

# På nett med din trener

Tekst og foto: Kristin Høst Grønvold

Du tenker ikke lengre over det tekniske underet ved at du kan følge en forelesning over internett, at du kan ha en konferanse med folk på andre siden av kloden, se folk du snakker med på Skype eller at du overvåkner i parkeringshuset.

All denne teknologien er en del av vår hverdag, men hva om den kan brukes til noe nyttig – for hestefolk? Det kan den. Er du trener, kan du nå trene elever fra din egen stue, varmt og godt og milevis fra det iskalde ridehuset. Eller hvor som helst fra, bare det er internettforbindelse. Er du rytter, kan du nå ri for de kanskje mest attraktive trenerne som nå kan spare den viktigste ressursen de har, nemlig tid.

**Systemet er et abonnement på Lividi videotrening og består av:**  
Et kamera som tåler norsk klima. En bredbåndslinje som er normal for tettbygde strøk. Et 2-veis headset, PC med programvaren og en joystick.

## SLIK FUNGERER DET

Du avtaler en tid med treneren din. Trykker på en knapp og aktiverer kameraet som er fastmontert i ridehuset. Setter headsettet på og stiger opp på din hest.

Treneren slår pc'en på, henter seg en kopp te, lener seg tilbake og sjekker at dere er online. Treneren snakker til pc'en sin som overfører lyden til ditt headset. Og det beste av alt, du sier hei tilbake så treneren også kan høre deg! Så kan ridetimen begynne.

Treneren styrer kameraet etter deg og din ridning med joystick, og selv om det er andre ryttere i ridehuset gjør ikke det noe. Treneren følger deg hele tiden og kan se deg og hesten på skjermen sin. Når treneren synes det er på sin plass med en halvparade eller du har gjort noe bra eller ikke fullt så bra, så får du beskjeden likeså raskt som om treneren sto midt i volten du rir. Det er nemlig her hemmeligheten ligger i denne teknologien, hurtigheten.



Kamera må tåle en støyt.



Headset har dialog begge veier, du kan snakke og høre, det samme kan treneren.

## FANGER MOMENTET I SAMME SEKUND

- Noe er kjent teknologi, forteller Eli Gjørven som sammen med sine kolleger har utviklet programvaren. Norges Forskningsråd og Innovasjon Norge har bidratt med finansiering til utvikling av nye løsninger relevant for denne type videosystemer. Utfordringen ligger i å kunne finne løsninger som fanger opp momentet hesten og øvelsen gjør i tide. Og da snakker vi om brøkdelen av et sekund, ellers faller jo hele vitsen bort! Eli er selv dressurrytter og har sine favoritttrenerne i England, Tyskland og på Tune i Østfold. – Det blir mye reising, både for trenere, ryttere og hester. Vi jobber til daglig med teknologi for videokonferanser og jeg har lenge tenkt på muligheten å kunne trene over nettet. Nå er teknologien moden for det, internettforbindelser er gode nok for de fleste vanlige mennesker. Store teknologibedrifter har benyttet videokonferanse i mange år, men utfordringen er å utvikle et system som fungerer bra nok til ridetrening på steder med begrenset internettforbindelse, samtidig som det kostnadmessig kan forsvares. Utstyret må tåle fukt, kulde og støv, bildene må ha kontinuitet, flyte jevnt og ikke hakke. Om bildene ikke er like gode hele tiden, spiller ikke det så stor rolle så lenge de er stabile og ikke stopper opp, understreker hun. – Kameraet må ha god optikk og programvaren må gi treneren mulighet til å oppfatte bildene veldig raskt, innen et par tiendels sekunder! Fra hesten gjør en bevegelse til man ser det skal det ikke gå lengre tid enn det. Treneren må komme inn i situasjonen og rytteren må beholde følelsen av at treneren er på stedet.

## UTFORDRINGEN

Ideen har vært der i flere år, den tok form høsten 2010 i selskapet Lividi som holder til i det gamle terminalbygget på Fornebu i Bærum. Hovedutfordringen i forhold til hest- og ryttersporten er at

denne ikke akkurat utøves i storbyene der internettlinjene har vært best utbygget. Eli forteller at mye av utfordringen har dermed vært å få god overføring fra kameraet på helt normale linjer. Med 2 Mb, som betyr megabit pr.sekund, får man god kvalitet på lyd og video. – Vår jobb er selve teknologien og å sette sammen og holde igang systemet du trenger. Vi er en totalleverandør av hele pakken som består av kamera, programvare og det antall pc'er som er nødvendig for trenere som ønsker å knytte seg til kameraet og løsningen. Kameraet skal ha ett tilholdssted, og vi sørger for oppkobling, installasjon og drift.

