Text a foto Tereza Bezrouková

Pohybový trénink podle ECKARTA MEYNERSE

Jezdci, nejdříve řešte svoje problémy...

Každý dobrý trenér nebo cvičitel ví, jak vypadá korektní sed. A tak už jste asi všichni během výcviku slyšeli pokyny jako „narovnej se!“, „prošlápni paty!“, „lopatky k sobě!“... Je však docela dobře možné, že vzhledem ke stavu vašeho těla, které dennodenně 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 pomůcek 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 Eckarta Meynerse.

Na první pohled

Už při prvním kontaktu, při němž jsem si s Martinem Voleskym vyměnila několik zdvořilostních frází, se mi zdálo, že se na mě ten člověk „tak nějak divně dívá“. Nebylo to proto, že bych měla na svetru zbytky svačiny nebo rozepnutý zip u kalhot – jak jsem později pochopila, byla to jen jeho profesionální deformace. Ani jsem nemusela vyskočit do sedla, aby Martin velmi přesně rozpoznal, jaké svaly v mém těle jsou zkrácené nebo špatně používané, či kde je moje páteř zablokovaná. Kdyby ho slyšel můj trenér, který ví, jak sedím na koni, asi by se musel pousmát... Martin Volesky se už téměř 8 let intenzivně zabývá „pohybovým tréninkem“ a tak je schopen odhalit i to, co by neškolenému oku snadno uniklo.

ECKART MEYNERS

→ je mezinárodně uznávaný expert a autor revoluční metody zvané „POHYBOVÝ TRÉNINK“. Dnes už 71letý sportovní pedagog působil téměř 40 let jako docent na univerzitě v Lüneburgu. Výsledky jeho výzkumů se dodnes s úspěchem používají v nejrůznějších sportovních odvětvích, od lehké atletiky až po jezdectví. Právě pohybovému tréninku pro jezdce se doktor Meyners začal před více než 35 lety intenzivně věnovat – dnes už je německou jezdeckou federací oficiálně uznanou metodou, která by měla být v brzké budoucnosti zakotvena i v učebnicích jezdectví jako neodmyslitelná součást výcviku jezdců. Eckart Meyners vyškolil do dnešního dne okolo 70 certifikovaných pohybových trenérů, kteří jeho metodu šíří úspěšně po Evropě. Populární je zejména v Německu, Rakousku a Švýcarsku a začíná se prosazovat i v Americe. Vyškolení trenéři oprávněni používat označení „certifikovaný trenér pohybového tréninku E. M.“ musí absolvovat nejen důkladné studium a úspěšně složit závěrečnou zkoušku, ale každý rok se také účastnit dalších doškolování. Sám Eckart Meyners dodnes aktivně působí nejen jako školitel nových pohybových trenérů, ale sám o této metodě přednáší v Evropě i v zámoří, je autorem zhruba dvacítky knih a několika set odborných statí.

MARTIN VOLESKY

→ je jedním z prvních certifikovaných pohybových trenérů, který se této metodě věnuje už osmým rokem. Dodnes aktivně jezdí, kromě výcviku jezdců se ve svém areálu v Bavorsku věnuje zejména tréninku mladých koní a přípravě hřebců na výkonnostní zkoušky. Svoji závodní kariéru už sice pro nedostatek času ukončil, ovšem úspěšně se účastnil drezurních i skokových soutěží na nejvyšším stupni obtížnosti, na mistrovské úrovni jezdil i všestrannost.

BALANČNÍ ŽIDLE BALIMO

Balanční židli BALIMO vynalezl sám průkopník pohybového tréninku Eckart Meyners. Používá se nejen pro jezdce, ale oblíbená je například i mezi fotbalisty. Funguje na principu trojrozměrně pohyblivého sedátka a mimo jiné umožní téměř věrně napodobit pohyby jezdce v sedle. Úspěšně se používá i v celé řadě jiných oblastí: ve fyzioterapii, neurologické rehabilitaci, u pacientů po mozkové mrtvici a při problémech s meziobratlovými ploténkami.
Židle BALIMO podporuje pohyblivost pánve a celé páteře, zlepšuje celkové držení těla, aktivuje svaly od hlavy až po pánev, napomáhá vylepšit rovnováhu a zvýšit koncentraci. Použití BALIMO-židle má markantní účinek na lepší působení jezdcova sedu na koně a zmírňuje nejrůznější bolesti zad. Spousta účastníků kurzu je z jejího působení tak nadšená, že si ji po vyzkoušení pořídí i domů, do kanceláře a používají ji prakticky denně. Jedna z účastnic kurzu se svěřila, že jí židle pomohla vyřešit dlouhotrvající závažné problémy s páteří a že se díky ní dokonce vyhnula operaci, kterou jí lékaři doporučovali.

