

MARC NÖLKE



TRENING NEUROSTYMULACYJNY DLA JEŹDŹCÓW

JAK POPRAWIĆ EFEKTYWNOŚĆ DOSIADU I DZIAŁANIA POMOCY
W OPARCIU O PRAWIDŁOWĄ STYMULACJĘ UKŁADU NERWOWEGO

GALAKTYKA

MARC NÖLKE

TRENING NEUROSTYMULACYJNY DLA JEŹDŹCÓW

JAK POPRAWIĆ EFEKTYWNOŚĆ DOSIADU
I DZIAŁANIA POMOCY W OPARCIU O PRAWIDŁOWĄ
STYMULACJĘ UKŁADU NERWOWEGO

Przekład:
Barbara Wołk

G A L A K T Y K A

SPIS TREŚCI

6 Bawię się mózgiem

CZYM JEST TRENING NEUROSTYMULACYJNY W JEŹDZIECTWIE?

Potrenuj coś

- 9 Jeździectwo to nie sport?!
- 9 Podstępne wstrząśnienia mózgu
- 12 Do czego służy trening neurostymulacyjny w jeździectwie?
- 12 Trening dopasowany do ciebie
- 15 Wyznaczanie celów
- 15 Efekt CTM
- 16 Trzy rzeczy, które zawsze robi mózg
- 17 Sposób, w jaki jeździsz...
- 18 Przeżycie czy skok przez okser?
- 20 Bezpieczny czy nie?
- 20 Postrzeganie bezpieczeństwa!
- 21 Uwolnienie zahamowań
- 22 Popularne wspomagacze zahamowań
- 24 Kiedy system nerwowy przesadza
- 28 Sojusznicy w przetrwaniu
- 30 Systemy sterowania ruchem
- 43 Przygotowanie do treningu neurostymulacyjnego w jeździectwie**
- 43 Uwaga, uwaga! Przeciwwskazania
- 44 Trudno osiągnąć cel bez jego określenia
- 45 Perfekcyjne wykonanie
- 46 Traf we właściwy obszar
- 46 Zwolnione tempo czy maksymalne przyspieszenie?
- 47 Dawka a lekarstwo
- 47 Przystawaj, kiedy czujesz się dobrze
- 49 Zawsze musisz czuć ruch
- 49 Napęd i aktywacja

RDZEŃ

Zasada: test – ćwiczenie – powtórny test

- 51 Przetestuj się
- 52 Zmiany szybkie jak myśl
- 52 Testy w domu
- 53 Przebieg testów

- 55 Skłon w przód
- 56 Strach na wróble
- 57 Połowa orła w śniegu
- 58 Zginanie ramion
- 59 Obrót z pistoletem
- 60 Stanie jak zombi
- 61 Utrudnione stanie jak zombi
- 63 Stanie jak zombi na jednej nodze
- 63 Chodzenie po linii
- 64 RAPS dłoni
- 65 Ból
- 65 Testowanie innych ruchów
- 66 Nie lubię, ale są dobre!
- 66 Test jest częścią treningu

RUCHY NEUROSTYMULACYJNE

Czucie ciała czyli propriocepcja

- 69 Trenuj czucie swojego ciała
- 72 Język w stanie spoczynku, sztuczny uśmiech i przełykanie
- 73 Krążenie językiem przy zamkniętych ustach
- 73 Wciskanie języka w prawy i lewy policzek
- 73 Rozciąganie języka
- 74 Wibracja na zębach
- 74 Neutralna pozycja stojąca z wydłużonym kręgosłupem
- 76 Izometryczne napięcie mięśni
- 77 Pchanie głowy do przodu
- 78 Pchanie głowy do tyłu
- 78 Pchanie głowy w lewo
- 79 Pchanie głowy w prawo
- 80 Połowa zaprzeczenia
- 82 Potakiwanie
- 83 Boczne zgięcie odcinka szyjnego kręgosłupa
- 84 Kurczak
- 85 Dziobiący kurczak
- 86 Kurczak w pozycji bocznej
- 87 Zginanie i rozciąganie odcinka piersiowego kręgosłupa
- 89 Zginanie i rozciąganie odcinka piersiowego kręgosłupa w pozycji bocznej

