

# BEVÆG

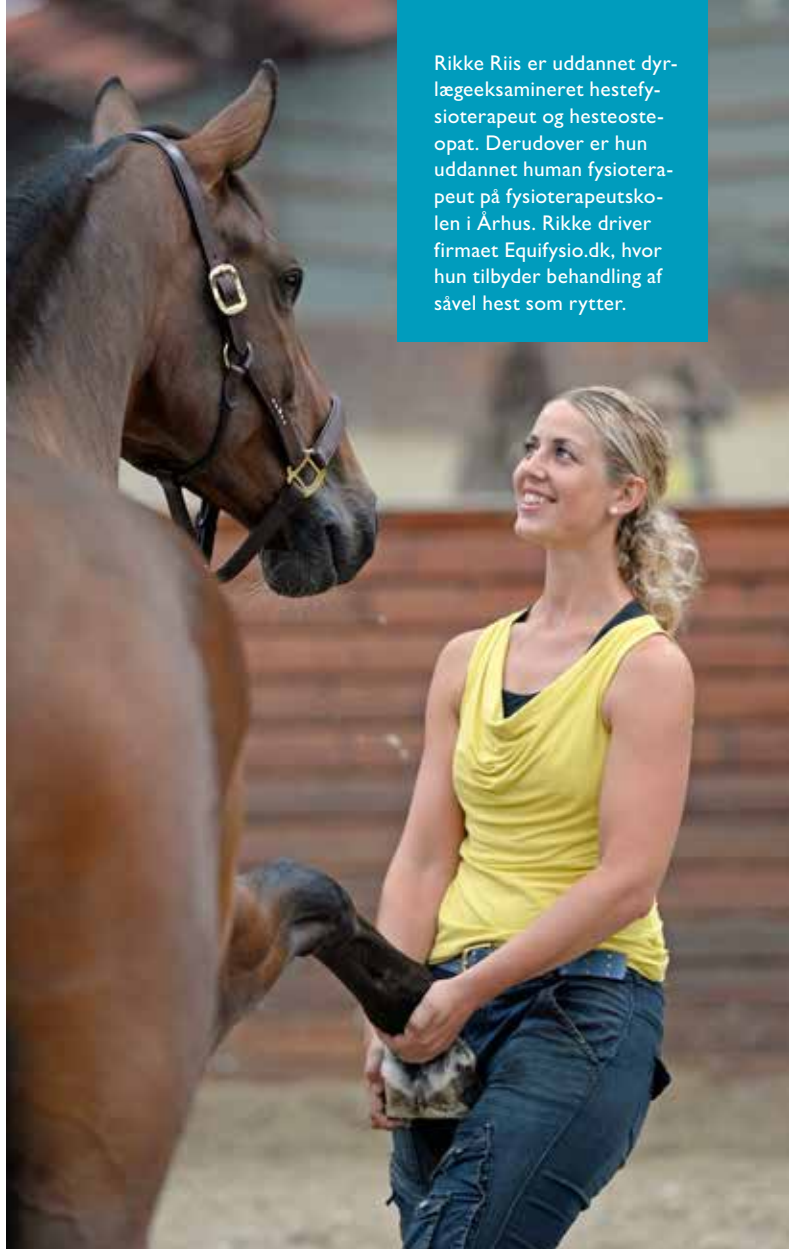
## OG TRÆN DIN HEST

Der er mange mobiliserende og gymnasterende øvelser fra jorden, du selv kan lave med din hest. I artiklen her kommer hestefysioterapeut Rikke Riis fra firmaet Equifysio.dk med en række forslag til øvelser du kan lave

AF RIKKE RIIS, EQUIFYRIO.DK

FOTO: RIDEHESTEN.COM/ANNETTE BOE ØSTERGAARD

Rikke Riis er uddannet dyrlægeeksamineret hestefysioterapeut og hesteosteopat. Derudover er hun uddannet human fysioterapeut på fysioterapeutskolen i Århus. Rikke driver firmaet Equifysio.dk, hvor hun tilbyder behandling af såvel hest som rytter.



Specifik træning i form af daglige supplerende øvelser fra jorden giver et effektivt træningsresultat. På baggrund af dette har jeg forsøgt at lave en oversigt over hvilke øvelser der skal laves afhængig af hestens funktionelle problem og eksteriør. Øvelserne er en blanding mellem dynamisk stabilitetstræning, mobilitetstræning, udspændings- og refleksøvelser.

### Sikkerhed frem for alt

Under udførelse af øvelserne gælder sikkerhed frem for alt! Stå på et skridsikkert underlag, brug sikkerhedssko – pas på fingrene ved gulerodsøvelser! Alle øvelser skal udføres langsomt. Husk at rose hesten når den udfører øvelsen korrekt, og siger hesten fra så start med en mindre bevægelse – lidt har bestemt også ret!