CÍLE CVIČENÍ PROVÁDĚNÝCH V RÁMCI POHYBOVÉHO TRÉNINKU:

- →nezávislý a uvolněný sed, který je základem pro korektní ježdění a provedení jednotlivých jízdárenských cviků,
- →korektní používání pomůcek,
- →nový pocit z pohybu a lepší pohyblivost,
- →zlepšení celkové koordinace,
- →zlepšení rovnováhy,
- →zvýšení schopnosti koncentrace,
- →aktivace porušených nervosvalových spojení v lidském těle.

TYPICKÉ PROBLÉMY, KTERÉ LZE POMOCÍ TÉTO METODY ZLEPŠIT:

- →naučit se správně pobízet svého koně (např. pokud se vám váš kůň zdá „tlačivý“),
- →pohodlně vysedět klus i cval,
- →přijímání pomůcek (např. pro nacválání) je na jednu ruku snazší než na druhou,
- →překrok nebo přeskok fungují na jednu stranu lépe,
- →nedaří se docílit sedu nezávislého na ruce.

NEUROBICYKL SNIAX

Neurobicykl Snaix je další při pohybovém tréninku s oblibou využívanou pomůckou – speciálně sestrojené kolo, které má v polovině rámu pohyblivý kloub. Pomáhá vypracovat si sed nezávislý na ruce, zvyšuje schopnost koordinace a zlepšuje rovnováhu.
Řízení kola je velmi náročné na koordinaci a odpovídá správným sedovým pomůckám jezdce. Lze jej uvést do pohybu a řídit pouze správným pohybem kyčlí a ramen. Pohyby však musí vycházet z podvědomí, jakmile se člověk začne soustředit na to, jak kolo ovládat, většinou se ani nerozjede. Jak říká Martin Volesky: „Nemyslet, prostě jen jet.“ Neurobicykl SNAIX se s úspěchem používá pro prevenci a terapii neurologických a ortopedických onemocnění, pozitivní výsledky má také u pacientů po mozkové mrtvici.

S Martinem Voleskym jsem se potkala v podhůří rakouských Alp, nedaleko Salzburgu, kam do příjemného rodinného areálu Illinggut přijel už po osmé. Čekala ho tu desítka jezdců (respektive jezdkyň) nejrůznějších věkových kategorií a nejrůznějšího zaměření – od jezdců zabývajících se drezurou, parkurem, až po ty, kteří jezdí jen tak pro radost. Všichni měli jedno společné: chtěli se naučit sedět na koni lépe a korektně na něj působit. Právě o to se snaží poměrně revoluční metoda nazvaná „POHYBOVÝ TRÉNINK PODLE ECKARTA MEYNERSE“.

Klasická škola s individualitami nepočítá

Jak říká vynálezce a průkopník této metody Eckart Meyners, „klasická jezdecká škola klade důraz zejména na to, aby jezdec na koně korektně působil a používal ty správné pomůcky. Jenže nebere v potaz to, že jak kůň, tak jeho jezdec jsou individuální osobnosti, jež mohou mít nejrůznější pohybové problémy. Naprostá většina jezdců tak díky svým pohybovým obtížím, disbalancím a disharmonii není schopna na koně působit tímto ideálním způsobem“.

Uvolněný a nezávislý sed je základem pro žádoucí „harmonický dialog“ mezi jezdcem a koněm. I přesto, že se jezdec sebevíc snaží použít správné pomůcky, každé sebemenší svalové napětí a nerovnost v jeho těle ovšem může vyvolat nežádoucí reakci koně a tento harmonický dialog narušit. Tato zvýšená svalová napětí mohou mít jak tělesnou, tak také emocionální příčinu.

> **„Já těm jezdcům nemohu pomoci, jen se jim snažím ukázat, jak si mohou pomoci sami“**

Pro všechny bez rozdílu

Pohybový trénink je vhodný pro všechny kategorie jezdců, od rekreačních až po ty profesionální, od dětí až po seniory – bez ohledu na pohlaví. Jak nám prozradil Martin Volesky, jeho klientelu tvoří z 80 % ženy, mužů je zbylá pětina. Většina jezdců prý na sobě rozdíl pocítí okamžitě po absolvování kurzu, resp. už v jeho průběhu. Velká část klientů se na jeho kurzy pravidelně vrací a chtějí na sobě dál pracovat, protože výsledky jsou opravdu patrné jak na jezdci, tak na koni. To mi ostatně potvrdili i všichni účastníci kurzu v Illinggut, kterých jsem se ptala na jejich dojmy. Účinky „pohybového tréninku“ jsou prokázány i vědeckými studiemi, ale nejlepší reference je zlepšení, jež na sobě jezdec pocítí sám. Jak podotkl Martin, občas se setkává s klienty, kteří jdou na kurz spíš ze zvědavosti a nevěří, že by to pro ně mělo nějaký pozitivní efekt, a pak odchází s úsměvem na rtech a těší se na další lekci.

