

DOMINIKA SCHULZ-WAŃCZYK

WSZYSTKO MA ZNACZENIE

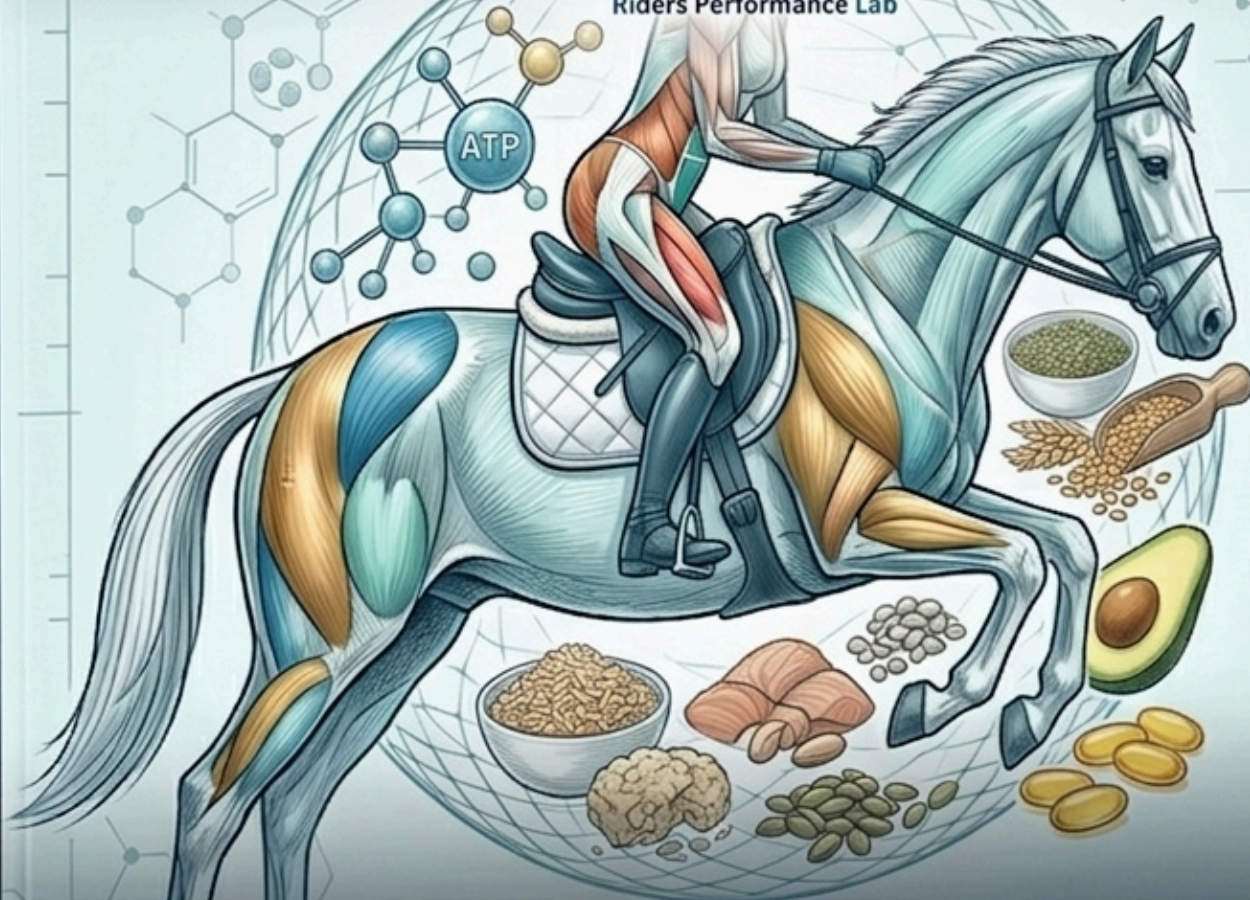
WSTĘP DO PRZYGOTOWANIA
MOTORYCZNEGO JEŹDźCA

E-BOOK



EQUIPEAK

Riders Performance Lab



BUDUJ SIŁĘ, RÓWNOWAGĘ I HARMONIĘ W SIOdle

DOMINIKA SCHULZ-WAŃCZYK

WSZYSTKO MA ZNACZENIE. WSTĘP DO PRZYGOTOWANIA JEŹDźCA



OD AUTORKI

Stworzyłam profil EQUI PEAK oraz ten eBook bo widzę, że jeździectwo od lat funkcjonuje w pewnym paradoksie.