### Før du går i gang...

Generelt er det en god idé at teste øvelserne på begge sider af hesten, og der hvor det er sværest for hesten at udføre øvelsen, laves der flere gentagelser. Start alle øvelser med at hesten til dels står lige med for- og bagben (i hvert fald forben!). Flytter hesten sine ben med rundt efter gulerødderne kan man placere hesten op ad en væg som støtte. 3 x 3 x 3 sek. betyder at

øvelsen skal udføres 3 gange om dagen og gentages 3 gange og positionen skal holdes i 3 sekunder. Øvelserne kan udføres både før og efter træning – dog er der mere bevægelighed muskuloskeletalt når hesten er varm.

Effekten af dynamisk stabilitetstræning efter skader er god, men ved muskuloskeletal skade eller neurologisk diagnose, så tal med din egen dyrlæge angående opheling før du påbegynder træningen.

Har hesten nedsat balance og kropskontrol, så start forsigtigt med små bevægelser i forhold til gulerodsøvelserne.

*Rigtig god fornøjelse!*



Her er hvad du skal bruge.

## 1. ØGET RYGSVAJ

Hesten er ofte muskelfattig bag skulderbladet og er markeret og spids omkring 8.-12. brystvirvel pga. manglende muskulatur. Hele hestens brystkasse er sænket og den har svært ved at lægge sig frem og række sig – i stedet tenderer den til at stå højt i fronten og gå bag lod, hvorefter ryggen deaktiveres. En hest med dette symptombillede kan være "delt i to" og bagbenene har svært ved at komme frem og ind under kroppen.



**A Klø på brystben i gjordlejet:** Kig på rygsøjlen imens øvelsen udføres og hvis torntappene i sadellejet bevæger sig op i vandret er målet nået. Positionen skal holdes i 10 sekunder og sænker hesten ryggen må man endnu engang stimulere i gjordlejet. Hvis hesten slet ingen reaktion har, kan man anvende den bagerste del af en hovrenser/kuglepen og føre den langs hestens nederste del af brystbenet. Er hesten gjordsur, så pas på bagben! Det skal være hyggeligt – så start bare med at lægge hænderne i sadellejet og samarbejd derefter med hesten så ryggen langsomt hæves. Antal repetitioner: 3 x 3 x 10 sek.



**B Gulerodsøvelse til bringe – knæ – kode:** Rent biomekanisk hæver den forreste del af brystkassen sig ved disse øvelser, og jo dybere øvelserne udføres, jo mere bliver overlinjen udspændt. Man kan placere sin hånd på hestens næseryg, så hoved og hals holdes lige under udførelse af øvelserne. Hvis hesten begynder at bøje det ene eller begge forknæ for at nå guleroden – start

forfra og gør øvelsen lettere for hesten ved at forvente mindre bevægelighed før guleroden fanges. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



**C Fremadføring af forben:** Funktionelt sættes der stræk på bageste del af ledkapslen i skulderen og på de muskler, der trækker forbenet tilbage. Tilmed udspændes der fascier langs rygsøjlen på hesten. Heste med en spændt overlinje er ofte stramme i fremadføringen af forben. Antal repetitioner: 3 x 3 x 30 sek.



## 2. KARPELÆND:

Torntappene står i en bue i lænden, og hesten er ofte meget spændt eller har decideret buler i lændemuskulaturen. (Bulene kan også opstå hvis sadlen ligger i bagvægt og muskulaturen i sadellejet er



svundet). Ved karpelænd er hoftebøjnerne enormt stramme og hesten har tendens til at stille sig med bagbenene langt inde under sig. I ridningen vil den stemple bagi og sandsynligvis stampe i galop.

**A Stræk bagben bagud:** Det kan være en god idé at placere hestens bagben oven over dit eget knæ – på den måde er man fri for at løfte hele benet, og man kan regulere stillingen ved at strække eller bøje sit eget knæ. Der udspændes på de stramme hoftebøjere og hesten får derved større mulighed for neutralstilling i lænden. Øvelsen er også beregnet især til heste, der laver meget samlende arbejde. Antal repetitioner: 3 x 3 x 30 sek.



**B Refleksøvelse så lænden svajer:** Placer 2 kuglepennene på hver side af hestens rygsøjle lige oven over hårhvirvlen (som vist på billedet) eller nogle cm længere fremme. Kør langsomt pennene 10 cm nedad, så hesten svajer i lænden. Vær yderst forsigtig da nogle heste reagerer kraftigt på refleksøvelsen! Hvis man har en sensitiv hest er fingernegle at foretrække frem for kuglepennene. Antal repetitioner: 3 x 3 stk.



**C** *Gulerodsøvelse til hoftekanten:* Hesten vil svaje lænden for at nå guleroden, hvilket er at foretrække når hesten har karpelænd. Derudover laver hesten en maksimal sidebøjning i hvirvelsøjlen som smidiggør overlinjen – især i bøjninger. Øvelsen anbefales ikke, hvis hesten har kissing spines eller hvis den er meget muskelfattig i sadellejet. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



**D** *Løft halen lige op i lodret:* Halen er ofte enormt stram at løfte når hesten har karpelænd. Da haleroden er en forlængelse af korsbenet, kan man ved hjælp af små mobiliserende øvelser sagtens løsne strukturerne omkring korsbenet og overgangen til lænden. Lav små vip med halen op mod hestens ører. Antal repetitioner: 30 stk.