A jak takový kurz vlastně probíhá?

Většina kurzů je dvoudenních a pro maximální efekt se doporučuje alespoň ten úvodní kurz absolvovat po oba dny, ideálně s vlastním koněm. Trénink začíná krátkým seznamovacím rozhovorem a poté požádá Martin Volesky jezdce, aby se s koněm pár minut pohybovali po hale ve všech chodech na obě ruce. V úvodní fázi bedlivě sleduje jak koně-jezdce jako celek, tak jezdce samotného. Vnímá každý jeho pohyb, držení těla, působení na koně. Poté požádá jezdce, aby sesedl, a seznámí jej se svými poznatky. Již v této fázi většina jezdců souhlasně a s úsměvem pokyvuje hlavou. Podle diagnostikovaných obtíží vybere Martin jezdci odpovídající cvičení nebo sérii cviků, kterou s ním v průběhu následujících minut provádí – a to nejenom v leže na zemi, ale i ve stoje nebo v sedě, na některé ze speciálních pomůcek, případně přímo na koni. Po absolvování první série cvičení se jezdec vrátí do sedla a opět pár minut jezdí v klusu i ve cvalu. Po dalších pár minutách v sedle se Martin klientů ptá, zda cítí nějakou změnu. Na většině z nich je skutečně vidět zlepšení už v této fázi. Následuje opět sesednutí a další série cviků.

Pozitivní i negativní reakce

„Většina jezdců tu změnu pocítí okamžitě, mnohdy je to velmi rychle patrné i na koni, který se začne pohybovat uvolněněji než předtím. Můžou se však krátkodobě objevit i negativní reakce – někteří jezdci mohou mít pocit, že sedí křivě, i když opticky je patrné, že sedí rovně. Jen je pro ně ten nový pocit neznámý, protože už si na to svoje nepřirození držení těla zvykli,“ podotkl Martin Volesky.

> **„Naše tělo je jako hodinový strojek – když se zasekne jedno kolečko, jdou celé hodiny pozadu.“**

Speciálních cviků a jejich variací je několik stovek, proto je třeba každému klientovi individuálně zvolit ty, jež řeší jeho konkrétní obtíže. „Nejčastěji se setkáváme se zkrácením svalů, jejich napětím, blokádám, častá je také špatná pohyblivost v pánvi,“ říká Martin. A právě z pánve prý vychází většina problémů s kotníkem (nedaří se prošlápnout patu) a disharmonií v používání pomůcek holení a sedu. Eckart Meyners dokonce říká, že pánev je „centrem komunikace mezi jezdcem a koněm“. „Všechny klouby v těle jsou propojené, naše tělo je jako hodinový

Existuje několik stovek vhodných cviků a jejich variací – proto je třeba přizpůsobit jejich výběr individuálně podle konkrétních potřeb a problémů jezdce.

Rovnoměrné rozložení hmotnosti

Paní Ursula se kurzů pohybového tréninku pod Martinem Voleskym účastní pravidelně už druhým rokem. Tentokrát přijela se svojí poněkud problematickou 16letou drezurní klisnou. U jezdkyně bylo od začátku vidět, že má problém zatížit obě sedací kosti rovnoměrně – podle Martina bylo důvodem mimo jiné posunutí v pánvi a blokáda v horní části krční páteře. Proto se jí nedařilo projet korektně obrat, nebyla schopná koně narovnat a dostat na vnější otěž. Ale už po několika cvičeních se její sed viditelně vylepšil.

Nedostatečná pohyblivost pánve

U slečny Ramony, která se kurzu účastnila poprvé, byla diagnostikována jak horší pohyblivost pánve, tak zkrácení levé poloviny těla typické pro praváky a celkově zhoršená motorika. Po absolvování kurzu byla schopná nejen lépe a pohodlněji vysedět pracovní klus i cval svého koně, ale naučila se i správně používat sed při poloviční zádrži. Už druhý den bylo patrné, že jezdkyně je nyní schopná prošlápnout patu mnohem víc, než na začátku.