## SUPPLEMENT TIL EKVIPASJER SOM VIL NOE

- Systemet er tenkt først og fremst som et supplement til ekipasjer som har et etablert forhold eller ønsker å inngå et samarbeid med en trener, forteller Eli. – Treneren bør kjenne ekipasjen, man rir jo med trenerens stemme og instruksjon på øret under treningsøkten. Det skal ikke være en tilfeldig form for fjernundervisning, men et verktøy for ryttere som ønsker å sette, staller som ønsker å tilby sine ryttere optimale løsninger. Dette kan friggi tid i ridehuset, spare kilometer i haugevis, spare hestene for reiser og transport som innebærer risiko – og ikke minst kan det brukes på idrettslinjer og i satsingsgrupper der trenerens tid er en kostbar affære, både økonomisk og tidsmessig. Det kan også bli en mulighet for trenere å kunne utvide sin virksomhet og kunne hjelpe elever man gjerne vil jobbe med, men som man ikke har tid nok i kalenderen til. Hun legger til at før de startet dette prosjektet, ringte hun rundt og snakket med internasjonale trenere og ryttere i Danmark, Tyskland og England og fikk gode tilbakemeldinger. – Det gjorde at vi startet utviklingsarbeidet. Nå er vi i ferd med å etablere samarbeid med trenere i Tyskland og England, sier hun. ■



Trykk på en knapp på en sender og du er på nett med din trener.



Fest senderen til buksa, og dere er på nett.

**SYSTEMET:**  
Spend Time Training, not Travelling. [www.equi-stream.com](http://www.equi-stream.com)





# Pilotprosjekt med testpilot

En mann som ofte ønsker at døgnet har flere timer og uka flere dager er Lars Rasmussen. Han er en svært etterspurt trener og kursholder og responderte positivt på mulighetene systemet kan gi. Lars stiller også opp i siste fase for lansering der vi får være med. Vi møtes i ridehuset på Hosle i Bærum der eierne Signe Opsahl og Jørn Grimsen har stilt opp med plass til kameraet og testing av systemet underveis i prosjektet.

## RIDETIME OVER INTERNETT

Der venter vår pilotrytter Madeleine Solheim Johnsen med vallaken Disney. Madeleine og Disney øver på MB og Prix St.Georg, har startet på lands- og elitestevner og rir for Siril Helljesen og Paul Fielder. Madeleine og Lars hilser, vi tar bilde og kjører deretter på glatta i full fart ned til IT Fornebu for å ha ridetime over internet i et konferanserom. Madeleine har i mellomtiden varmet Disney opp og timen kan begynne. Eli rigger til storskjerm og prosjektor og høytalere så vi alle kan ta del. Og treningen starter med at Lars spør litt om hesten og Madeleine forklarer hva hun strever med. – Han er sterk, veldig sterk i høyre side, sier Madeleine. – Vel, sier Lars og ber henne gå i gang med arbeidet på en storvolte. Lars følger med på PC-skjermen.

## MED I HVERT STEG

– Der henger du i høyre tøylene, litt versader på deler av den store i volten, vær veldig forsiktig med din utvendige hånd sånn at du støtter opp, jobb fra høyre sjenkel og ut til venstre tøyle..., bitte litt mer til høyre så du kommer deg løs, hold ham litt i gang, trykk litt på, litt versader igjen, rund ham igjen, still til venstre....., smatt smatt, opp å jobbe i litt tempo, flytt ham for høyre sjenkel. Lars følger hvert steg med stor iver og lar ikke rytteren slippe unna et sekund. Madeleine prøver å få Disney til å ta venstre tøyle, men det er ikke lett, forteller hun over høytaleren. – Helt typisk, sier Lars. Drei ham

Fra ridehuset på Hosle i Bærum følger kameraet med hver eneste bevegelse, signalene over internett går med en hastighet tilnærmet lik øyeblikket og det er ikke mye treneren går glipp av.

litt rundt, flytt ham for høyre sjenkel, fremover. Sådan – riktig. Så du kan komme litt igjennom. Skal vi prøve litt i galopp? Galoppen starter, og Lars gir råd. – Ikke vær fristet til for mye høyre versader. Ikke lås deg fast i for mye samling, det skal være energi og samling. Lars er med i hvert steg og hjelper Madeleine i galopparbeidet. De går tilbake i trav og bytter hånd. – Ikke for lenge på hver hånd, har man en hest som er litt skjev, må man gå litt i seg selv, ingen har lik høyre og venstre side, verken mennesker eller hest så tenk på at du må ha en litt sterkere venstre hånd, ikke bare høyre.

## TRENEREN MÅ TRENE PÅ TEKNIKKEN

Slik fortsetter timen, Madeleine bruker hele ridehuset, og Lars zoomer ekvipasjen inn med joysticken. Han ser hvilke forbedringer Madeleine kan gjøre med sine hender og plassering, hesten mykner og går ”riktig godt.”



