

Viktigt att träna för monté



Att rida montélopp är påfrestande, det är en fysisk prestation som ska genomföras precis som vilken annan idrottsgren som helst. Träning, ridning, kost och vätska är alla lika viktiga komponenter för att du och din häst ska kunna genomföra ett montélopp på ett optimalt sätt. Från år 2014 finns nu ett fystest som ska säkerställa att alla ryttare har styrka och ork att genomföra ett montélopp.

– Jag tycker det är bra att montésporten nu har fått ett fystest. Att ha ett fystest inom montésporten är i första hand en säkerhet för dig själv som ryttare om att du verkligen orkar genomföra ett lopp, men det är också en säkerhet för alla andra i loppet, det minimerar risken att en olycka sker på grund av att någon blir för trött. I andra hand är fystestet även bra för hästen. Du kan fokusera på att underlätta för hästen så att den kan prestera optimalt istället för att tänka på att du ska orka genomföra loppet, säger Stina Swartling, utbildningsledare för montélicens på Solvalla.

Men ett fystest garanterar inte att man orkar rida lopp under en hel säsong. Det är viktigt att fortsätta träna regelbundet även efter att fystestet är genomfört. Att träna tre till fyra gånger i veckan där konditions- och styrketräning ingår är att rekommendera.

– Vid träning tycker jag att man ska fokusera på att träna de muskler som man använder under ridningen, det vill säga ben, rygg, mage, triceps och biceps. Men kom också ihåg att äta bra mat och dricka mycket inför ett montélopp. Du är en idrottare som ska prestera och då måste din kropp få så bra uppladdning som är möjligt, fortsätter Stina.

Har du några tips för att klara ett fystest?

– Börja träna i tid för att orka och försök förstå att du faktiskt gör det här för din egen skull. Ut och spring tre dagar i veckan i åtminstone två månader innan du ska genomföra själva testet. Ta med dig en klocka och prova på att springa i femminuterstempo och variera det med intervallträning.

Har du andra tips på hur man kan förbättra sin sits?

– Det är att studera och ta hjälp av hur andra gör och inte bara titta på sig själv, franska ryttare är ett föredöme när det gäller bra montésits. Titta också på både montélopp och sulkylopp för att lära dig hur det går till i loppet, avslutar Stina Swartling.

Läs mer: [Nytt montémateriel](#)

Lisa Persson

lisa.persson@travsport.se

