Franklin Mini Roll pod sedací kosti

Jízda na koni s Franklin Balls

Text: Jaroslava Bromová
Foto: Uvolnenesvaly.cz

V minulém článku jsme si popsali, čím může být způsobena křivost jezdcova těla a jak s ní bojovat cvičením na zemi. V dnešním článku se podíváme na to, jak můžete své svaly a celé tělo přirozeně a nápaditě uvolnit i přímo během jízdy na koni. Myslím opravdu uvolnit. Tedy, že můžete začít lépe komunikovat se svým koněm pomocí svého těla a celkově si zlepšit vnímání svých pohybů při jízdě pomocí Franklinových míčků a válečků (Franklin Balls a Rolls), které jsou důležitou součástí jezdeckého a pohybového konceptu Eckarta Meynerse.

O autorce: Jaroslava Bromová

U koní a v jezdectví se aktivně pohybuji přes 20 let. Během této doby jsem se dopustila mnoha chyb a omylů z nevědomosti. Úspěch, spokojenost a příjemný pocit z ježdění se dostavil až ve chvíli, kdy jsem se stále přestala snažit měnit koně a začala jsem měnit sama sebe. Lékaři mi před lety doporučili kvůli velkým bolestem v bedrech kvůli špatné ploténce přestat s jezdectvím úplně. Tak jsem začala (už v mém pozdějším věku) rovnou závodit. Nechtěla jsem se vzdát svého snu a touhy ani přes bolest. Díky několika lidem, kteří mi pomohli poznat nejen samu sebe, své tělo a to začít následně postupně uvolňovat a pracovat s ním, si můžu dnes užít trénink i závody bez velkých bolestí. Naučila jsem se, že pracovat s koněm jde i v klidu a bez stresu tak, aby byl šťastný kůň i jeho jezdec.

Mým cílem je pomoci i vám a předat vám, co vím a co jsem se naučila.

UVOLNĚNÉ SVALY.cz

Cvičení, pohybový koncept a prodej Franklin Balls & Rolls v ČR a SR
www.uvolnenesvaly.cz
FB: /uvolnenesvaly

Jak Franklinovy míčky při jízdě na koni pomáhají?

Jezdec se při tréninku pomocí Franklinových míčků a válečků neustále ocitá v proměnlivých situacích, které musí řešit, a díky tomu získává nové jezdecké a pohybové zkušenosti.

S použitím Franklinových míčků a válečků se naučíte, jak správně zůstat v rovnováze, komunikovat a rozhýbat své tělo, a zažijete pocit uvolněného těla, který je pomocí jakýchkoliv slovních pokynů prakticky nemožné vykonat.

Proč používat zrovna Franklinovy míčky?

Franklinovy míčky a válečky byly vyvinuty speciálně s ohledem na konstituci lidského těla. Žádný z míčku ani válečků není stejný a každý svým tvarem, povrchem i hustotou působí na lidské tělo individuálně. Cílem míčků/válečků není to, aby je jezdec např. držel v podpaží, a tak měl ruce u těla, nebo na nich seděl, a tím docílil, že nebude v sedle nadskakovat, ale to, aby svým tvarem působily na akupresurní body, fascie a svaly a tím je uvolňovaly. Například v podpaží se nachází velké množství akupresurních bodů a meridiálních drah

Umístění míčků pod stehenními svaly k celkovému uvolnění nohy

Reflexní válečky v dlaních

a umístěním míčků v nejhlubším místě v podpaží dosáhnete uvolnění ramene, lopatky i trapézových svalů. Umístěním míčků nebo válečků pod sedacími kostmi zase uvolňujete křížové svaly, břišní svaly, kyčelní klouby a celá bedra.

Franklinovy míčky a válečky jsou dále speciálně vyvinuty na zátěž, kterou na ně vyvíjí jezdec při sezení v sedle, a to v jakémkoliv chodu. Jejich materiál je pružný, aby se i při uvolnění velké zátěže, jakou je sedící těžký jezdec (nebo pokud na míčkách stojíte a balancujete na zemi) opět IHNED vrátily do původního tvaru, nedeformovaly se a zachovávaly si tak stálý tvar a pružnost. Za celou dobu, co míčky využívám pro výuku jezdců, na kurzech i na cvičení na zemi, mám stále jedny a ty samé míčky a jsou stále takové, jako když jsem je vybalila nové z obalu.

Setkala jsem se i s náhražkou v podobě tenisových míčků, které jsou pro tyto účely absolutně nevhodné. Jsou z tvrdé gumy, malé a moc nahuštěné. Jejich intenzitu nelze regulovat a můžete si tím spíše uškodit.

Pro jaké jezdce je použití Franklinových míčků vhodné?

