

# TRÆNING AF HESTEN I NATUREN

AF EQUIFYRIO/RIKKE RIIS, HESTEFYSIOTERAPEUT  
FOTO: RIDEHESTEN.COM/ANNETTE BOE ØSTERGAARD

” Det handler rigtig meget om tillid mellem hest og rytter



Rikke Riis ejer EQUIFYRIO. DK og er uddannet human- og hestefysioterapeut.

Jeg vil gerne skabe opmærksomhed omkring at stimulere hesten mentalt og inddrage naturens potentiale i den daglige træning. Eksempelvis kan man lære hesten at gå i vandpytter og galopere i regn, så den vænner sig til at udføre øvelser i al slags vejr. Det er synd for de ekvipager til stævne, hvor hesten render med hovedet helt skævt, fordi den ikke gider have regn direkte i hovedet. Men hvis man nu havde trænet i alle mulige tænkelige situationer, kommer regn sikkert ikke bag på nogen?

## Underlag

Variation er et af de vigtigste argumenter for at træne i naturen, da forskelligt underlag stiller store krav til fysikken. Som rytter har du ansvaret for, hvad du byder hesten af udfordringer især i forhold til hvilket underlag der trænes på. Varieret un-

Som fysioterapeut ser jeg utroligt mange fordele ved at træne hesten i naturen. Det skaber træningsglæde hos både hest og rytter og er for langt de fleste mere inspirerende end ridehusets fire vægge. Personligt oplever jeg, at hestene får et 6. gear i terrænet pga. den naturlige fremdrift, hvilket eksempelvis kan udnyttes i form af bedre afskub, bæring og samling. 6. gear forbedrer bestemt også motivationsfaktoren for træning hos begge parter

derlag skærper generelt proprioceptionen (ledstillingssansen) hos hesten, og kroppen udvikles til at kunne tackle forskellige opgaver frem for kun at færdes på en plan fiberbund.

Dybt/blødt underlag er krævende for hestens sener og led-bånd og stiller krav om en del muskelaktivitet. Træning i dyb bund kan sagtens anvendes af og til, men hører ind under kategorien højintensitetsarbejde, så tiden du anvender i denne form for underlag skal være relativt kort.

Hårdt underlag øger knogledensiteten og kræver mindre arbejde af senerne. Da der ingen svævningsmoment er i skridt vil stødene fra det hårde underlag provokere hesten mindre ledmæssigt, så en del af skridtarbejdet kan fint foregå på hård bund. Træningsintensiteten i skridt er lav, så du kan med fordel skridte lange ture selv på utrænede, genoptrænings- eller ældre heste, medmindre det på baggrund af en individuel årsag er frarådet.

Stil efter at finde en gennemsnitlig bund (ikke for dyb, ikke for blød!) til trav- eller galoparbejdet over længere tid og tjek underlaget for huller, store sten eller glas inden. Vær varsom i våd jordbund/græs, da der kan være glat.

” Variation er et af de vigtigste argumenter for at træne i naturen, da forskelligt underlag stiller store krav til fysikken

## Undgå farlige situationer

Det er vigtigt, at du opdrager din hest godt og vænner den til alle mulige situationer. Du skal have kontrol over den, hvis der opstår uventede situationer, så I ikke er til fare for jer selv og andre. Mange heste i dag er avlet lidt mere varme i hovedet (med lidt mere temperament) end for 20 år siden, men det er ingen undskyldning for at undgå at træne i naturen. Måske handler det også om, at hestene går mindre på fold og bliver understimuleret ved for meget ridehustræning og derfor ”brænder inde” mentalt?

Nogle heste kræver bare længere tilvænningsstid og adfærdstræning end andre, før de overvinder spøgelse i buskadset. Når hesten skal vænne sig til at færdes i naturen, vælger jeg altid den mindst befærdede vej/sti/område og bygger udfordringerne langsomt op. I tilvænningsfasen træner jeg hesten fra hånden i naturen med positiv forstærkning. Dette skaber tryghed og kendskab til reaktionsmønstre inden jeg placerer mig i sadlen. Det handler rigtig meget om tillid mellem hest og rytter. Det er utroligt vigtigt at kunne bevare roen og trække vejret dybt, samtidig med at man beroliger hesten i situationer, hvor flugttinstinktet indtræder hos hesten. Efterfølgende skal der anvendes ros eller godbid når hesten reagerer, som man gerne vil have det i den bestemte situation.



**1.** Skridtarbejde, hvor hesten arbejder i en løsgjort samt korrekt form og gerne med løse tøjler er en vigtig del af enhver træning i naturen.

**2.** Versader (som vises her), traver-sader og schenkel-vigninger kan man sagtens ligge og veksle imellem på lige spor i naturen – det skærper også rytterens funktionalitet i sadlen.

**3.** Galop anvendes til intervaltræning men absolut også til at forbedre kvaliteten af galoppen ved blandt andet at lave tempovekslinger, samt placere hoved/hals i forskellige positioner for at kontrollere at hesten er løsgjort.

**4.** Travøgninger er lette at indøve i naturen, da distancen man indøver det på er længere og igen pga. den naturlige fremdrift. Husk at øgninger efterfølges af afkortninger.

**5.** Hesten har en mere naturlig fremdrift under træning i naturen, så ved galopøgning i let sæde er der alltid mulighed for at anvende muskel- og led-arbejdet i en større bevægebane end normalt.

**6.** Changementer er rigtig gode at træne i naturen, hvor der især kan arbejdes med at de er lige – altså kommer som perler på en snor, og der er større mulighed for at bevare energien hen til changementet, hvis man har behov for det.

