

Toftgaard

-EFFEKTEN

Louises kom-i-form-til-at-ride projekt sluttede med bravour, da Claus Toftgaard kom forbi til den længe ventede undervisning

■ Tekst: Louise K. Lindgaard. Foto: Emilie Lindgaard

Wauw. Bare wauw. Sikken afslutning på mit i-form-til-at-ride forløb. Claus Toftgaard er fantastisk. Enough said.

Skal jeg alligevel uddybe en smule, er han super, super inspirerende at lytte til og få undervisning af og samtidig rasende sympatisk.

Hans blik på ridning med udgangspunkt i rytterens fysiologi og formåen er virkelig inspirerende, og der var et par stykker af os, der følte os lidt ramt, når han kom med eksempler på problemer, der kan opstå i ens ridning, hvis man er skæv, slap, stiv.

I DEN VARME STOL. En af de tests, vi var igennem var en tur i den varme stol - og her ikke ment som en anerkendende indføring i egen fysiologi, men derimod en afsløring af ens fysiologiske mangler.

Selv er jeg så rigtig stiv til venstre og kan for eksempel ikke ret godt skyde hoften frem til kl. 10, hvilket kan besværliggøre anspring til venstre og især changementer til venstre. Jeg måtte jo indrømme, at det var spot on på en af de små hurdler, Donau og jeg støder ind i fra tid til anden, når vi cykler rundt i sandkassen. Derudover har jeg tre låste ryghvirvler og en ulyst til at lade mit bækken glide ud til kl. 3 og 9 (til

højre og venstre for dem, der ikke lige har siddet på Claus' meget, meget afslørende stol), hvilket kan være årsagen til at jeg ikke kan sidde ned i Donaus kæmpe trav ret længe af gangen. Så langt så godt.

Så falder jeg samtidig lidt forover og vil gerne balancere på forfoden. Jeg står til gengæld helt lige på fødderne - altså med lige meget vægt på højre og venstre ben. Her var jeg sikker på, at vægten ville falde ud til højre, så det var jo gode nyheder.

Og så nailede jeg også sideplankerne og rygplanken. Maveplanken skal liiiiiige finpudses - ku' jeg især se i personlig-træner-Lasses lettere olme blik....

SÅ TIL HEST. Claus havde jo sagt det. Det ville blive en ganske anderledes undervisning. Og det blev det også. Med fokus på at få brystbenet op og mavemuskulaturen i arbejde og de halve parader til at virke (og ikke kun i et splitsekund men hele tre sekunder - Hr. Toftgaard talte - 3 sekunder på hans ur er læææænge). For derefter at mærke efter at hesten også fik brystbenet op, aktiveret bugmuskulaturen og schwing.

Jeg var skruphamrende forvirret og ku' slet ikke overskue at ride øvelser samtidig med at skulle fokusere på egen krop og hestens krop på en hel ny måde. Men det

Projektet

- * Træner og fysioterapeut Claus Toftgaard taler i en uendelighed om, at man bliver en bedre rytter af at være i fysisk god form. Altså ved fysisk træning mellem rideturene.
- * Hestemagasinet satte sig for at finde ud af, om det virkelig er nødvendigt - og giver det rent faktisk en effekt på ridningen, hvis man som rytter er i bedre form.
- * Louise Lindgaard begyndte i januar med et træningsprogram, hvor hun skulle fire gange i sadlen om ugen og derudover løbe og gennemføre et styrketræningsprogram. Udgangspunktet var en 40-årig mor til to med en kropslig alder på 55 år og et BMI på 28.
- * Projektet sluttede i påsken, hvor Louise fik træning af Claus Toftgaard. Du kan også læse om forløbet i Louises blogs på Hestemagasinet.dk

gav energi at mærke forandring hos 'lille' Donau, som vitterlig gjorde alt, hvad han kunne for at forstå, hvad i alverden jeg havde gang i.

