Då upplever jag att de kan bära upp en ryttare på ett bra sätt. Hästen ska ha en god hållning av kroppen som gör att den blir en stabil och bra häst. Det är inte fullt så viktigt med storleken på hästen, men givetvis är det oftast ingen fördel om den är av den mindre modellen. Det ska se enkelt ut när hästen rör sig, helt enkelt, då brukar det fungera bra i monté också.

Sofia Aronsson:

Jag har hållit på med så mycket monté nu så jag vet att det inte stämmer att hästen måste vara en viss storlek, ha vissa vinklar och så. Det viktigaste

är hur hästen rör sig och hur den bär upp ryttaren. Det gäller för alla travhästraser, skulle jag säga.

Hästen måste kunna lyfta frambenen ordentligt. Rulliga och stampiga hästar fungerar mindre bra. Men, jag tycker också att man måste prova hästen i monté för att helt säkert veta om den fungerar eller inte. Det kan man inte veta med säkerhet innan. Sedan kan man ju prova nästan vilka hästar som helst, men ju svårare häst du har, desto mer krävs av ryttaren. I Frankrike är det samma prispengar i monté som i sulkyloppen, vilket gör att man testat fler hästar under sadel, och lättare kan avgöra vilka hästar som passar för det eller inte.

Hur förbereder du en blivande montéhäst?

Sofia Adolfsson:

De måste först och främst vara ridna innan så att man vet hur de fungerar under sadel. Oftast fungerar en bra travhäst även bra i monté och hästen kan många gånger gå ut och göra ett bra lopp redan i sitt första montélopp. Men jag tror att det är bra att hästen rids en del för att träna på att bära upp en ryttare. Den behöver inte gå så mycket snabbjobb under sadel, utan snarare ridas lite mellan jobben.

Sofia Aronsson:

Det är så klart olika från häst till häst, men en starthäst i full tävlingskondition är viktigast att rida in och rida lugnt med för att förbereda den så att den kan bära upp sin ryttare ordentligt. Det är viktigare att hästen blir bra grundriden än att bara rida en massa snabbjobb på den. Även om hästen är vältränad för vagn får den träningsvärk om man sätter sig upp och rider fort, utan att den är väl förberedd.

Upplever du att en montéhäst får ett ökat slitage jämfört med en sulkyhäst?

Sofia Adolfsson:

Nej, egentligen inte. En häst som är väl förberedd, alltså att hästen orkar bära upp ryttaren på ett bra sätt, tror jag klarar av montén bättre. En häst som inte är riden så mycket innan en montéstart kan ha svårt att hantera den nya

belastningen och då är det risk för ökat slitage. Det är så individuellt också, man måste se hur varje häst fungerar och utgå ifrån det.

Sofia Aronsson:

Nej, inte om hästen är väl förberedd. Det som sliter är farten, att det går fort i loppet. Om jag fick önska skulle det vara bättre om det fanns milebanor istället, det är mycket bättre för hästarna när det inte blir så tvära svängar. Det är tävlingsmomentet som sådant som kan bli tufft, med snabba lopp och hårda banor, men jag har inte upplevt att jag har ökat slitage på en montéhäst jämfört med en som tävlar i sulky. Givetvis ska man inte starta dem för tätt, vilket kan slita på dem.

Vad är det viktigaste för att vara en bra monterytare?

Sofia Adolfsson:

Det är viktigt att ryttaren hittar rätt teknik så att det går att vara stark. För att ryttaren ska kunna sitta i en bra sits och i rätt balans över hästen behöver stigbygglängden anpassas efter hur stark just den ryttaren är. Även om det är 65 kilo som finns på hästen spelar det stor roll hur de 65 kilona fördelas över hästen. Det blir igen fördel för hästen om ryttaren hänger över hästen för långt fram. En stark ryttare med bra teknik är också beroende av mycket bålstyrka.

Sofia Aronsson:

Det finns två viktiga delar, hur man sitter i sadeln och att man har en bra taktik. Om ryttaren har en perfekt sits men saknar lopptaktik och känsla, blir det ju inte bra i alla fall. När det gäller en bra sits så handlar det om att ha bra

balans över hästen och en fin och känslig hand. Stigläderlängden är inte det viktigaste, utan den behöver passa din ridstil och styrka.

Det är också viktigt att kunna sadla hästen rätt, för att på det sättet ge hästen bra förutsättningar. Ett tips är att kolla hur de bästa gör och lära av dem! Tänk också på att det är viktigt att träna mycket och rida mycket för att utvecklas.

Vad är ditt bästa tips för att få en hållbar montéhäst?

Sofia Adolfsson:

Montéhästen och travhästen tränar ganska lika när det gäller snabbjobben, som helst bör göras för vagn. Men inslag av ridning mellan snabbjobb är bra för en montéhäst för att stärka upp bärigheten. Det är också viktigt att känna efter hur montéhästen tar ett lopp. Man bör inte starta dem för tätt för att de ska hinna återhämta sig bra.

Sofia Aronsson:

För mig är en montéhäst eller sulkyhäst samma sak när det gäller träningen. Viktigt att tänka på är att en häst i full startkondition sällan behöver träna lika tufft som en häst som behöver komma upp i form. Våga lätta på träningen och jobba mer med att hålla dem friska och fräscha i kroppen. Kolla upp hästarna regelbundet för att veta att de är fräscha inför kommande starter. Rid inga snabbjobb för sadel, utan ta det i vagn. Däremot är det bra att rida montéhästen i annan ridning för att jobba med den muskulatur som de behöver för att bära upp en ryttare. Tävla på bra banor med bra underlag är också viktigt, som sagt, det är farten som sliter. ■



OM SOFIA ADOLFSSON

Sofia Adolfsson, 25 år. Montéryttare och kusk med Örebro som hemmabana. Tog montélicens 2009 och är nu en av Sveriges främsta monterytare. Har en bakgrund som både dressyr- och hoppryttare.



OM SOFIA ARONSSON

Sofia Aronsson, 32 år. A-tränare sedan ett antal år tillbaka med Axevalla som hemmabana. Har en lång bakgrund från den franska travsporten och har också lärt sig montésporten av fransmännen.