

# Fysiske test af Monteryttere i Danmark

## Beskrivelse:

De fysiske test er med til, at give rytterne et bedre overblik over deres fysiske formåen. Ved at gennemføre testene får de at vide hvor deres dagsform ligger ift. de andre danske monteryttere og dermed også hvilke områder de med fordel kan forbedre eller forsat vedligeholde.

## Hvorfor:

Det er fysisk hårdt at ride et monteløb, det er derfor relevant for den enkelte rytter, at være i god form for at kunne holde til at ride et helt løb.

I Norge og Sverige er der tidskrav på testene og du kan kun ride monteløb hvis du består de enkelte tests 1 gang årligt. I Danmark har vi ikke et ønske om at udelukke nogle ryttere grundet dårlig form, men vi har et ønske om at hjælpe den enkelte rytter med at være fysisk klar til at ride monteløb så de får en god oplevelse på banen. Derfor er det eneste krav til testene at man deltager og fuldfører.

Når alle monterytterne har fuldført testene får man sit testresultat, hvoraf det fremgår hvor man ligger på statistikken ift. de andre monteryttere. I første hånd vil gennemsnittet selvfølgelig først kunne laves efter alle har gennemført, så det er tanken at man får registreret sine resultater så de kan bruges i statistikken.

Den enkelte rytter kan dermed se om der er nogle områder hvor han/hun ligger under/over gennemsnittet i DK. Hvorvidt statistikken skal være offentligt må op til diskussion? Det resultat som den enkelte monterytter får kunne f.eks. se således ud: (UG=under gennemsnittet, G= gennemsnittet, OG=over gennemsnittet, eller opdelt i procenter af idealtider)

Test	Resultat S. Gammelgård
Løb	2480m
Squat	2min
Planke	2 min
Row	16 stk /1 min
Balance (siddene på knæ og hænder)	2 min

## Valg af test:

Vi har et ønske om, at teste rytterens kondition, styrke i forlår, styrke i core, styrke i øvre ryg og arme samt balance. Vi har valgt disse områder ud fra analyse af rytternes position på hestene og dermed vurderet hvilke muskelgrupper og områder der primært belastes.

Vi har været udfordret ift. valg af øvelser, da vi gerne vil give den enkelte rytter mulighed for at træne øvelserne hjemme uden nødvendigvis at skulle melde sig ind i et motionscenter. Vi har derfor valgt at bruge egen kropsvægt i øvelserne og kun et redskab, en stor bold.

Flere ryttere har et ønske om et alternativ til løbetesten derfor har vi fundet en cykeltest til de som hellere vil dette. Her har vi valgt at læne os lidt op ad Norges model. De fleste standardiserede cykeltest er nemlig på en ergometercykel, hvilket ikke alle har hjemme i stuen. I stedet laves testen udenfor på alm. cykel. Nordmændene skal nå 10km på 21 minutter, men vi har ændret den til at man blot skal cykle så langt som muligt på 21 minutter.

## Testen

### Kondition:

Cooper test: Laves på en 400m bane (eller travbane?), løb så langt du kan på 12min og noter derefter distancen ned. Konditionstal udregnes.

Alternativ cykeltest: Cykl så langt du kan på 21min

### Styrke i forlår:

Statisk squat op ad mur i 90graders vinkel el. statisk squat i 90grader fritstående (MAX. 2 min)

### Styrke i core:

Planken (Så længe du kan, MAX 2min, obs på kvalitet!)

### Styrke i øvre ryg og arme:

Liggende row lav så mange du kan på 2 min.

### Balance (vi skal vælge en af de to?):

Siddende på stor bold, løft fødderne fri (hold så længe du kan MAX 2 min)

Sid på knæene på stor bold (hold så længe du kan, MAX 2 min)