Madeleine Solheim Johnsen og Lars Rasmussen har vært med i testprosjektet og ser store muligheter. – Det er som å være tilstede, vi kan snakke sammen i selve øvelsen og det skaper kontinuitet i arbeidet og raskere fremgang, sier de i kor.

Etter hvert går de i gang med hjørner. Balansere, litt rundere i nakken, skift hånd, ikke mist skulder, mer rytme. – Hva tenker du på når du kommer til hjørne, passere det eller ri inn i det, treneren har falkeblikket på. Hesten kommer rett mot oss på sporet, litt skakk i hodet, rytteren får beskjed om å se på hestens ører og rette opp. Så forsvinner hesten helt ut av bildet. – Ooops, sier Lars – jeg må trene litt mer med joysticken, hvor ble det av deg? Etter litt zooming rundt, er Madeleine igjen i bildet og nå får hun godt med ros for arbeidet som er gjort i løpet av timen. Lars sier takk og adjø, logger av og kikker på klokken, han skal kjøre 4 mil til Drammen, helgen før var han i Stavanger og i løpet av uken venter hester og ryttere godt spredt rundt på Østlandet på hjelp fra Lars i sitt treningsarbeid.

## MERKER IKKE AT TRENEREN IKKE ER DER

Madeleine har hoppet av hesten, skrudd av kamera og lyd, tatt av hjelmen og er klar for telefonintervju. – Jeg synes det gikk veldig bra, selv om jeg aldri har ridd for Lars før. Jeg fikk jo tilbakemeldinger på det jeg gjorde veldig raskt og mens jeg rir legger jeg ikke merke til om det er noe de ikke ser fordi jeg følte at han så alle mine feil, at jeg ble for sterk i høyre hånd for eksempel og jukset i hjørnene. Treneren var etter meg på de feilene jeg gjorde og jeg fikk de instruksene jeg ville fått om han var fysisk tilstede. Så det var som en fullverdig treningstime.

## SPENNENDE VERKTØY

– Dette verktøyet er veldig spennende og jeg er svært positiv til det jeg har erfart til nå, sier Lars. – Det beste er å få dialogen med rytteren, at rytteren kan gi meg direkte svar, fortelle om følelsen hun har der og da og ikke bare utføre på kommando og si ja og nei. Det er direkte kommunikasjon toveis, og vi er over i det som er coaching og som inkluderer begge parter. Rytteren snakker normalt, slipper å rope til treneren, jeg vet hva rytteren sitter og tenker og føler, det er viktig for meg. I dag jobbet jeg med en fremmed rytter, og vi fikk fort god kontakt, men det er å anbefale at man kjenner rytteren og hesten litt for å få maksimalt ut av det. Det er et supplement der vi setter mål som vi begge kan ta del i underveis, noe helt annet enn at elevene forteller meg etterpå hva de har erfart mens jeg har vært



borte fra undervisningen. Lars slipper joysticken og gestikulerer mot skjermen. – Genialt, sier han. – Hverdagen for oss er at om en trener holder et kurs en helg, så er det svært lett for elevene å falle tilbake til gamle vaner eller uvaner om man ikke får jobbet videre ganske raskt med nye ting. Dette er et svært spennende supplement og en mulighet til å hjelpe flere fortere frem, sier han før han setter bilen i gir og haster i vintermørket mot Drammen. – For meg gjenstår litt mer trening i å bruke joysticken, smiler han. – Men det er jo bare moro.

## NESTE PROSJEKT ER SPRANGTRENING

For folkene i Lividi er det også nå moroa starter. Etter lange kvelders funderinger og programmeringer er de klare for to nye pilotprosjekter og de sikter høyt. Nå skal kameraet følge sprangtrening. – Det vil kreve en regi fra ryttere og trenere litt tilpasset systemet, men er fullt mulig, mener Eli. Mye grunnleggende ridning mot hindere, følelsen av et godt grunntempo, takt og rytme er det vi først og fremst ser er mulig med dette utstyret. Og det er jo der hemmeligheten ligger – for en rytter som vil bli god, enten det er sprang eller dressur.

Eli Gjørven med sine kolleger i Lividi, Viktor Eide og Hans Olav Rafaelsen som har utfordret teknologien og skapt et verktøy for fremtiden. Og for travle ridelærere som Lars Rasmussen.



Lars Rasmussen fra konferanserommet på IT Fornebu hvor han følger hvert steg hesten tar. Han kan velge hvor i verden han vil være, bare det er internett der!



- Litt mer høyre sjenkel, mer energi så får du samling.



- Så ja, bra. Ros og klapp.