Ved at komme ud at se noget nyt bliver hestene modigere og klogere, da deres hjerner bliver stimuleret af masser af nye sansindtryk. Jo flere udfordringer og stimulanser, jo mere vænner hesten sig til de forskellige påvirkninger, lyde og ændringer, hvilket bestemt også er givtigt på konkurrencebanen. På den måde kan du som rytter koncentrere sig om at ride frem for bare at være i stand til at få hesten rundt på banen.

### Skovture er ikke kun søndagsridning

Dressurmæssigt arbejder jeg meget i skoven med ligeudretning, parader, tilbagetrædning, overgange, tempovekslinger, versader, traversader og ikke mindst changementer. Derudover er træning i naturen fantastisk – gerne på en længere distance eller i kuperet terræn, til at udføre intervaltræning for at forbedre konditionen. Der er utallige muligheder i forbindelse

med springtræning eller lange ture i skridt på restitution dage. Allervigtigst er det at hesten får nogle kilometer i benene uanset niveau. Husk at ride lige meget på begge diagonaler i letridning og at skifte galoppen, så hesten eller rytteren ikke bare vælger den foretrukne.

### Udfordringer i naturen

Udover forskellige former for motoriske køretøjer på vejene møder man også cyklister, der kan være svære at høre, eller en hel flok cykellyttere – sågar christianiacykler med kalleche, der virkelig kan få blodet til at pumpe hurtigere rundt i hestens årer! I skoven er det motionsløbere, mountainbikere, løse hunde, rådyr, harer, fasaner, køer eller måske endda jagt i skoven. Så uanset hvor forberedt man er – er alt uforudsigeligt i terrænet, så det handler om at være yderst opmærksom.

Hvis hesten imod al forventning ikke er under kontrol, er det enormt vigtigt at have en plan B. Heste er flugtdyr og selvom man har trænet hesten utallige gange i forskellige situationer, kan der være flere årsager til at hesten bliver ustyrlig. Hav altid en udvej – tænk fremad.

### Sikkerhed og hensyn

Hav gerne en telefon eller en kompagnon med når du rider ud. Fortæl folk i stalden hvilken rute og hvor lang tid du påregner at træningen tager, på den måde bliver sikkerheden skærpet.

Det er vigtigt at være et eksemplarisk forbillede i trafikken eller i skoven – og for nogle mennesker er en hest i trav eller galop enorm voldsom. Derfor bør du tage hensyn og sætte hesten ned i skridt ved forbipasserende trafik, cyklister, løbere eller fodgængere.

### Vejrforhold

Tåge, morgendis, skumring, regn eller sne forringer sigtbarheden hos trafikanter, hvilket du bestemt skal tage hensyn til, når du færdes med hesten på veje. Jo før bilister opdager ekvipagen, jo hurtigere kan de reagere på at sænke farten samt trække udenom. Sørg generelt for at beklæde dig selv eller he-

sten med noget farverigt (der er en grund til at rigtig meget løbetøj er i stærke farver!). Anvend lygter eller refleksdækken, hvis sigtbarheden er dårlig eller der er mørkt.

### Hvad sker der i rytterens krop?

Mennesket har to typer opmærksomhed, den kontrollerede og den spontane. Den kontrollerede aktiveres når der skal sorteres mange indtryk eksempelvis i bilen, på jobbet, på de sociale medier eller i fitnesscentre. For at forebygge stress er det yderst relevant at hvile den kontrollerede opmærksomhed, da den er begrænset. Aktiveres den spontane opmærksomhed vil den kontrollerede opmærksomhed hvile og restituere. Den spontane opmærksomhed aktiveres i naturen – især i skoven, parker, kystområder eller ved stranden viser undersøgelser at træningsglæden er størst. Man er til stede i nuet og bliver ikke bombarderet med indtryk. At færdes i naturen virker på adskillige folk som et afstressende frirum; mental restitution.

Ingen tvivl om at den subjektive oplevelse rytteren får ved at ride i naturen, kan skabe mental ro og entusiasme. Dette vil påvirke rytterens ressourcer positivt og samtidig smitte af på hesten – jeg ser det som en ideel win-win situation. Rigtig god fornøjelse og pas på jer selv!

TAN

## MARKEDETS BEDSTE 2-HESTES BILER

### VALEGRO VÆLGER BOSS!



DANMARKS  
FLOTTESTE!

OL- & EM-guldvinder Charlotte Dujardin har valgt en BOSS til transporten af legendariske Valegro  
Skal din hest køre i samme bil som Valegro?

Uovertruffen indretning med udvendige skabe i begge sider, horseshower, stort tagvindue med elektrisk termostatstyret ventilation, Webasto kabinevarmer, alcantara interiør m.m. Nu også som boksmodell! Stor lasteevne. Fiat Ducato m. 150/180 hk. manuel/ aut.gear.

### EQUIDANA STABLEHOPPER!



DANMARKS  
BILLIGSTE!

Den nye 2-hestes Equidana Stablehopper er et tysk kvalitetsprodukt bygget på Peugeot Boxer med 150 hk./ manuelt gear eller Fiat Ducato 180 hk./automatgear 30 mm. isolerende sandwichpaneler med isoleret tag. Speciel sikker indretning uden mulighed for at forcere bringevæggen. Stort separat sadelrum bagerst m. stor bagdør.



Equidana Horse Homes ApS

Elmelundhaven 26 · 5200 Odense V

Tlf.: 66166902 / 40506300 · info@equidana.dk · www.equidana.dk

