

V minulém čísle našeho časopisu jsme psali o metodě nazvané „Pohybový trénink dle Eckarta Meynerse“. Vzhledem k tomu, že jsem se v článku zmiňovaného kurzu účastnila pouze jako divák, dostala jsem obrovskou chuť vyzkoušet si tuto metodu na vlastní kůži. A tak jsem se za Martinem Voleským rozjela do Rakouska.



Už dlouhodobě mám potíže s kulatými zády a nedaří se mi udržet patu v korektní poloze.



Jak je patrné i na fotografii, po několika cvičeních se moje problémy viditelně zlepšily.

– musím přiznat, že to nebylo úplně příjemné, ale ten pocit, že po dvaceti letech dokážu proslápnout paty, stál rozhodně za to :)

Poté jsme pracovali na vylepšení mé rovnováhy v sedle a to zejména na speciálních vzduchem naplněných gumových polštářích, zvaných „pro-receptory“. Tato cvičební pomůcka mě naprosto nadchla a hned jsem si jednu odvezla domů. Od té doby na ní cvičím v každé volné chvíli, nosím si ji s sebou do haly, na jízdárnu a navíc se ukázala jako vynikající nástroj při posilování břišního svalstva.

Po pár minutách cvičení na „vzduchovém polštáři“ jsem byla schopná se na koni posadit mnohem uvolněněji, ale přitom hluboko v sedle, pevně a stabilně.

Problémy s pávní

Moje stájová kolegyně Yvona je studentkou vysoké školy a tak tráví rovněž většinu svého času vsedě. To se u ní projevilo nejen ochablým svalstvem podél páteře, ale také zkrácením stehenních svalů. Přiznala, že při ježdění cítí vždycky prvních pár minut nepříjemnou bolest na přední straně stehen. Také má často problém svého koně tzv. „utlačit“ – příčina toho ale nebyla v jejím případě jen v nekorektním sedu a nesprávném používání pomůcek, ale spíš z důvodu zkráceného zadního stehenního svalu, což je podle Martina Voleského právě ten sval, který používáme k pobízení koně. A právě tento sval je prý často zkrácený u lidí, kteří mají sedavé zaměstnání.

V důsledku ochablých a zkrácených zádových svalů měla Yvona také potíže s neustále předkloněným trupem. Také měla zkrácenou jednu polovinu těla, což je typické pro pravaře – při ježdění bylo patrné, že je její lo-

Pohybový trénink NA VLASTNÍ KŮŽI

Trenér, který nezvyšuje hlas

Martin Voleský je jedním z prvních certifikovaných pohybových trenérů a netají se tím, že ho práce s jezdcí nesmírně baví, a to především proto, že výsledky jsou opravdu vidět, a to téměř okamžitě. Práce ho baví natolik, že – jak sám říká – i v příštím životě by rád byl „pohybovým trenérem“. Celý kurz probíhá ve velmi uvolněné a přátelské atmosféře i přesto, že jsme se při cvičení nečekané započítali... Martin Voleský se věnuje mimo jiné také tréninku drezurních a skokových jezdců (sám je úspěšný jezdec všestrannosti) a při tréninku na své svěřence málokdy zvyšuje hlas. Naopak, „čím tišeji mluvím, tím více pozornosti mi jezdec musí věnovat,“ dodává s úsměvem na rtech.

Téměř ideální žák

Na kurz do hornorakouského Schläglu jsem se vydala se svojí dobrou přítelkyní, taktéž amatérskou parkurovou jezdkyňou – obě plny očekávání. Kromě nás na trénink dorazilo ještě několik účastníků z okolí od vyznavačů wes-

ternu, přes jezce všestrannosti až po začínající rekreační jezdce. Tentokrát též z mužské části jezdecké populace, ač, jak Martin sám přiznává, ženy tvoří většinu jeho klientely.

Já jsem amatérská jezdkyň věnující se parkuru a zčásti také drezuře – jezdím už více než 20 let, ale většinu svého času jsem strávila bez trenérského dozoru a díky tomu jsem si stihla vypracovat už pěknou řadu zlovyků. Musím sebekriticky konstatovat, že můj sed rozhodně nelze označit jako korektní. Teď už však vím, že nejde jen o špatné návyky, ale je to také důsledek mého životního stylu a zaměstnání, v rámci nichž strávím velkou část dne za volantem nebo u počítače. Ač se snažím kromě ježdění pravidelně sportovat, jsou některé svaly v mém těle tak zkrácené a některé části pohybového ústrojí tak zablokované, že nejsem schopna při vší snaze korektního sedu dosáhnout. Na trénink za Martinem Voleským jsem navíc vyrazila právě ve chvíli, kdy mě po několika dnech trápily akutní bolesti zad, které mě značně omezovaly v pohybu a v běžném životě vůbec, a tak jsem se trochu obávala, jak

celý pohybový trénink budu schopná absolvovat – ovšem jak se po pár minutách ukázalo, moje obavy byly naprosto zbytečné.