Som Claus sagde, så skulle jeg jo fortælle ham en historie. Hvad er det, jeg vil ha' dig til, lille hest? Jow, nu skal du høre. Men sproget blev sgu lidt uldent og den nonverbale kommunikation sikkert ganske fraværende, som jeg sad der og tågede rundt. Men efterhånden begyndte hesten under mig at leve og svinge, og det var en skøn, skøn fornemmelse at mærke hans egendrifth og gejst.

DE GODE RÅD. I skridtpauserne var der tid til at reflektere, og vi fik talt frem og til-

EFTERHÅNDEN BEGYNDTE HESTEN UNDER MIG AT LEVE OG SVINGE, OG DET VAR EN SKØN, SKØN FORNEMMELSE AT MÆRKE HANS EGENDRIFT OG GEJST



1 Lasse Kristensen fra ThommysmindeCentret sørgede for, at Louises fysiske form blev testet i løbet af projektet **2** Det er mavemusklerne der skal aktiveres, for at du kan holde hesten med sædet. De sidder lige her, et par cm. under navlen **3** Det er brystbenet der skal frem og op. Skulderbladene skal hjælpe til ved at blive trukket tilbage og nedad **4** Donaus trav er ret stor, mens hans galop er let og ubesværet. Derfor anbefaler Toftgaard, at ca 80% af træningen foregår i galop, fordi det slider mindst på både hest og rytter **5** Midvejskrise – planketesten er ganske anstrengende



Stolen, Claus sidder på, er en Balimo stol. Det er den, han bruger til at teste rytterens bevægelighed i sædet.

MED FOKUS PÅ AT FÅ BRYSTBENET OP OG MAVEMUSKULATUREN I ARBEJDE OG DE HALVE PARADER TIL AT VIRKE OM TOFTGAARDS ANDERLEDES UNDERVISNING

bage, mens jeg pustede ud. En af de ting, jeg virkelig tog med mig derfra, var mine overgange fra skridtpauser til arbejde. Jeg samlede jo bare dyret sammen (og det er langt), og så forventede jeg arbejde. Kom! Men Claus kiggede bare overbærende på mig og spurgte til mit eget energiniveau. Havde jeg måske - gennem mit kropssprog - indikeret at NU sku' vi arbejde, eller havde jeg bare tænkt det?

Hmmm...busted. Jeg havde jo bare samlet sammen på dyret uden at tænke videre over min egen rolle i den sag. Og det gør jeg tit. Forventer fremadsøgning det sekund, jeg lægger benene til, vel vidende at vi andre jo heller ikke går fra nul til 50 på få sekunder, når vi lige har gået og slappet af i luntetem-po for at få pulsen ned.

Claus gav mig også tre meget konkrete råd, hvor det væsentlige er at holde den

halve parade i tre sekunder - ikke mere og heller ikke mindre. Tre sekunder giver rytteren mulighed for at fornemme reaktionen og er samtidig stabilitetstræning for hesten.

Dernæst skal jeg arbejde på, at få mit korset til at fjedre med hestens, så jeg giver mulighed for, at hestens brytskasse kan svinge fra side til side.

Endelig skal jeg træne tre sekunders ned-sidning efterfulgt af tre sekunder lettridning og så nedsidning igen - indtil Donaus ryg-sving bliver mere stabilt

MEN HVAD MED PROJEKTET.

Hvad kan jeg så egentlig tage med fra projektet? Det er nemt at svare på. Velvære! Velvære og overskud og en lyst til at fortsætte med arbejdet. For der er absolut flere kilo fedt at få ommøbleret.

Og så et herligt trekløver af mænd, der



Når du mærker modstand og spændinger i nakken for eksempel, så skal de lirkes fri - som når du forsøger at låse en lås op med en nøgle. Det nytter i følge Claus Toftgaard ikke at trække i samme tøjle hele tiden, men i stedet stilles hesten let til udvendige og let til indvendige for at 'lirke'



Louises vægtfordeling var helt lige på jorden, men i sadlen lagde hun lidt mere vægt i højre bøjle. Derfor fik hun bundet lidt ekstra vægt på venstre fod. Virkningen var forbløffende

har villet mit bedste og det er jo ikke helt skidt.