- 90 Półkole lędźwiami w przód
- 91 Półkole lędźwiami w tył
- 93 Podciąganie i odchylenie miednicy
- 95 Krążenie miednicą
- 96 Ósemka dłońmi
- 97 Krążenie ramieniem z przodu
- 97 Naprzemienne krążenie ramieniem
- 98 Krążenie ramieniem z boku
- 99 Krążenie biodrami w czterech pozycjach
- 100 Krążenie bioder z przodu
- 101 Naprzemienne krążenie bioder
- 101 Krążenie bioder z boku
- 102 Krążenie bioder z tyłu
- 102 Krążenia kolan
- 104 Przechyłanie kostki na zewnątrz i do wewnątrz
- 104 Rozciąganie palców u stóp
- 105 Naciąganie palców u stóp na zewnątrz
- 106 Izometryczne napięcie całego ciała

WZROK NEUROJEŹDZIECKI

Trenuj swój układ wzrokowy!

- 109 Lepsze widzenie dla postawy i stabilności
- 109 Z okularami czy bez?
- 113 Stabilizacja wzroku na dziewięciu punktach
- 114 Miękkie podążanie wzrokiem w ośmiu kierunkach
- 117 Przeskoki wzrokiem
- 118 Odruchy gałek ocznych
- 120 Zezomat lub pompki ołówkiem
- 123 Zezomat jednym okiem
- 123 Krążenie oczami
- 125 Widzenie peryferyjne
- 126 Przeskoki blisko–daleko
- 127 Zahamowanie zamiast aktywacji
- 128 Okulary dziurkowane
- 128 Okulary farbowane
- 129 Okulary jedno- i dwustronnie częściowo przysłonięte
- 130 Zatycki do uszu

ĆWICZENIA DLA ZMYŚŁU RÓWNOWAGI

Balans i równowaga

- 133 Studium przypadku
- 135 Zaczynij prosto – podnoś poprzeczkę!
- 136 Klepsydra
- 138 Diabelski młyn ze stabilizacją wzroku
- 139 Odruch przedsiolkowo-oczny w ośmiu kierunkach
- 142 Zaprzeczanie i potakiwanie głową ze stabilizacją wzroku
- 143 Tąpnięcie piętą ze stabilizacją wzroku
- 145 Chodzenie po ósemce ze stabilizacją wzroku

ĆWICZENIA ODDECHOWE

Neuroaktywizujące ćwiczenia oddechowe

- 147 Zwróć uwagę na swój oddech!
- 147 Oddychanie przez słomkę
- 148 Oddychanie 360°
- 149 Oddychanie z taśmą
- 150 Drabina oddechowa
- 151 Rozciąganie przepony siedząc
- 152 Wstrzymywanie oddechu
- 153 Oddychanie w torebkę

TRENING NEUROSTYMULACYJNY DLA JEŹDZCÓW

Projektowanie treningu neurostymulacyjnego dla jeźdźców

- 155 Jak długo, jak często, ile razy?
- 155 Wariant lajtowy
- 157 Wariant „wszystko w jednym“
- 157 Bądź swoim największym fanem – ucz się i trenuj długotrwale
- 159 Zwiększanie stopnia trudności
- 160 Kto pyta, nie błądzi
- 163 Podsumowanie

164 Przydatne adresy

164 Literatura zalecana

166 Indeks

**INFORMACJA O MATERIAŁACH
DODATKOWYCH ZNAJDUJE SIĘ NA STR 168**

BAWIĘ SIĘ MÓZGIEM



Marc Nölke

– Wtedy pomagam ludziom znaleźć odpowiednie ćwiczenie, aby mogli wzmocnić ten obszar, i przekazuję im tyle wiedzy, by już więcej nie potrzebowali mojej pomocy.

– A ty czym się zajmujesz zawodowo? – nie cierpiałem tego okropnego pytania, które często słyszałem przy różnych okazjach. Zazwyczaj odpowiadałem niewyraźnie i wymijająco.

– Tato, co robisz w stajni? Czy ty pomagasz skoczkom narciarskim skakać dalej? Jak nazywa się twój zawód? – mój syn zasługiwał na dobrą odpowiedź, więc się postarałem:

– Bawię się mózgiem i testuję, w jakich obszarach twój mózg jest słaby, a w których pracuje zbyt intensywnie.

– I gdzie mój mózg jest słaby?

– Twój nigdzie nie jest słaby. Cały jest super!