Pro všechny jezdce bez rozdílu stupně jezdeckých schopností nebo jezdecké disciplíny.

Jezdec začátečník – Je nepopsaný list. Dětský jezdec má výhodu pružného a mnohdy nezkřiveného nebo jednosměrně nezatíženého těla z práce a zaměstnání. Pro jezdeckého začátečníka je hned od začátku důležité naučit se správně sedět a zároveň se naučit pracovat s vlastníma rukama tak, aby jen nevisel za otěže a nepřekláněl své těžiště na předek koně. Užitím míčků se naučí, jak nejlépe získat rovnováhu a rytmus.

Jezdec pokročilý – Pokročilý jezdec nebo jezdec samouk mohou mít zažité nekorektní návyky pohybů těla, které se během své cesty jezdectvím naučili. Takové pohyby se někdy složitě odstraňují a brání tak jezdci v dalším jezdeckém rozvoji. Je potřeba tyto návyky „překódovat". Ústní pokyny však mnohdy jezdcovo tělo nechápe. S Franklinovými míčky objeví i pokročilý jezdec nové možnosti, které mu pomohou lépe se s nápravou těla vyrovnat.

Profesionální jezdec – Ať už se jedná o profesionálního jezdce nebo jezdce aktivně trénujícího, bývá jeho tělo mnohdy velmi přetěžováno. Často se lidé diví, tebe bolí záda? Ale jak to vždyť přeci jezdíš na koni? Taky jste se teď ušklíbli a vzpomněli si na své pády, vyhazování a jiné gymnastické kousky svých koní? Franklinovy míčky jsou schopny uvolnit vnitřní fascie svalů, zejména pak v pánevní oblasti, a ulevit tak i od dlouho trvající bolesti a ztuhlosti způsobenou nadměrným stále se opakujícím přetěžováním.

Společné cvičení na kurzu

Fascia Roll – pod sedacími kostmi ve cvalu

Franklin Ball Soft – pod stehno

Než začnete s jízdou na koni s pomocí míčků

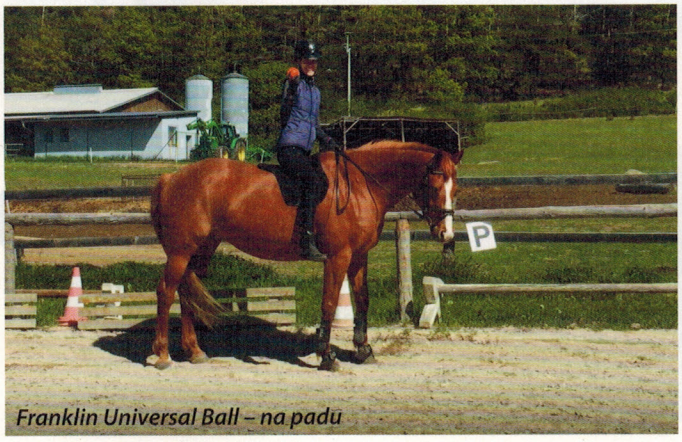
Ještě před samotným ježděním s Franklinovými míčky je potřeba začít správně cvičit na zemi. To je základ, bez kterého se neobejdete, a který jsme si vysvětlili již v minulém článku. Našli jste si případně fyzioterapeuta, naučili se základním cvikům na zemi, ale jak teď začít jezdit s pomocí Franklinových míčků? Co je potřeba při první jízdě s míčky dodržet a čeho se vyvarovat? Pojďme se podívat na stručný návod, jak na to:

1. Rozcvičte sebe i svého koně

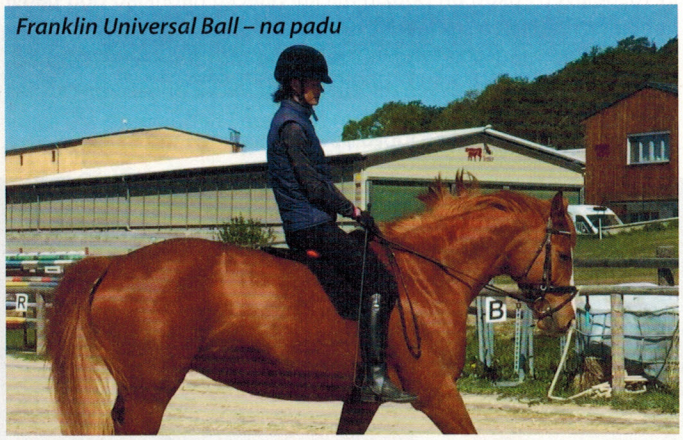
Než nasednete na koně, protáhněte se, zacvičte si alespoň krátce. Je potřeba, abyste vaše svaly, klouby a tělo zahřály a nastartovaly. Koně opracujte obvyklým způsobem.