Z jednej strony wymaga precyzji, kontroli, wyczucia i pracy całego ciała na bardzo wysokim poziomie. Z drugiej – przygotowanie fizyczne jeźdźca, jego regeneracja i zarządzanie energią organizmu są w tym sporcie wciąż marginalizowane.

Na co dzień pracuję ze sportowcami zawodowymi – od sportów walki, przez piłkę nożną, siatkówkę, i wiele innych. W każdej z tych dyscyplin ciało traktowane jest jak narzędzie, o które dba się systemowo: poprzez trening, regenerację, odżywianie i optymalizację funkcjonowania układu nerwowego.

W jeździectwie ten element praktycznie nie istnieje. A przecież organizm jeźdźca działa dokładnie według tych samych zasad. To jak funkcjonujesz w ciągu dnia, bezpośrednio przekłada się na jakość Twojej jazdy. Poziom energii wpływa na czas reakcji i precyzję ruchu. Stan układu nerwowego determinuje Twoją zdolność do czucia konia i adaptacji w siodle. Regeneracja decyduje o tym, czy budujesz formę, czy pogłębiasz kompensacje. Nawodnienie i odżywienie wpływają na koncentrację, koordynację i kontrolę motoryczną. Mobilność i napięcia w ciele mogą albo wspierać ruch konia, albo go realnie blokować.

To nie jest „tylko jazda konna”.

To złożona praca układu nerwowego, mięśniowego i powięziowego, oparta na precyzyjnym zarządzaniu energią i informacją w ciele.

Ten eBook powstał po to, żeby to zmienić.

Jest to wstęp do serii ebooków łączących świat ze sportu zawodowego z realiami jeździectwa, pokazując, jak świadomie pracować z własnym ciałem, aby:

- poprawić poziom energii i wydolność w ciągu dnia,
- zwiększyć koncentrację i czucie ciała,
- zredukować asymetrie i kompensacje,
- przełożyć jakość własnego ruchu na jakość ruchu konia.

Bo w jeździectwie nie chodzi tylko o to, ile jeździsz.

Chodzi o to, w jakim stanie wsiadasz na konia.

WSTĘP DO PRZYGOTOWANIA MOTORYCZNEGO

1.1. DRUGI SPORTOWIEC W PARZE

Dbasz o swojego konia: najlepsza pasza, suplementy na kopyta, regularny fizjoterapeuta, derki na każdą pogodę i precyzyjnie zaplanowany plan treningowy. Robisz wszystko, by on czuł się świetnie.



Czy robisz to samo dla siebie?

1.2 JEŹDZIEC NA OPARACH

Większość jeźdźców traktuje swoje ciało jak zło konieczne, a nie jak precyzyjne narzędzie komunikacji.

Praca, stres, szybka kawa zamiast śniadania, a potem prosto do stajni.

Jeździec bez energii nie jest neutralny – koń to kompensuje.

Koń musi wtedy dźwigać nie tylko Twój ciężar, ale i Twoje napięcia.

Pamiętaj: Twoje samopoczucie bezpośrednio wpływa na jakość ruchu konia. Zmęczony jeździec to przeciążony koń.

Nie?

Oto jaki jest efekt:

- **Brak energii:** Twój mózg przechodzi w tryb przetrwania, a nie czucia.
- **Kompensacje:** Kiedy Twoje ciało jest zmęczone, przestaje być elastyczne. Zamiast amortyzować ruch kręgosłupem, zaczynasz „wisić” na wodzach.
- **Gorszy dosiad:** Zmęczony mięsień to sztywny mięsień. Jeśli Ty jesteś sztywny, Twój koń nie ma szans na rozluźnienie.



2. BIOMECHANIKA

2.1 JAK TWOJE CIAŁO „MÓWI” DO KONIA

Koń to mistrz czytania sygnałów. Dobrze wyszkolony koń reaguje na milimetry przesunięcia Twojego środka ciężkości. Jeśli Twoje ciało „kłamie” przez ból lub zmęczenie, koń dostaje sprzeczne komunikaty.