– A jak odkryjesz jakąś słabość, co wtedy?

Umysł poprzedza wszystkie zjawiska,
umysł nimi rządzi, umysł je kształtuje.

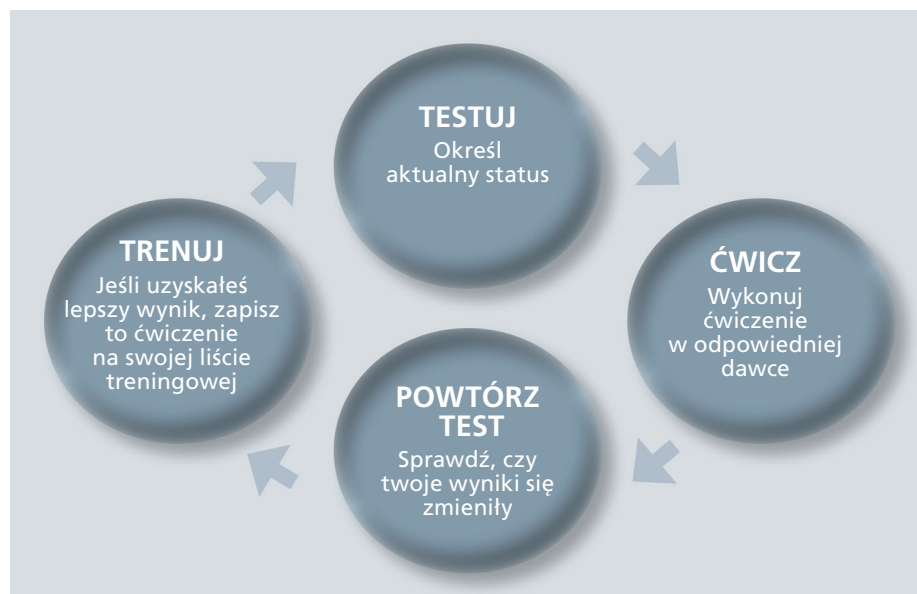
ZASADA: TEST – ĆWICZENIE – POWTÓRNY TEST

W treningu neurostymulacyjnym testujesz swoją gibkość, równowagę i koordynację ruchową oraz asymetrię ruchową lewej i prawej połowy ciała. Następnie wykonujesz odpowiednie ćwiczenia i sprawdzasz się ponownie.

PRZETESTUJ SIĘ

Co się stanie, jeśli tuż obok ciebie zatrąbi samochód? Wzdrygniesz się. Co się dzieje, gdy oglądasz ekscytujący thriller? Pocą ci się dłonie, a twoje serce przyspiesza. Co czujesz, gdy ktoś mówi ci komplement? Czerwienisz się?

Twój system nerwowy ciągle reaguje na coś, co dzieje się wokół ciebie. Znam te natychmiastowe efekty aż za dobrze. Czas, byś zaczął wykorzystywać takie szybkie reakcje systemu nerwowego. Dzięki temu dowiesz się, na jakie bodźce twój mózg reaguje pozytywnie, a które klasyfikuje jako zagrożenie. Kiedy system nerwowy pozwoli ci na trening o większej intensywności i objętości, doskonalący równowagę i koordynację ruchową, będziesz mógł zaklasyfikować bodziec, który ci to zapewnił, jako pozytywny. Jeśli po treningu nastąpi regres wydolności, równowagi czy koordynacji ruchowej, mózg sklasyfikuje te bodźce jako zagrożenie.



Testuj i sprawdzaj każde ćwiczenie zgodnie z powyższym schematem, aby odkryć najlepsze dla siebie ćwiczenia

Co jest czym?

Test jest sprawdzianem obecnych możliwości. Powinieneś stosować testy łatwe do wykonania i nauczenia się, a także zapewniające uzyskanie jak najbardziej znaczących wyników. Po ustaleniu stanu swojego ciała na podstawie wyników kilku testów rozpocznij wykonywanie ćwiczeń.

Ćwiczenie jest ćwiczeniem ruchowym dla stawu, oczu, zmysłu równowagi lub układu oddechowego albo prostą stymulacją receptorów i wolnych zakończeń nerwowych. Po wykonaniu ćwiczenia powtórz wcześniej wykonany test, który nazywam re-testem lub testem powtórnym.

