



Præsenter hesten for vandet, så den bliver tryk. Selvom de første par skridt ud i vandet lige skal overvindes, så kommer hesten hurtigt til at elske at træne i vand.



Opstart eksempelvis en almindelig trænet hest uden skader med 20 centimeter vand i 15 minutters skridt. Derefter kan du løbende øge intensiteten ved at stige i antal minutter eller ved at træne i dybere vand. Træningsintensitet i vand er høj, så man skal generelt være varsom, når belastningen øges. I skridt og trav fungerer det bedst for min hest, hvis vandstanden er et sted midt på piben.

HAVET

som træningsredskab

Er man så privilegeret, at man bor i nærheden af havet, søer eller fjorde, så er vand et glimrende redskab til at give afvekslende og supplerende træning

AF RIKKE RIIS, SPECIALIST I HESTEFYSIOTERAPI | FOTO: CHRISTINA HYLDGAARD, WWW.CH-PHOTO.DK

Nu er den danske sommer kommet og vi er så heldige at bo i et land, hvor der er rigtig mange muligheder for at træne sin hest i vand. Træning i vand fungerer godt som supplerende træning uanset disciplin og træningsniveau, og er en skøn variation i den daglige rutine. Udover at vand stimulerer hesten til at bevæge sig symmetrisk, udfordres hesten også mentalt.

Aqua-træning er skånsom for hestens led, da stødene op igennem kroppen mindskes betydeligt. Hesten skal i vandet bruge større kraft på at flytte lemmerne pga. modstand fra vandet, hvilket øger muskelarbejdet og træningsintensiteten. Hesten vil ligeledes løfte benene væsentligt højere end normalt som især styrker den aktive ledbevægelighed i en større del af bevægebanen.

I forhold til genoptræning af led-, sene- og muskelskader

giver supplerende aqua-træning ofte et bedre resultat sammenlignet med almindelig genoptræning på land. Overvægtige heste – eller heste, der lider af forfangenhed eller stofskiftesygdomme kan have god gavn af aqua-træning. Årsagen til dette er, at man kan træne effektivt muskelarbejde og konditionstræning samtidig med at belastningen på leddene er nedsat. Jo dybere vand – jo mere muskelarbejde kræves der, og jo mindre belastning er der på leddene.

Artiklens billeder og billedtekster er retningslinjer og inspiration til aqua-træning. Jeg træner selv min hest fra jorden 1-2 gange om ugen i vand i sommerhalvåret.

Ønsker man at genoptræne sin hest i vand pga. skade på bevægeapparatet eller pga. andre diagnoser, så kontakt en fagperson omkring ophelingstid og træningsprogression inden opstart. Vær opmærksom på kun at træne de tilladte steder i naturen – rigtig god fornøjelse.



Start med at vælge en dag, hvor der ikke er for mange bølger! Vær tålmodig, hav gerne et par gulerødder i lommen og ros hesten ved selv små fremskridt.





Næste trin er at trav-træne i vand – start i lavt vand og brug en longe. Start med 2 minutter den ene vej og derefter skift volte. Efterhånden når du finder ud af, hvordan din hest re-sponderer på træningen, kan du grad-vist øge intensiteten. Efter nogle uger kan man videreudvikle træningen ved at sætte hesten i galop. Igen anbefales det at opstarte på meget lavt vand – så der er mest mulig kontrol over hestens reaktion og bevægelser.



Vær opmærksom på store sten eller om bunden er for mudret.

I travfunktionen her ses at ryggen løftes, både over- og underlinjen styrkes og der er ingen forstyrrelser fra sadel eller rytter. Dette giver en naturlig forbedret bæring og et længere svævningsmoment. Derudover løfter hesten sine ben væsentligt højere end normalt, hvilket fremmer muskel- og led-aktivitet i både hvirvelsøjle, bækken og lemmer.



RIDNING PÅ STRANDEN

I perioden 1. september til 31. maj er ridning tilladt på den ubevoksede strandbred og direkte ned dertil, hvis der er lovlig adgang til stranden. På klitfredede arealer er ridning kun tilladt på lovligt anlagte veje og den ubevoksede strandbred, og kun hvis der ikke er skiltet med rideforbud. Er du usikker på, om et område er klitfredet, så kontakt Naturstyrelsens lokale enhed på www.naturstyrelsen.dk

◀ *Man må forvente at få lidt vand i støvlen eller på sine bukser, men det er jo charmen ved at ofre sig for god, varieret træning.*

LBJ

1/1
ANN.