2.2 ZABLOKOWANA MIEDNICA I ZAMKNIĘTA KLATKA



Miednica to Twoje centrum dowodzenia. Jeśli Twoje biodra są spięte (np. od siedzącej pracy), przestają podążać za ruchem grzbietu konia.

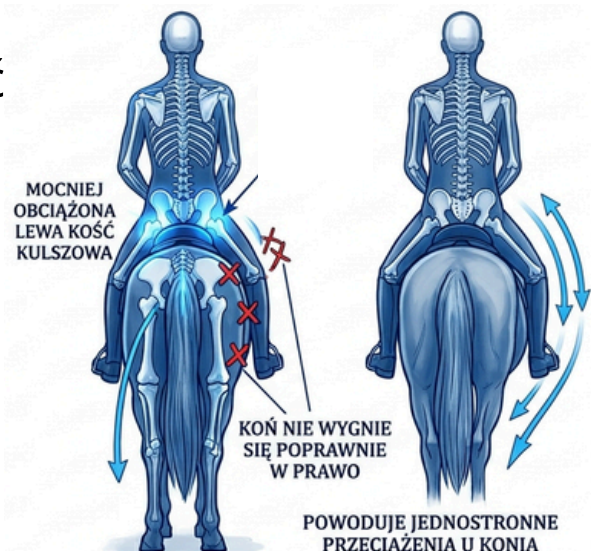
- Skutek: Koń usztywnia plecy, bo Twój dosiad działa na niego jak hamulec ręczny.
- Klatka piersiowa: Gdy się garbisz (zamknięta klatka), Twój środek ciężkości leci do przodu. Koń automatycznie „pada na przód”, tracąc równowagę.

2.3 ASYMETRIA – CICHY ZABÓJCA PROGRESU

Nikt nie jest idealnie prosty, ale w siodle każda asymetria jest potęgowana.

Jeśli mocniej obciążasz lewą kość kulszową, koń nigdy nie wygnie się poprawnie w prawo.

• To prowadzi do jednostronnych przeciążeń u konia i w dłuższej perspektywie – do kontuzji aparatu ruchu zwierzęcia.



2. BIOMECHANIKA

2.4. BRZUCH VS RĘCE (STABILIZACJA)

Jeśli nie masz silnego „core” (mięśni głębokich brzucha), Twoje ciało będzie szukać stabilności gdzie indziej. Najczęściej w rękach.

Jeśli nie stabilizujesz się mięśniami brzucha – robisz to najczęściej rękami, szarpiąc konia za pysk.

2.5 MINI TESTY



- **Test 1 (Stabilność):** Usiądź na twardym krześle, napnij brzuch (jakby ktoś miał Cię uderzyć)

i poczuj, jak Twój kręgosłup staje się stabilny bez usztywniania rąk.

To jest Twój dosiad.

- **Test 2 (Równowaga):** Stań na jednej nodze i zamknij oczy. Jeśli lecisz na bok po 3 sekundach – dokładnie to samo robisz w kłusie ćwiczebnym.



3. REGENERACJA I ENERGIA

3.1 TWOJE PALIWO

Kaloria to nie wróg, to twoja moc

Twoje ciało to system biologiczny. Energia = kalorie. Bez odpowiedniej ilości glukozy we krwi Twój mózg nie jest w stanie wysłać szybkich sygnałów do mięśni. Bez energii ciało nie pracuje – ono tylko próbuje przetrwać.

3.2 GRZECHY GŁÓWNE JEŹDZCÓW

- **Jazda bez posiłku**
- **Cztery kawy, które tylko potęgują drżenie mięśni i stres**
- **Brak posiłku regenerującego**

Twoje "Zero" to fundament, nie limit. Każdy organizm ma swój punkt krytyczny – tzw. zero kaloryczne. To ilość energii, przy której Twoje ciało nie chudnie, ani nie przybiera na wadze, ale... optymalnie funkcjonuje.

- **Dopasowanie:** Twoje zero jest inne niż koleżanki ze stajni. Zależy od Twojego wzrostu, metabolizmu i tego, czy dziś tylko stępujesz, czy skaczesz parkur.
- **Stabilność:** Jeśli jesz poniżej swojego zera, Twoje ciało wchodzi w tryb oszczędzania energii. Zamiast precyzyjnej łydki, masz spowolnione reakcje. Aby budować formę i dosiadać konia z lekkością, musisz najpierw dostarczyć tyle paliwa, ile spala Twój "silnik" na biegu jałowym.