2. Udržujte se v teple

V chladném, větrném a sychravém počasí vynakládají vaše svaly spoustu energie na to, aby vaše tělo udržely v teple. K čemu dochází? Pokud nejste dostatečně chráněni vhodným oblečením, organismus se tepelným ztrátám brání, a to tak, že se svaly začnou stahovat, aby zabránily co nejvíce úniku tepla z těla. Sval se tak stává méně pružný a stahuje sebe i tkáně v okolí kloubů, což je pro uvolněné tělo kontraproduktivní.



Franklin Universal Ball – na padu



Franklin Universal Ball – na padu

3. Co budete potřebovat při ježdění

K jízdě použijte sedlo, ve kterém si můžete hlouběji zasednout a hlavně mít třmeny nastaveny co nejdelší snesete (drezúrní, všestranné, westernové…) tak, aby vám to bylo příjemné a zbytečně vás to „nenadzvedávalo". Potřebujete docílit uvolněné pánve a nohou, které např. ve skokovém sedle s krátkými třmeny není dost dobře možné. Jestliže nemáte takové sedlo, zkuste jezdit tentokrát bez třmenů. Pokud používáte k jízdě na koni jezdecký pad, ani to pro vás není překážka k tomu, zkusit jízdu s Franklin balls. – obrázek 1 a 2 –

Video o jízdě na padu s Franklin Balls: http://uvolnenesvaly.cz/jezdeni-s-franklin-balls-na-jezdeckem-padu-decce/

4. Důležité je i oblečení

Pokud jezdíte s bezpečnostní vestou, musíte tentokrát udělat výjimku. Míčky umístěné pod pažemi je optimální mít co nejblíže tělu (i bez tlustých bund), tak, aby mohly správně působit na vnitřní svaly a na meridiální dráhy, které vedou v podpažní jamce. Pokud budete staženi nebo obaleni vrstvami oblečení, míčky nebudou moci správně působit. S bezpečnostní vestou, která i tak drží vaše ruce hodně od těla, byste měli za použití míčků ruce už nadměrně od těla a míček by neměl šanci proniknout a působit v místech na těle, kde má.

Cílem míčku NENÍ, aby ho jezdec stlačoval pažemi a ty měl tak u těla, ale působení míčku na vnitřní svaly. Pokud se bez vesty necítíte na koni bezpečně, požádejte svého pomocníka nebo trenéra, ať připne vašeho koně na lonž a jistí vás.

Za teplého počasí, kdy se potíte, je zase potřeba mít na sobě oblečené triko s krátkými rukávy. Při použití tílka, kdy vám žádný oděv nesaje pot v podpaží, míčky na holém těle z podpaží vykluzují.

5. Na jaké části na těle je vhodné míčky umístit?

Míčky je možné umístit pod sedací kosti, pod kyčelní klouby, v podpaží a na vnitřní stranu stehna. Při umístění na vnitřní stranu stehna je potřeba měnit častěji jejich pozice (od stydké kosti až do části nad koleno). Válečky umisťujte výhradně a jen pod sedací kosti. Malé oválné reflexní válečky jsou určeny k držení v dlaních při vedení koně otěží. Nepoužívejte však mnoho míčků současně. Raději se zaměřte na jednu oblast, kterou chcete zlepšit.

6. Jak dlouho s míčky jezdit?

Práce s míčky by napoprvé neměla trvat déle než 10 minut. Ideální čas je 3–5 minut s jedním míčkem/válečkem. Ač se vám to při jízdě na koni nebude zdát, svaly s míčky pracují OPRAVDU DO HLOUBKY a zapojují se jinak než obvykle, intenzivně (vnitřní mezisvaly a fascie). Pokud byste hned napoprvé práci s míčky přetáhli, mohlo by vás další den celé tělo bolet a účelem je tělo uvolnit, nikoliv rozbolavět. Pokud při použití míčků/válečků například pod pánví nebo mezi sedlem a stehnem cítíte bolest: ven s tím! V tomto případě je řešením upuštění vzduchu z daného míčku/válečku nebo použití Plush Balls – plyšových míčků. Použití míčků při ježdění pro vás může být neobvyklé a možná vám to přijde i nepříjemné, ale nikdy nesmí být bolestivé.

7. Jak často s míčky jezdit?

Záleží na tom, jak často se věnujete jízdárenské práci. Pokud jezdíte pouze na jízdárně, po prvním použití míčků dejte čas svým svalům pár dnů, aby se zregenerovaly. Naslouchejte svému tělu a svým pocitům, pokud byste se při dalším použití míčků necítili svalově dobře, počkejte do doby, kdy vám jeho umístění na těle bude opět příjemné.