Powtórnny test służy do określenia, czy twoja wydajność się poprawiła, pogorszyła lub czy się nie zmieniła. W ten sposób odkryjesz, które ćwiczenia są dla ciebie odpowiednie i ważne!

Podstawy – prośba

Przedstawię ci teraz podstawowe i proste testy. Ważne jest, aby przy wykonywaniu zarówno testu, jak i re-testu zachować jednakowe (lub bardzo zbliżone) warunki i standardy. Zwróć uwagę na to, aby twoje stopy stały równo, a pozycja ciała była zawsze identyczna. Każda zmiana może zaburzyć uzyskane wyniki.

Proponuję ci testy oszczędzające czas, dzięki którym określisz aktualny aktywny zakres ruchu, równowagę i koordynację.

Najlepszym powtórnym testem jest późniejsza jazda konna.

bie odpowiednie i dzięki którym widzisz różnice w sprawności prawej i lewej strony ciała. Swoje wyniki wpisz w tabelę. Przygotuj sobie kopie tabelki, abyś mógł wpisywać je wielokrotnie. Wykorzystaj smartfon, aby się nagrać i rozpoznać różnice. Zanim rozpoczniesz, rzuć okiem na informację dla fanów znajdującą się na str. 157.

ZMIANY SZYBKIE JAK MYŚL

Podstawowa zasada brzmi: zmiany zachodzą szybko, bo z prędkością naszego systemu nerwowego! Przypomnij sobie sposób pracy twojego mózgu, który zawsze robi trzy rzeczy, tj. odbiera dane wejściowe, interpretuje i decyduje oraz reaguje (str. 16). Prędkość, z jaką sygnał nerwowy porusza się po włóknie nerwowym, w zależności od włókna, wynosi od ok. 0,5 do 12 m/s. Kiedy więc wykonujesz ćwiczenie, twój mózg reaguje na nie bezpośrednio. To może być reakcja obronna, która pogarsza twoją ruchomość, równowagę i koordynację.

Ale mózg może się także cieszyć z bodźca wywołanego ćwiczeniem i zareagować poprawą ruchomości, równowagi i koordynacji. Czas utrzymywania się efektu ćwiczenia jest różny. Zależy on od sposobu jego wykonania i od osoby, która je wykonuje. Możesz mieć jednak względną pewność, że efekt jest odczuwalny po 10–30 sekundach w powtórnym teście. Dlatego wykonuj re-testy bezpośrednio po ćwiczeniach.

TESTY W DOMU

W tym miejscu rozpoczynamy trening. Przedstawię ci teraz testy, które sprawdziły się u jeźdźców. Zapoznaj się z nimi i przeczytaj ich opis kilkakrotnie. Powinieneś wykonać je równomiernie i precyzyjnie. Nie śpiesz się przy tym. Odkryj, które testy są dla cie-



Bądź swoim największym fanem (str. 157)

PRZEBIEG TESTÓW

Na następny krok przygotuj sobie trochę czasu. Nie możesz popełnić błędu, jakim jest testowanie wszystkich ćwiczeń, jednego po drugim, w ciągu jednego dnia. Za kilka tygodni będziesz w stanie to zrobić, ale jeszcze nie teraz. Zbyt duży pośpiech negatywnie odbija się na jakości wykonania. Daj sobie czas, aby spełnić wymagania dotyczące przeprowadzenia poszczególnych testów. Później nie musisz już powtarzać wszystkich testów i sprawdzać każdego ćwiczenia. Sensownym rozwiązaniem jest wybranie testów równowagi, a więc trudnej odmiany testu zombi i chodzenia po linii (str. 61 i 63). Jeśli stwierdzisz rozbieżność w teście mobilności lub w teście koordynacyjnym, wykorzystaj wydajność słabszej strony jako ponowny test. Również rotacja całego ciała i skłon (str. 59 i 55) okazały się u wielu osób skuteczne. Testuj to, co jest dla ciebie ważne!