Jak bojovat proti neproslápnuté patě a kulatým zádom

Na začátku každé lekce se Martin Voleský klientů ptá na jejich anamnézu – zda měli v minulosti nějaké závažné potíže s páteří nebo nějaký úraz či operaci – to proto, aby mohl správně vybrat adekvátní cviky. A tak jsem i já zmínila svoje akutní obtíže, kterých jsem se snažila zbavit po několik dní všemožnými způsoby od masáže až po analgetické náplasti. Jenže Martinovi se podařilo můj problém odstranit už po pár minutách hned prvním zvoleným cvičením

A tak jsem se zase vyhoupla do sedla a absolvovala pár minut ve všech chodech na obě ruce, přičemž mě Martin Voleský bedlivě sledoval. Moje marná snaha proslápnout paty a narovnat kulatá záda mu samozřejmě nemohla uniknout.

Hned na začátku tréninku mě upozornil na

to, že jezdím v příliš krátkých třmenech a nechal mě je o 2-3 díry prodloužit a poradil mi, abych zkusila v průběhu týdne délku třmenů střídavě zkracovat a prodlužovat. A to nejen proto, aby se svaly neustále musely přizpůsobovat a „nezlenivěly“.

Už jsem si na tu „svoji“ délku třmenů natolik zvykla, že jsem se po jejich prodloužení cítila v sedle poněkud nestabilně a měla jsem pocit, že do třmenů nedosáhnou, natož abych prošlápla patu. Ve skutečnosti nebyl ale problém v tom, že by moje nohy byly příliš krátké nebo třmeny příliš dlouhé – to jen moje svaly si na původní délku třmenových řemenů tak zvykly, že nebylo možné udržet nohy v jiné poloze. Tento problém ovšem trval pouze do absolvování další série cviků. Jejich pomocí se mi podařilo protáhnout zkrácené svaly nato-

lik, že mi při dalším zkušebním ježdění třmeny připadaly dlouhé „tak akorát“ a dokonce se mi podařilo dostat patu do téměř korektní polohy.

Moje kulatá záda byla důsledkem ztuhlých zádových svalů, blokády mezi lopatkami a zkrácených svalů v oblasti hrudní páteře. I na tuto problematiku mi Martin ukázal pár účinných cviků.

Pravá, levá, rovnováha

Druhý den už jsem se v sedle s novou délkou třmenů cítila naprosto samozřejmě a dařilo se mi zase o kousek víc dostat patu dolů. Stále jsem však měla pocit, že se mi to daří lépe na levé noze než na pravé a tak Martin použitím akupresurních bodů aktivoval a uvolnil zkrácené svaly v místě jejich úponů



Také na slečně Yvoně bylo po absolvování kurzu viditelné zlepšení sedu – největší rozdíl ovšem pocítila ona sama.





☛ Pan Hans na začátku tréninku.



☛ Pan Hans po absolvování několika zvolených cvičení.

patka o něco níž než pravá (dámy, taky vám při ježdění vždycky padá jen jedno ramínko od podprsenky? ;))

Ovšem jejím zásadním problémem byla špatná pohyblivost pánve, kvůli níž nebyla schopná správně a pohodlně vsedět koně v klusu ani ve cvalu. Na začátku kurzu bylo naprosto patrné, že jde svým sedem takzvaně „proti pohybu“ koně. Proto měla také problém koně nadválat a poté ho ve cvalu „utlačit“. „Ten kůň vlastně nedělá nic špatně, on jen reaguje přesně na povely své jezdkyň, která mu ale v tuto chvíli pohybem pánve říká, aby necválal,“ podotkl Martin Volesky.

Po absolvování vybraných cvičení bylo na této jezdce patrné zlepšení – byla schopná se v sedle posadit mnohem víc rovně a uvolněně a začala přizpůsobovat pohyb pánve pohybům koňského hřbetu.

Začínat v pozdním věku – proč ne?

Jediným mužským účastníkem kurzu pohybového tréninku byl tentokrát pětadesátiletý pan Hans. Rekreční jezdec začal na koni jezdit teprve před pár měsíci, což na jeho sedlu bylo patrné. Při prvních minutách v sedle jsem si v duchu říkala, jestli může mít pohybový trénink pro tak málo zkušeného jezdce vůbec nějaký efekt. Bylo naprosto evidentní, že potřebuje hlavně sbírat zkušenosti a takzvaně se „vyjezdit“. V klusu a ve cvalu se nebyl téměř schopný v sedle udržet, při každém kroku nadskakoval několik centimetrů nad sedlo a vsedět pracovní klus i cval pro něj bylo téměř nemožné. Martin Volesky se však nad mémi pochybami jen usmíval a začal s panem Hansem provádět nejrůznější cviky,

posadil ho i na balanční židli Balimo, na které lze napodobit přirozený pohyb jezdce v sedle.

Pro tohoto jezdce byl správný sed obtížnější zejména proto, že začal jezdit až v relativně pozdním věku, kdy už jsou některé pro ježdění důležité svaly natolik zkrácené, že je poměrně obtížné je rozhybat a znovu začít správně používat. Navíc se pan Hans při svém pravidelném výcviku snažil dbát pokynů své trenérky: „sed' rovně“, „hlava nahoru“ tak doslova a důsledně, že si zablokoval svaly krční páteře a tím zhoršil i pohyblivost pánve. Proto pro něj byl téměř nadlidský výkon koně vsedět a jít s jeho pohybem.