Dbasz, by koń dostał elektrolity po treningu i paszę bogatą w składniki odżywcze. A Ty? Ty jesz resztki albo nic. Nie traktujesz swojego ciała jak narzędzia treningowego, a przecież to Ty jesteś drugą połową sukcesu.

3.3 WYLICZ SWOJE ZERO KALORYCZNE

Jak obliczyć swoje zapotrzebowanie kaloryczne jako jeździec

Aby określić swoje zero kaloryczne, zacznij od obliczenia podstawowej przemiany materii (PPM), czyli ilości energii potrzebnej Twojemu ciału do funkcjonowania. W prostym ujęciu możesz przyjąć: masa ciała (kg) × 22. Następnie uwzględnij swoją codzienną aktywność poza jazdą konną, mnożąc wynik przez odpowiedni współczynnik. Na końcu dodaj aktywność jeździecką – każdy koń to realny wysiłek fizyczny, który zwiększa Twoje zapotrzebowanie energetyczne. Przyjmij orientacyjnie około 200 kcal na jedną godzinę w siodle.

zero = (masa ciała × 22 × współczynnik aktywności) + (liczba koni × 200 kcal)

Poziom aktywności – Opis – Współczynnik

Niska – siedzący tryb życia – 1,4

Średnia – umiarkowana aktywność – 1,6

Wysoka – aktywny tryb życia / praca – 1,8



3. REGENERACJA I ENERGIA

3.5. JAKOŚĆ PALIWA: NIE LEJ FRYTURY DO PORSCHE

Wyobraź sobie, że Twoje ciało to precyzyjna, sportowa maszyna – takie Porsche. Możesz wlać do baku cokolwiek, co się pali, ale na niskiej jakości paliwie silnik zacznie "stukać", a osiągi spadną.

- **Paliwo 98:** To pełnowartościowe posiłki zawierające białko, złożone węglowodany i zdrowe tłuszcze.

*To one dają długotrwałą energię,
która nie wyparuje po 15 minutach kłusa.*

- **Proste zamienniki:** Cukry proste i wysoko przetworzone przekąski to paliwo niskooktanowe.

*Dają nagły skok mocy, po którym następuje gwałtowny spadek –
zostawiając Cię z "odcięciem prądu" w połowie treningu.*

*Jeśli wymagasz od siebie precyzji Grand Prix, nie
możesz zapominać o dobrym paliwie. Jakość tego, co
kładziesz na talerz, to bezpośrednia jakość Twojej
pracy z koniem*



4. CZAS NA ZMIANY

4.1 ZMIANA MOTORKI W CODZIENNYM ŻYCIU



4.1. Równowaga i stabilizacja

Twoja stabilność pozwala koniowi na swobodę ruchu. Ćwiczenie: Stanie na jednej nodze np. podczas mycia zębów. Proste, a buduje propriocepcję (czucie głębokie).

4.2 Kontrola oddechu

Napięty oddech (krótki, wysoki) informuje konia o zagrożeniu.

- Ćwiczenie: Przed wejściem na konia wykonaj 5 spokojnych oddechów przeponowych. Poczuj, jak napięcie schodzi z ramion. Koń poczuje to w sekundzie, gdy usiądziesz w siodle.



4.3. Wytrzymałość mięśniowa

Jazda konna to wysiłek wytrzymałościowy.

- Ćwiczenie: Plank (deska). Zaczynij od 20 sekund. To buduje stabilność, która odciąży Twój kręgosłup i pysk Twojego konia.



Twój koń nie potrzebuje idealnego jeźdźcy, który nigdy nie popełnia błędów. Potrzebuje jeźdźcy świadomego. Jeźdźcy, który rozumie, że jego własna sprawność, dieta i regeneracja są elementem dobrostanu konia.

To dopiero początek Twojej drogi do świadomego jeździectwa. Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak precyzyjnie zdiagnozować swoje asymetrie i wdrożyć dedykowany plan treningowy dla jeźdźcy – obserwuj moje kolejne materiały.

Rozwój Twojego konia zaczyna się od Ciebie.