Lasse, min personlige slavepisker, fik jo sat et fremragende program sammen til mig. Men dog også en kende ambitiøst til en almindelig hverdag, der involverer arbejde, børn, indkøb, madlavning, kørsel til og fra fritidsaktiviteter, ridning og ikke mindst min husbond (den stakkel). Det justerer vi nu, så det bliver mere overkommeligt og kan nås indenfor 20 minutter, nu hvor vi ikke har en deadline mere.

Mathias Hahn, der er tankefeltsterapeut og coach, fik virkelig skrælet lag af stress, mindre værds kompleks og manglende fokus væk. Han lovede min husbond en ny kone. Og noget er der sket, for min husbond siger at jeg er blevet gladere, mere afbalanceret og bedre til at sige "pyt". Mathias bad mig om at tage ansvar for eget liv og luge ud i dårlige vaner og destruktive mønstre. Det arbejder jeg på og er egentlig spændt på, hvordan det hele lander. Men det blev lettere at trække vejret utvungent og helt ned i maven, og er foråret egentlig ikke en smule skønnere i år end tidligere?

Og så selvfølgelig Hr. Toftgaard. Ham runder vi lige til slut.

THE UGLY TRUTH. Tilbage er der jo så kernen i projektet, som var min fysiske formåen. Og der er ingen tvivl om, at det har rykket. Selv min far siger, at jeg har tabt mig, og så er der altså sket noget. Men min kropsalder er stadig for høj sammen med et for højt BMI, og det skal der arbejdes på.

Problemet for mig - og sikkert for en masse af jer - er jo bare døgnets timer og de slår sjældent til. Det er simpelthen ikke forenligt at have en trodsig to-årig og en teenager, der er eliteidrætsudøver og skal køres til og fra træning i tide og utide, et job med spidsbelastning og sygemeldte kolleger og en hest, der skal rides plus alle de andre huslige gerninger, samtidig med at skulle løbe, styrketræne,

lægge kost om og være i zen. Tak skal du ha'. De kvinder, der overkommer alt det med et smil på læben, de har min udelte respekt (og håb om, at de ikke ryger rundt i svinget og går ned med stress, som så mange af os desværre også gør).

Så lærdommen må være at få balance i tingene, så alle kan være i det, og jeg stadig kan se resultater. Og det kan godt lade sig gøre. Det er et prioriterings spørgsmål, og jeg ku' jo lade facebook være facebook og bruge tiden på en løbetur, i stedet for at læse vennernes - iøvrigt superunderholdende - opdateringer.

TOFTGAARD-EFFEKTEN. Men tilbage til min nye helt - Claus Toftgaard. Mere anerkendende mand skal man lede længe efter. Jeg var helt høj efter min undervisning og er det stadig og glæder mig til at skulle arbejde med mine fokuspunkter.

Det har været et livsændrende projekt, som jeg ville ønske, I alle kunne prøve. Er der kun tid til delelementer, så spar sammen i kagekassen til en time ved Claus. I vil ikke fortryde det. Jeg? Jeg glæder mig den ondelynende til næste gang vi skal ses. Er det ikke snart august?



Louise Lindgaard med sin nye ridelærer-helt Claus Toftgaard.



HORSE CARE



Forkæl din hest
EFTER MANGE
MÅNEDER MED DÆKKEN



DIGBY SHAMPOO
INGEN PARFUME · EKSTRA PLEJENDE
En plejende og effektiv shampoo til hyppig vask af heste. Efterlader pelsen ren, blød og skinnende. 400 ML / 750 ML



SHAMPOO TIL FARVEDE HESTE – FLERE VARIANTER
NATHALIE Shampoo til hyggig hårvask, der fremhæver hestens farve. Får man/hale/pels til at fremstå blank og velplejet. 400 ML

SE MERE PÅ
NATHALIEHORSECARE.COM

NATHALIE HORSE CARE & NATHALIE FASHION
FORHANDLES AF FØRENDE
RIDEUDSTYRSBUTIKKER
SE FORHANDLERLISTE PÅ
NATHALIEHORSECARE.COM & CJPOLINE.DK