Test i powtórny test	Str.	Odstęp	Ubytek z lewej	Ubytek z prawej	Tendencja do przechylenia w kierunku	Czas stania	Ból 0–10	Dodatkowe obserwacje
Ruchomość								
Skłon w przód	55							
Strach na wróble z rotacją do wewnątrz	56							
Strach na wróble z rotacją na zewnątrz	56							
Położa orła w śniegu	57							
Zginanie ramion	58							
Obrót z pistoletem	59							
Równowaga								
Stanie jak zombi	60							
Utrudnione stanie jak zombi	61							
Stanie jak zombi na jednej nodze	63							
Chodzenie po linii	63							
Koordynacja								
RAPS dłoni	64							

Ta tabela jest uniwersalna i należy zakreślić tylko adekwatne do testu kolumny

SKŁON W PRZÓD

Zgięcie bioder

Punkty odniesienia: Jak daleko mogę się swobodnie pochylić? Jak czują się przy tym moje mięśnie? Są spięte czy luźne? Jak daleko moje palce u rąk znajdują się od podłoża? Na ile mogę położyć dłoń na podłożu?

Wykonanie: Stań prosto, z długim i wyciągniętym kręgosłupem, rozstaw stopy na szerokość ramion, tak by palce u obu stóp wskazywały na wprost. Teraz pochyl ciało do przodu, aby ramiona zwisały luźno w dół, a palce u rąk wskazywały stopy. Niech górna część twojego ciała zwisa luźno. Obserwuj, jak duża jest odległość między palcami rąk i stóp. Nie huśtaj się i nie zmuszaj się do pogłębienia skłonu. Pozwól górnej połowie twojego ciała po prostu zwisać. Uświadom sobie, które mięśnie i ścięgna są napięte. Zanotuj odległość palców u rąk do podłoża oraz swoje odczucia (czy było ci łatwo, czy trudno przyjąć tę pozycję). Na początek powinieneś powtórzyć całe ćwiczenie kilkakrotnie, aby się lekko rozgrzać. Inaczej poprawa w powtórnych testach nie będzie wielkim zaskoczeniem.

Testy na ruchomość

Przy pomocy testów gibkości sprawdzisz w bardzo ogólnym zakresie ruchomość poszczególnych części ciała. Dowiesz się, na jaki zakres ruchu pozwala aktualnie twój mózg oraz czy istnieją jakieś różnice pomiędzy stronami twojego ciała. Powtórz testy po kilka razy, aby rozpoznać, jaki jest twój aktualny stan.



Pozwól sobie po prostu luźno zwisać



Spokojnie powtórz skłon kilka razy

STRACH NA WRÓBLE

Rotacja ramion do wewnątrz i na zewnątrz

Punkty odniesienia: Jak daleko mogę zrotować? Czy jest to dla mnie łatwe, czy trudne? Czy jedna ze stron mojego ciała jest słabsza? Wykonaj ten test obiema rękami i porównaj strony. Czy widzisz jakieś różnice w zakresie ruchu? Jaką pozycję możesz osiągnąć po której stronie? Zapamiętaj najbardziej ograniczoną pozycję i powtórz ją później w teście sprawdzającym!

Wykonanie: Stań prosto, z długim i wyciągniętym kręgosłupem, rozstaw stopy na szerokość ramion, tak by palce u stóp wskazywały wprost. Patrz prosto przed siebie i skup wzrok na jakimś punkcie lub przedmiocie przed sobą. Unieś prawą rękę do boku prostopadle do podłoża i z wnętrzem dłoni skierowanym



Rotacja na zewnątrz



Rotacja do wewnątrz

w dół. Zegnij rękę w łokciu w taki sposób, aby przedramię było ustawione pod kątem prostym do ramienia. Podczas całego ćwiczenia ramię powinno być ustawione prostopadle do podłoża. Następnie obróć je tak, aby wierzch dłoni skierować do góry / do tyłu. Jak daleko możesz zrotować ramię? Zapamiętaj największy możliwy zakres ruchu / punkt obrotu.

A teraz zrotuj ramię do przodu / w dół, a wnętrze dłoni do dołu, aż będzie skierowane w tył. Jak daleko możesz zrotować ramię? Zapamiętaj największy możliwy zakres obrotu. Jeśli odczuwasz ból w ramieniu, to twoim wynikiem jest punkt, w którym pojawia się ten objaw.

POŁOWA ORŁA W ŚNIEGU

Odwodzenie ramion

Punkty odniesienia: Jak daleko mogę obrócić? Czy przychodzi mi to łatwo, czy z trudem? Czy mam słabszą stronę? Wykonaj ten test obiema rękami i porównaj strony. Czy odczuwasz różnice w zakresie ruchomości? Które ramię ma mniejszy zakres ruchu, a które porusza się mniej płynnie? Sprawdź obie strony ciała i zanotuj różnice. W tym miejscu interesuje nas przede wszystkim ta „gorsza” strona, którą powtórnie przetestujesz po wykonaniu ćwiczeń, aby sprawdzić ich skuteczność.