Křivý jezdec, křivý kůň

Slečna Daniela byla ze začátku hodně křivá, má problémy s ramenem, jedno koleno měla vždy víc otevřené než to druhé, což jí znemožňovalo sedět rovně. Její kůň se zpočátku pohyboval na rovných liniích na třech stopách, ale po skončení tréninku bylo i na koni patrné, že jeho zpočátku strnulý a uspěchaný cval se stal mnohem kulatějším a uvolněnějším.

strojek – a když se zasekne jedno kolečko, jdou celé hodiny pozadu," říká Martin Volesky.

Všechny klouby v těle jsou propojené, naše tělo je jako hodinový strojek – a když se zasekne jedno kolečko, jdou celé hodiny pozadu.

Opakování nejen matka moudrosti

Cílem těch cvičení je uvolnit napjaté svaly, odstranit nežádoucí blokády a znovu aktivovat svaly, které tělo zapomíná používat. Proto je důležité provádět tyto doporučené cviky i po skončení kurzu, protože právě a jen jejich opakováním se ten nový pohyb pro tělo stane automatickým, tělo jej podvědomě začne používat samo. Při ježdění, stejně tak jako při jakékoli jiné činnosti, přece nemáme čas přemýšlet o tom, které svaly zapojujeme. „Ideální je naučit se ty cviky provádět denně, začlenit je do našeho každodenního harmonogramu – zabere to jen pár minut," vysvětluje Martin a dodává: „já jezdcům nemůžu pomoci, jen se jim snažím ukázat, jak si mohou pomoci sami."

Ach ty výdobytky civilizace…

Problémy, které trápí nejen jezdce, mají podle Martina Voleskeho příčinu v civilizačním vývoji. Většina lidí dnes tráví hodiny u psacího stolu, u počítače, za volantem... Celkově má dnes lidstvo mnohem méně pohybu než tomu bylo před lety. Bohužel je to velmi patrné u stále mladších dětí – zatímco jejich rodiče si hráli venku na ulici a lezli po stromech, dnešní mládež tráví dětství spíš doma u obrazovek a tak je čím dál častěji i u dětí diagnostikovatelná menší pohyblivost, zkrácení svalů a jiné pohybové obtíže. Pohybový trénink je tak bezesporu vhodný i pro ně.

Dívej se na skok!

Paní Petra měla na začátku kurzu problém se strnulou krční páteří, což jí bránilo nejen v pohodlném vysezení pracovního klusu, ale také v korektním projetí obratu. Po několika cvicích bylo vidět zlepšení – jezdkyně začala používat pohyby hlavy k určení směru pohybu koně, což jí usnadnilo jeho vedení. Jak Martin Volesky podotkl, pohybem hlavy určujeme směr pohybu koně. Skokoví jezdci v tréninku často slýchají pokyn „dívej se na skok" – to nejen proto, aby jezdec daný skok na parkuru našel, ale hlavně proto, že tím automaticky řídíme směr, jímž se pohybujeme. U drezurních jezdců se ovšem na tuto důležitou pomůcku často zapomíná.

Také pro skokové jezdce!

Velkou část účastníku kurzů tvoří prý rekreační a drezurní jezdci. To je proto, že zejména u nich je korektní sed a precizní provedení cviků nezbytností a jsou nejvíce vidět. Pohybový trénink je podle Martina Voleskeho ale bezesporu relevantní i pro skokové jezdce – a to nejen proto, že zlepšuje rovnováhu jezdce, která je při skákání tolik důležitá.

„Opracujte" také sebe!

Jak připomněl Martin Volesky, „jezdec je jediný sportovec, který se před výkonem nezahřeje nebo nerozcvičí". I svému koni přece před výkonem dopřejete dostatečné opracování, což není nic jiného než zahřátí a uvolnění svalů, šlach a kloubů... Tak proč to nedopřát i sobě?

Dvoudenního kurzu v Rakousku jsem se zúčastnila jen jako divák – což mě už po pár minutách začalo mrzet. A poté, co jsem měla možnost vidět, jak rychle a snadno je možné dlouhodobé návyky a sed jezdce vylepšit, dostala jsem nesmírnou chuť vyzkoušet si pohybový trénink na vlastní kůži. Jak to dopadlo? To se dočtete v některém z příštích dílů časopisu Jezdectví.

Měli byste zájem zúčastnit se kurzu pohybového tréninku pod vedením Martina Volesky tady v Čechách? Máte k tématu pohybový trénink nějaké otázky? Napište nám o tom na adresu: info@cavallomio.eu.