

Text a foto Tereza Bezrouková

O výcvikové metodě nazvané „Pohybový trénink podle Eckarta Meynerse“ jste se mohli dočíst v květnovém a červnovém vydání našeho časopisu. Pohybový trénink je v sousedních západoevropských zemích velmi populární a díky našemu časopisu se o něm začíná mluvit už i v Čechách, což nás samozřejmě těší. A nejen mluvit – v posledním květnovém týdnu se v Čechách uskutečnil zcela zaplněný historicky první kurz této metody u nás pod vedením německého certifikovaného trenéra Martina Voleskeho.



## Pohybový trénink podle ECKARTA MEYNERSE poprvé v Čechách

**P**ohybový trénink je vhodný pro všechny jezdce bez rozdílu věku, na všech stupních výcviku (ano, i profesionální jezdci už v zahraničí objevili jeho kouzlo) a také pro jezdce všech disciplín.



☛ Kristýnka – u dětí trvá odstranění problémů většinou kratší dobu, protože jejich špatné pohybové vzorce nejsou ještě tak hluboce zakořeněné jako u dospělých jezdců.

Nejmladší účastnicí kurzu byla dvanáctiletá talentovaná pony-jezdka Kristýnka. Ta zpočátku nebyla schopná vysedět svého pony v pracovním klusu (nevzdřela ve vysezeném klusu více než pár kroků), její trup byl neustále v předklonu a při skákání se jejímu poníkovi nechtělo po skoku dopadat na levou nohu. „Ačkoli se v rámci pohybového tréninku používá několik set cviků a jejich variant, u dětí je jejich výběr poněkud omezený a to z toho důvodu, že jejich pohybový aparát a svalstvo nejsou ještě zcela vyvinuté a tak je třeba tomu výběr cviků přizpůsobit,“ podotkl Martin Vo-

lesky. Pomocí cviků na vylepšení tzv. Cross-koordinace se trenér snažil aktivovat svalové struktury, které umožnily Kristýnce posadit se v sedle rovně a přitom uvolněně, což bylo už druhý den velmi dobře vidět a ani pracovní klus jí už nečinil takové obtíže. Při cvičích na vzduchových polštářích bylo evidentní, že její tělo má stále ještě velmi dobrou přirozenou schopnost rovnováhy, kterou jsme my, dospělí, díky našemu životnímu stylu ztratili – na rozdíl od dospělých účastníků pro ni tato cvičení byla poměrně snadná.

„U dětí je většinou možné vyvstaté problémy odstranit poměrně rychle, protože jejich špatné pohybové vzorce nejsou ještě tak hluboce zakořeněné jako je tomu u dospělých,“ říká Martin Volesky. Nezapomněl však upozornit na to, že veškerá cvičení je třeba provádět tak, aby je dítě bralo jako hru a zpestření jezdeckého výcviku, a ne jako nepřijemnou povinnost. U dětí prý stačí cvičit několikrát týdně. Nejen tady, ale v jezdeckém sportu obecně platí, že největším zabíjákem dětského talentu jsou přehnané ambice rodičů – na což se bohužel často zapomíná.

– nezřídka kdy se jezdec tak usilovně snaží o perfektní sed, že své tělo nakonec zablokuje a přestane se v sedle pohybovat přirozeně a uvolněně a pak se diví, že jeho kůň nereaгуje na pomůcky tak, jak by si jezdec přál.

V moderním areálu jezdeckého klubu Tandem v jihočeském Dubenci, kde se tento historicky první český kurz konal, se sešla



Z Prahy dorazila na kurz sympatická paní Veronika se svým šestiletým skokovým koněm – ta začala teprve před nedávnem znovu jezdit po narození potomka, a ačkoli předtím aktivně sportovala, měla při návratu do sedla poměrně vážné problémy. Trápily ji bolesti zad, měla pocit, že není schopná ovládat holeně a správně svého koně pobízet a bylo pro ni zcela nemožné vysedět svého koně nejen v pracovním



Další z jedenácti účastníků kurzu byla úspěšná skoková jezdka Hanka – ta měla problém s kulatými zády, zatěžovala nerovnoměrně obě sedací kosti a zejména v přechodech nebyla schopná vysedět pohodlně svého koně, kvůli čemuž ztrácela krátkodobě kontrolu a přilnutí. Vzhledem k tomu, že se jednalo o jezdka zkušenou, byla tak lépe schopná vnímat a popsat svoje pocity v sedle a rozeznat změnu, která se projevila i na koni. Už po první sérii cviků Hanka sama pocítila, že díky protažení zkrácených prsních svalů nyní sedí daleko rovněji a s tzv. „širokými zády“, po uvolnění zpočátku nepohyblivé pánve se mohla posadit pohodlně a hluboko do sedla, pevně a stabilně, ale přitom s potřebnou uvolněností a to i v problematických přechodech. Díky tomu mohla najednou používat daleko snáz a efektivněji pomůcky sedem a při zádržích nemusela použít tolik ruky. Podařilo se odstranit i bolesti zad, které Hanku dlouhodobě obtěžovaly. Ovšem – jak Martin Volesky nezapomněl připomenout a co platí pro všechny jezdce – aby byl efekt cvičení dlouhotrvající, je třeba zvolené cviky provádět pravidelně a důsledně, ideálně každý den.