Wykonanie: Stań prosto, z długim i wyciągniętym kregostupem, rozstaw stopy na szerokość ramion, tak by palce u stóp wskazywały na wprost. Patrz prosto przed siebie i skup wzrok na jakimś punkcie lub przedmiocie przed sobą. Wyprostuj rękę w łokciu i z boku ciała unieś ją do góry, jak najwyżej. Obserwuj zakres ruchu i odczucia związane z jego wykonaniem (łatwość lub trudność). Idealnie byłoby, gdybyś na końcu ćwiczenia dotknął



Maksymalny zakres ruchu w odwodzeniu



Unieś rękę z przodu ciała do góry



Ręka jest wyprostowana



Górna część ciała pozostaje nieruchoma

ramieniem ucha – ale nie przyciągaj ucha w kierunku ramienia! Jeśli odczuwasz ból w obręczy barkowej, to twoim wynikiem jest punkt, w którym pojawia się ten objaw.

ZGINANIE RAMION

Punkty odniesienia: Jak daleko mogę podnieść wyciągniętą rękę? Czy przychodzi mi to lekko, czy ciężko i z trudem? Czy mam słabszą stronę? Jak to odczuwam w barku? Przeprowadź ten test na obu ramionach i porównaj wyniki uzyskane po obu stronach ciała.

Wykonanie: Stań prosto, z długim i wyciągniętym kręgosłupem, rozstaw stopy na szerokość ramion, tak by palce u stóp wskazywały na wprost. Patrz prosto przed siebie i skup wzrok na jakimś punkcie lub przedmiocie przed sobą. Wyprostuj rękę w łokciu i unieś ją z przodu ciała do góry, jak najwyżej. Zwróć uwagę na łokieć, który cały czas musi być całkowicie wyprostowany. W idealnym przypadku na koniec ćwiczenia twoje ramię minie ucho. Zanotuj swój maksymalny zakres ruchu i zapamiętaj, czy to ćwiczenie było dla ciebie łatwe, czy trudne. Przetestuj obie strony i zanotuj różnice. W tym przypadku powinieneś znaleźć swoją słabszą stronę i przetestować ją powtórnie! Jeśli odczuwasz ból w ramieniu, to twoim wynikiem jest punkt, w którym pojawia się ten objaw.

OBRÓT Z PISTOLETEM

Rotacja całego ciała

Punkty odniesienia: Jak daleko mogę się obrócić? Czy przychodzi mi to łatwo, czy z trudem? Czy mam słabszą stronę, na którą mogę się obrócić w mniejszym zakresie? Na ile stabilnie przy tym stoję?

Wykonanie: Stań wyprostowany, z długim, wyciągniętym kręgosłupem i ze złączonymi stopami. Wyciągnij ramiona poziomo i ułóż dłonie tak, jakbyś celował z pistoletu. Łokcie w trakcie całego ćwiczenia muszą być wyprostowane. Teraz obróć ciało w lewo i zanotuj osiągniętą pozycję końcową. Wróć do środka i obróć się w prawo. Zanotuj swój maksymalny zasięg obrotu. Możesz sobie pomóc, wyznaczając wzrokowo punkty odniesienia w otoczeniu. Powtórz obroty kil-

Testy równowagi

Punkty odniesienia do oceny: Na ile czuję się pewnie? Jak bardzo się kiwam? Jak długo mogę stać stabilnie, bez kompensacji? Testy równowagi dostarczają dwóch informacji: po pierwsze dotyczących tego, jak dobre jest twoje czucie własnego ciała, czyli propriocepcja. Po drugie informacji o tym, na ile prawidłowo pracuje twój zmysł równowagi w uchu wewnętrznym. Czasem pierwsza próba stania kończy się totalnym niepowodzeniem. Dlatego powtórz test dwa lub trzy razy, aby właściwie ocenić swój aktualny stan.