8. Jaké míčky můžu při jízdě na koni použít?

Využít můžete celou sadu míčků z jezdeckého konceptu Eckarta Meyner´se. Sada se skládá z těchto míčků:

1) Franklin Ball Soft – Franklinovy měkké míčky oranžové – doporučené umístění v podpaží, pod kyčelními klouby, sedací kosti i stehna. Měkké, vhodné i pro citlivé jedince.

2) Franklin Universal Mini – Franklinovy univerzální míčky červené – doporučené umístění v podpaží; může být ale využito i v ostatních částech těla, pokud jezdec snese.

3) Original Franklin Balls – Franklinovy Originální míčky zelené – doporučené umístění v podpaží, pod kyčelními klouby, sedací kosti i stehna.

4) Franklin Mini Roll – Franklinův malý váleček – umístění pouze pod sedací kosti. Měkký, vhodný i pro citlivé jedince.

5) Franklin Fascia Roll – Franklinův fasciový váleček – umístění pouze pod sedací kosti (naplněn vodou, jeho hustotu nelze regulovat jako u ostatních produktů výše).

Já dále doplňuji tuto sadu ještě míčky:

6) Plush Ball – Plyšové míčky – doporučené umístění v podpaží, pod kyčelní klouby, sedací kosti i stehna. Naplněné akrylovým polyfilovým vláknem. Vhodné i pro velmi citlivé jezdce nebo děti.

7) Reflexní válečky – Umístění pouze do dlaní. Pomáhají odbourávat tuhou ruku, otevírající se prsty jezdce i správnost postavení zápěstí.

Míčky 1–5 jsou plněny vzduchem. Jejich součástí je jehlový ventil pro individuální regulaci tlaku a hustoty. Pumpička s jehlovým hrotem a další příslušenství je možné také zakoupit.

Detailní popis jednotlivých míčků/válečků a jejich působení na tělo se dozvíte na internetových stránkách www.uvolnenesvaly.cz.

Všechny výše uvedené míčky/válečky lze využít při jízdě krokem, (pracovním) klusem a cvalem. Cílem jízdy s míčky ale není prohánět se ve cvalu po jízdárně a držet se zuby nehty o život v sedle. K uvolnění postačí i jízda v kroku či občasné chvilkové naklusání.

9. Nespěchejte

Při první jízdě s míčky jezděte ze začátku déle v kroku, soustřeďte se především na své tělo a neřešte svého koně. Nechte ho jít na dlouhé otěži a jen se vnímejte. Co dělá vaše pánev, co kyčle a co nohy? Při umístění míčků/válečku pod sedací kosti vnímejte nový pocit z trojrozměrného pohybu své pánve, které vytvářejí. Pokud se rozhodnete naklusat, stačí pár kroků – jakmile ucítíte nerovnováhu nebo nepříjemný pocit těla, opět přejděte do kroku. To samé platí i pro přechody klus – cval. Přidávejte postupně, dejte si čas!

10. Dýchejte

Dýchání je nedílnou součástí ježdění. Bez správného dýchání se vaše svaly dostávají do křeče, tělo vám tuhne a není možná správná koordinace pohybu. Většina jezdců se při tréninku plně soustředí na zadaný cvik tak urputně, že se jejich dechová frekvence velmi sníží nebo dokonce i na chvíli promění v zadržování dechu. V klidu si sedněte (klidně na zemi) zhluboka se nadechněte a naučte se zažít si do mysli pocit, kdy se při hlubším nádechu vaše břicho nafukuje a vyfukuje vzduchem a chtějte stále slyšet ten jemný zvuk proudící nosem či ústy sem a tam. Stejný pocit chtějte cítit i při jízdě na koni.

Soutěž o dárkový poukaz

Autorka článku Jaroslava Bromová si pro vás připravila dvoudílnou soutěž o dárkový poukaz. Důležité je správně zodpovědět soutěžní otázku z tohoto i z minulého čísla časopisu Koně a lidé.

Druhá soutěžní otázka

Pro jaké jezdce je použití Franklinových míčků vhodné?

a) Jen pokročilé

b) Pro všechny bez rozdílu jezdeckých schopností

c) Pro začátečníky

E-mail: soutez@konealide.cz Předmět: Uvolněné svaly II

11. Pijte

Voda tvoří v průměru 60 % hmotnosti člověka, proto je potřeba vodu pravidelně doplňovat. Zaměřím-li se konkrétně na svaly a fascie, pro zachování jejich přirozené elasticity je voda (nikoliv jinak upravené nápoje) nepostradatelná každý den. Pokud cvičíte s míčky, které opravdu hloubkově působí na vaše svaly a fascie, tzn.,

Franklin Balls Soft – lze umístit pod sedací kosti i pod kyčle