Ač se to může zdát neuvěřitelné, už po absolvování prvního tréninkového dne by pan Hans najednou schopný pohodlně vsedět svého koně ve všech chodech a jít dobře s pohybem. Právě na něm byl ten okamžitý účinek prováděných cviků naprosto jasně viditelný. Pohybový trénink samozřejmě nenahrazuje jezdecký výcvik a pan Hans bude muset strávit ještě spoustu hodin v sedle, než nasbírá dostatek zkušeností – pohybový trénink mu ale bezesporu pomůže jeho jezdecký vývoj urychlit.

I přesto, že efekt jednotlivých cviků je na jezdci většinou vidět hned, důležité je pokračovat v jejich provádění důsledně i v budoucnu, nejlépe denně, minimálně párkrát za týden – ideální je cvičit je těsně před ježděním. Záleží tak jen na chuti a vůli samotných jezdců, jestli na sobě chtějí pracovat a věnovat svému tělu několik minut denně. Čekat zázraky bez námahy je asi stejně jako doufat, že se vám vyrysuje postava už po jedné návštěvě fitness centra....

Princip stejný pro začátečníky i profesionály

Nejen pan Hans je živým důkazem toho, že pohybový trénink je vhodný pro jezdce všech věkových kategorií a na všech úrovních výcviku.

Pohybový trénink byl původně vyvinutý speciálně pro jezdecký sport, dnes už se používá v celé řadě jiných oblastí. Důkazem toho je i Martinova úspěšná spolupráce s jedním vrcholovým horolezcem.

Své uplatnění má také pro profesionální jezdce: „Pokud jsem profesionální jezdec a denně odjezdím 5 nebo více koní, znamená to několik hodin strávených v sedle. Pokud věnuji část toho času svému pohybu a budu pracovat sám na sobě, bude ta práce s koňmi mnohem efektivnější a pravděpodobně i rychlejší. Protože když si sednu na koně s napjatými svaly, to své napětí na něj okamžitě přenesu. Jen uvolněný jezdec dokáže snadno a správně uvolnit svého koně.“

Většina klientů se na kurzy pohybového tréninku vrací alespoň dvakrát do roka. Jak sám Martin Volesky říká: „Když se podaří odstranit jeden problém, může se po čase objevit jiný, který díky tomu prvnímu nebyl zpočátku patrný.“



☛ V rámci pohybového tréninku existuje asi 800 různých cviků a jejich variant, proto je vždy vhodné absolvovat trénink pod vedením certifikovaného trenéra, který jezdci vybere cviky odpovídající jeho konkrétním problémům.



PRO TY, JIMŽ ČLÁNEK V MINULÉM ČÍSLE UNIKL:

Každý dobrý trenér nebo cvičitel ví, jak vypadá korektní sed. A tak už jste asi všichni během výcviku slyšeli pokyny jako „narovnej se!“, „prošlápní paty!“, „lopatky k sobě!“ ... Je však docela dobře možné, že vzhledem ke stavu vašeho těla, které denodenně mordujete u počítače nebo za volantem auta, prostě nejste při vší snaze schopni toho perfektního sedu dosáhnout. A tak se nelze divit, že vaše působení na koně a používání pomůček nevede ke kýženému efektu. „Každý jezdec by měl nejprve vyřešit svoje problémy, než se vyhoupne do koňského sedla – jen tak bude schopen na koni sedět správně a dobře na něj působit,“ říkají

zastánci pohybového tréninku podle E. M. (z časopisu Jezdectví 05/2014).

Jak říkají zastánci pohybového tréninku dle Eckarta Meynerse: „My lidé nejsme zrozeni jako jezdci, ten pohyb je pro naše tělo vlastně nepřirozený a proto je vhodné na své rovnováze a správném sedu pracovat“.

Ne vždy je příčina problému tam, kde je vidět problém sám – například neschopnost prošlápnout paty může být důsledek zkrácených svalů a potíže s pohodlným vysezením pohybu v sedle většinou pramení ze špatné hybnosti pánve.

Pohybový trénink lze přeneseně označit jako „speciální fyzioterapii pro jezdce“. Jde o metodu, při níž se speciálně vyškolení a certifikovaní trenéři snaží diagnostikovat nesrovnalosti, disharmonie a další vady na pohybovém aparátu jezdce, které mu brání na koni sedět korektně a přitom správně a účelně používat pomůcky a tyto problémy následně odstranit pomocí individuálně zvolených cviků.

Tato metoda je nejen podložena mnoha vědeckými studiemi, ale dokonce byla oficiálně uznána německou jezdeckou federací a měla by se v budoucnu stát nedílnou součástí nauky o ježdění.



☛ Toto cvičení napomáhá mimo jiné při zkrácených předních stehenních svalcích – tento sval bývá často zkrácený u lidí, kteří mají sedavé zaměstnání.



☛ Cvičení na vzduchových polštářích pomůže vylepšit mobilitu a rovnováhu jezdce