W dalszej części treningu wystarczy użyć jednego z testów równowagi. Wybierz taki stopień trudności, który jest dla Ciebie wyzwaniem. Jeśli potrafisz stać jak zombi z zamkniętymi oczami przez 20 sekund bez większych wahań, to ten test jest dla Ciebie zbyt łatwy. Nie stwierdziłbyś żadnej poprawy. Wybierz taki test, w którym twoja wydajność będzie możliwa do rozszerzenia!



Daleko w prawo



Wyprostuj ręce w łokciach



Daleko w lewo

kukrotnie, aż dla każdej ze stron ostatecznie znajdziesz swój maksymalny zakres obrotu i zdefiniujesz, na którą ze stron jest on mniejszy. Zapamiętaj lub zapisz swój wynik. Przy powtórnych testach pomocne jest przyjęcie dokładnie takiej samej pozycji w przestrzeni, aby ponownie użyć tych samych punktów odniesienia. Podczas re-testów powinieneś dążyć do poprawienia rotacji słabszej ze stron.

Oczy otwarte – oczy zamknięte

Jeśli testy równowagi z otwartymi oczami będą ci wychodziły gorzej niż z zamkniętymi, twój mózg może mieć sporo problemów z przetwarzaniem informacji wizualnych w odpowiedni sposób. Prawdopodobnie odniesiesz duże korzyści z ćwiczeń wizualnych, w przypadku których ruch powinien się odbywać do progu bólu. Jeśli go odczuwasz, to twoim wynikiem jest punkt, w którym pojawia się ten objaw. Powtórz obroty kilka razy, aby się trochę rozruszać.

STANIE JAK ZOMBI

Uwaga: Zwróć uwagę na swoje otoczenie, nie może w nim być żadnych ostrych przedmiotów. Jeśli masz trudności z równowagą, przed rozpoczęciem tego testu stań w narożniku pomieszczenia, aby za tobą, po prawej i lewej stronie, znajdowały się ściany!

Wykonanie: Stań wyprostowany, z długim, wyciągniętym kręgosłupem i z przywieszonymi stopami. Wyciągnij ramiona poziomo przed siebie, wyprostuj łokcie i palce. Obserwuj, czy twoje ciało przechyła się w przód



1. Stopy obok siebie
2. Ramiona wyciągnięte przed siebie w poziomie
3. Oczy zamknięte



i w tył lub na boki. A teraz zamknij oczy. Sprawdź, czy twoje ciało przeszło się w przód i w tył lub na boki. Spróbuj wyczuć, czy ciało preferuje któryś z kierunków kołysania się.

Test możesz uznać za ukończony w momencie, w którym będziesz musiał wykonać ramionami lub tułowiem ruchy kompensacyjne, aby nie stracić równowagi. Zanotuj, ile czasu udało ci się ustać do przerwania testu.

Wynik powtórnego testu jest pozytywny, jeśli stoisz pewnie, a amplituda wychwiań jest minimalna. Jeśli podczas tego testu w ogóle nie odczuwasz zaburzeń równowagi, to jest on dla ciebie zbyt łatwy i powinieneś wypróbować utrudniony wariant.

UTRUDNIONE STANIE JAK ZOMBI

Wykonanie: Ćwiczenie wykonaj identycznie jak poprzednie, ustawiając stopy jedna przed drugą. Palce prawej stopy powinny dotykać lewej pięty. Ciężar ciała rozłóż równomiernie na obie stopy. Przetestuj również pozycję z prawą stopą



1. Utrudnione stanie jak zombi
2. Pięta przed palcami drugiej stopy
3. Przetestuj obie strony
4. Lekkie rozstawienie stóp ułatwia ćwiczenie
5. W odległości jednej stopy



MATERIAŁY DODATKOWE – w książce znajdziesz informacje o dodatkowych, bezpłatnych materiałach w postaci filmów i wzorców do ćwiczeń. Materiały te dostępne są na stronie wydawcy pod adresem: bit.ly/3m2IGyx

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie mogą być traktowane jako profesjonalna porada. Nie zastępują więc odpowiedniego treningu pod okiem specjalisty, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje oraz zwierzęcia i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze **świadomością własnych ograniczeń**. Nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za szkody i straty powstałe w wyniku stosowania instrukcji oraz sugestii zawartych w niniejszej publikacji. Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności.