### 3. MUSKELFATTIG OG MANGLENDE OVERLINJE:



**A** *Refleksøvelser bagpart:* Placér to kuglepennene på hver side af bagparten (ca. 10 cm ud fra den nederste del af korsbenet

eller der hvor haleroden begynder). Kør derefter langsomt ned og hesten vil runde ryggen, og bækkenet kipper, så bagbenene har lettere ved at komme ind under hesten. Hvis du har en sensitiv hest, anvend da fingerne eller bare klø hesten i området. OBS: Pas på bagben – start forsigtigt og stil dig uden for skudlinjen! Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



**B** *Træk halen 45 grader nedad:* Udfør bevægelsen som små mobiliserende træk. Hesten skal slappe af imens ellers har du for meget fat! Antal repetitioner: 30 stk.



**C** *Dyb gulerodsøvelse:* Placér dig selv med ryggen mod hestens sadelleje – tag en gulerod i den udvendige hånd og før guleroden ned i kodehøjde. Når hestens mule er i kodehøjde skal man langsomt bevæge guleroden ud til siden. På den måde laver hesten en maksimal sidebøjning og runding af hvirvelsøjlen. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



### 4. LANG LÆND OG BAGBEN BAGUD:



**A** Udfør øvelserne 3abc.

**B** *Bagben strækkes frem:* Man kan enten blive på samme spor som forhov på samme side, men det er fint at veksle mellem en hov til højre eller en hov til venstre for forhov – alt afhængig af hvor hesten er mest stram. Ved øvelsen sættes der stræk på balde- og hasemusculatur samt nervevæv. Udfør evt. øvelsen i hugsiddende position, så er du fri for at løfte så meget. Antal repetitioner: 3 x 3 x 30 sek.



**C** *Refleksøvelse på korsben:* Vend hovrenseren om og anvend denne side til at trykke og køre en bevægelse fra haleroden og ca. 20 cm frem og op mod ørerne, så lænden krummer og bagbenene trækkes ind under hesten. Antal repetitioner: 3 x 3 x 30 sek.



### 5. STRAM OVERLINJE:

**A** Udfør øvelserne 1bc og 3ac.

## 6. SKÆVT BÆKKEN:



**A** *Refleksøvelse på modsat bagpart:* Ved øvelsen sker der en sidebøjning af rygsøjlen og et bækkenkip, hvor bagparten trækkes let ind under hesten. Placér en kuglepen mellem hoftekanten og hale-roden på modsatte bagpart ift. hvor du står. Kør kuglepenen i en bue (som vist på billedet) ind mod korsbenet/hestens midtlinje. Ved skævt bækken reagerer hesten sandsynligvis ikke ens, stimuler kraftigere og lav flere gentagelser i den side hvor hesten har nedsat reaktion. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



**B** Udfør øvelse 3c.

## 7. UENS BØJNING AF HESTEN UNDER RIDNING:

**A** *Gulerodsøvelse til bøjning af hals:* Placér guleroden 10-15 cm over hestens albue – vær opmærksom på at hesten anvender en jævn sidebøjning i halshvirvlerne, så den ikke udelukkende roterer i nakken. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



**B** Udfør øvelse 3c.

## 8. BAG LOD ELLER SVÆRT VED AT RÆKKE SIG:

**A** *Gulerodsøvelse med vandret hals:* Sørg for at hesten bliver stående og placér derefter guleroden foran hesten som vist på billedet. Målet er at ryg, hals og hoved nærmest er vandret. Hesten må ikke lægge hovedet på sned under udførelse af øvelsen. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



## 9. UNDERHALS ELLER UNDERUDVIKLET OVERLINJE I FRONT:



**A** Udfør øvelserne 1b, 3c og 7a.

## 10. HOVED PÅ SNED:

**A** *Gulerodsøvelse med ren sidebøjning:* Hvis hesten har hovedet på sned roterer den i nakkehvirvlerne i stedet for at lave ren sidebøjning. Sørg for at øvelsen foregår i hestens normale hovedhøjde for at undgå rotation. Vær opmærksom på at hesten under øvelsen får guleroden uden at rotere i nakken. Antal repetitioner: 3 x 3 x 3 sek.



# uvex

## uvex perfexxion carbon



## High-tech Top Klasse

uvex perfexxion carbon -  
unit look - ekstrem let -  
høj beskyttelse

Professionelle rytteres foretrukne.  
100% carbon konstruktion hvilket  
giver ekstrem lav vægt og meget  
høj grad af beskyttelse. Opfylder  
sikkerheds standard krævene i  
EN 1384. High-Tech materialer  
og sporty look. Sofistikeret venti-  
lations system, IAS 3D system og  
ekstrem let hvilket giver en unik  
oplevelse ved brug.



uvex-sports.com  
facebook.com/uvexequestrian