Juniorská jezdka Anežka přijela na kurz se svým valachem, s nímž úspěšně soutěžila v drezuře na stupni S. Chtěla vylepšit nejen svůj sed, ale také se pokusit odstranit několik nedostatků v komunikaci se svým čtyřnohým partnerem – při příjezdu na kurz se svěřila, že se jí dlouhodobě nedaří piruetu na jednu ruku, ve cvalu její kůň občas přeskakuje do kontrakvalu i přesto, že se snaží poslouchat pokyny své trenérky, že se soustředí se jak na správné provedení cviků, tak na svůj korektní sed. A právě přílišná koncentrace byla do jisté míry příčinou jejich problémů – tak moc se snažila o perfektní sed, až si zablokovala páteř a pánve a nebyla schopná na svého koně správně působit. Její kůň je na pomůcky sedem poměrně vnímavý, a tak docházelo k situacím, kdy se Anežka sice snažila holeně provést piruetu doleva, ovšem sedem svému koni nevědomky neustále „říkala, aby to nedělal“. A tak ji Martin Volesky naučil několik cviků na balanční židli Balimo, která slouží k uvolnění pánve a zvýšení její pohyblivosti. Ukázal na ní také Anežce, jaký pohyb pánve by měla udělat v sedle při přeskoku, překroku nebo nacvávání.



☛ Tato mladá jezdka nebyla na začátku kurzu téměř schopná nacvát svého koně na levou ruku. Příčinou toho byla výrazně zhoršená pohyblivost pánve a zkrácené stehenní svaly. Nejen pomocí balanční židle Balimo se podařilo hybnost pánve zlepšit tak, že už druhý den nebylo nacvávání doleva problémem, podařilo se vylepšit i zpočátku kulatá záda způsobená zkrácením prsních svalů.

opravdu velmi pestrá sestava účastníků – od dětí na pony, přes jezdce věnující se drezuře, začínající westernovou jezdka až po amatérské i profesionální jezdce parkurové. Ti přicházeli s nejrůznějšími problémy a obtížemi, jedno však měli společné – všichni odcházeli z kurzu s úsměvem na rtech a na každém z nich byla vidět změna (k lepšímu).

klusu, ale dokonce i ve cvalu. Ten pohyb pro ni byl natolik nepřijemný, že ji to omezovalo i při skákání – v distancích a kombinacích nebyla schopná usedět ani těch několik málo cvalových skoků. Protože měla v těhotenství paní Veronika velmi málo pohybu, došlo u ní k razantnímu zkrácení svalstva a zhoršení pohyblivosti pánve. Martin Volesky vybral cviky, které nejen umožnily uvolnění a větší flexibilitu pánve, ale také mobilizoval kotníky a svaly v oblasti kyčlí, pomocí akupresury se také snažil uvolnit zablokovanou krční páteř. Právě zablokovaná krční páteř způsobuje u mnoha lidí nejen bolesti hlavy, ale celkově horší pohyblivost celé páteře a pánve. Na paní Veronice byl už po několika cvicích patrný obrovský rozdíl, druhý den už zcela dobrovolně a s úsměvem na rtech jezdila svého koně v pracovním klusu i cvalu. Jak nám několik dní po absolvování kurzu napsala, pohybový trénink pomohl nejen jí, ale také jejímu koni, protože poprvé od porodu měla znovu pocit, že svému koni v sedle nepřekážá.



☛ Speciální neurobicykl Snaix lze rozjet pouze správným pohybem pánve – a že to rozhodně není legrace, si mohlo vyzkoušet několik účastníků kurzu...

hlavy. Na kurzu se naučila několik vhodných cviků, Martin Volesky jí také ukázal, kde si ztuhlou krční páteř může uvolnit sama pomocí akupresurních bodů a donutil ji používat otáčení hlavy ve směru pohybu v sedle jako pomůcku. Už druhý den se dařilo provádět piruetu mnohem snáz.

Pokud vás pohybový trénink zaujal a rádi byste se zúčastnili nebo se na cokoli zeptali, můžete nás kontaktovat na emailové adrese: [info@cavallomio.eu](mailto:info@cavallomio.eu)