Tytuł wydania oryginalnego:
NEUROATHLETIK FÜR REITER
DAS NEURO-RIDER-TRAININGSPROGRAMM

© 2022, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart
All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Fotografie na okładce i w książce: Anna Auerbach/KOSMOS
Ilustracje: KOSMOS Kartografie, Stuttgart (s. 20), Atelier Krohmer (s. 51)
Rysunki: Cornelia Koller/KOSMOS (s. 15, 17, 22, 37, 40, 46, 47, 65)

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-883-8

Konsultacja: dr nauk kultury fizycznej Mirosław Mrozkowiak
Redakcja: Marta Sobczak-Proga
Korekta: Agnieszka Arciszewska
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Gramisci Editorialdesign, Isabelle Fischer
Adaptacja projektu okładki: Master
Skład: Garamond
Druk i oprawa: READ ME

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiar-skich, nagrywających i innych.

Od ponad 20 lat zajmuję się treningiem koni, a od pewnego czasu przekazuję swoją wiedzę i doświadczenie innym jeźdźcom. W trakcie treningów zwracam szczególną uwagę na poprawną pozycję w siodle. Oprócz pomocy dosiad jest bowiem najcenniejszym środkiem komunikacji z koniem. W idealnej sytuacji sygnały pochodzące od człowieka są precyzyjne, subtelne i czytelne dla zwierzęcia, a także pojawiają się w odpowiednim momencie, zapewniając harmonię między jeźdźcą a koniem. I tu dochodzimy do sedna. Uważam, że w jeździectwie bardzo wiele zależy od naszych umiejętności, a więc od nieustannej pracy nad samym sobą i nad świadomością własnego ciała. Tylko wtedy możemy wymagać czegoś od naszych koni.

W praktyce u wielu jeźdźców obserwuję różne problemy z dosiadem. Niektórzy mimo ogromnego wysiłku i miliona prób nie są w stanie poprawić błędów i nie osiągają zamierzonych efektów, co rodzi frustrację. Po lekturze *Treningu neurostymulacyjnego dla jeźdźców* wiem już, jak im pomóc i co powinny poprawić u siebie, by pozycja swojego ciała, sygnały i reakcje stały się jeszcze lepsze. Marc Nölke w czytelny sposób przedstawił funkcjonowanie ludzkiego organizmu, a także zaproponował szereg wartościowych ćwiczeń i rozwią-

zań wielu problemów jeździeckich. Nie mam wątpliwości, że z tej wiedzy skorzysta każdy, kto chce poszerzyć swoje horyzonty i stać się najlepszym jeźdźcą dla swojego konia.

Daria Kobiernik

Koń sportowiec może w 100 procentach skupić się na wykonaniu zadania tylko wtedy, gdy jeździec mu w tym nie przeszkadza. Dzięki pracy hodowców coraz częściej rodzą się zwierzęta utalentowane i gotowe sprostać wymaganiom sportu jeździeckiego. Aby w pełni wykorzystać ich potencjał, człowiek powinien zadbać o swoje umiejętności.

Z własnego wieloletniego doświadczenia wiem, że sprawność psychofizyczna jeźdźców wciąż stanowi pewne pole do zagospodarowania. Większość osób uprawiających jeździectwo ogranicza się do jeżdżenia konno, jednak w dzisiejszych czasach to zdecydowanie za mało. Dziś, by wygrać, trzeba być przygotowanym lepiej niż inni. Trening neurostymulacyjny pozwoli ci wznieść się na wyższy poziom, a jeźdźcom, którzy nabawili się urazów i kontuzji, pomoże szybciej powrócić do pełnej sprawności.

Wojciech Mickunas

www.hipologia.pl



MARC NÖLKE, wykorzystując swoje doświadczenie i wieloletnie badania, opracował prosty system treningowy, który skutecznie ulepszy twoje jeździectwo poprzez neuroaktywizację obszarów mózgu odpowiadających za stabilność, równowagę, wycucie rytmu i sprawność widzenia. Dzięki niemu poprawisz postawę ciała, wydajność ruchową i zmniejszysz ból. Rozwiążesz też problemy z propriocepcją i równowagą, trwale rozluźnisz napięcia mięśniowe, poprawisz zdolność koncentracji i szybkość reakcji, a także przepracujesz lęki. To wszystko przełoży się bezpośrednio na efektywność dosiada, działanie pomocy jeździeckich oraz pewność siebie w siodle i zapewni ci więcej radości z jazdy konnej.