Fokus på holdbarhed

ER HESTEVELFÆRD FOR UNGHESTENE

I denne artikel gives der blandt andet flere forslag til hvordan I over vinteren kan variere jeres træning og selv komme i bedre form, så bliver risikoen for skader minimeret og vi får glade heste og ryttere, der både fysisk og mentalt er klar til de ting I gerne vil til foråret

TEKST OG FOTO: ANNE-SOFIE SCHOU MUNK

At ride med én hånd, er en god indikator for hvordan din hest er balanceret under rytter, og hvor lydig den er.

Carlos og Claus ruller med bold, og ruller i sandet mindst en gang om ugen. Det giver en anden forbindelse, og de lærer hinanden bedre at kende.

Sandie og Claus har sammen reddet godt 20 heste på 3 år, her ses de med Carlos.

New Carlos e. Negro/Donnerhall/Pik Bube (avlet af Nanna Nobel) som Claus har haft fra føl, går på vandløbebåndet hver uge.

> Langsom træning giver øget balance, og i dag bliver unghestene redet i alt for højt tempo, hvilket betyder at det er benene der bærer projektet og ikke rygsøjlen

Mange af vores unge heste skal ofte være klar til unghestechampionater og hingstekåringer umiddelbart efter en lang vinter. Claus synes mange gange at de bliver trænet uhensigtsmæssigt meget i forhold til deres alder og fysiske formåen, og ofte på en måde der tager lysten til at arbejde fra dem.

Legedag med din unghest mindst en gang om ugen

At lege og udfordre hesten fra jorden giver "liv og glade dage", og man lærer at kommunikere på en helt ny måde med sin hest, derudover giver det den unge hest mere forbindelse til rytteren, udover den får mere kropsbevidsthed, og det behøver de unge heste som ikke helt ved hvor de sætter benene. Du kan lege med hesten i et kontrolleret miljø i ridehuset eller på banen, men også ude i terrænet. Når du træner din hest fra jorden, opbygger du også en helt anden tillid og forbindelse. Hvis hesten lærer at være tryg ved at følge dig fra jorden, vil den også være tryggere ved at du skal "lede" den fra ryggen.

Vandløbebånd

Claus har i et samarbejde med Sandie Kjær fra Healthy Horse i Skibby, eksperimenteret med en skånsom opstart for den helt unge hest. Derfor stillede han for godt et år siden sin dengang 1½-årige hingsteplag Carlos ud til Sandy. Allerede der begyndte de at træne Carlos på vandløbebåndet hver 14. dag. Nu hvor Carlos er blevet 2 år, kommer han på båndet en gang om ugen. Carlos er til trods for sin unge alder, ifølge Claus og Sandie, flot i muskulaturen, og i en bedre balance og har en mere veludviklet koordinationsevne, end man sædvanligvis ser hos så ung en hest. Vi bliver nødt til at arbejde med de unge heste, før de skal i gang med tilridningen, så de er bedre rustet til opgaven med at bære rytter.

De fleste af de heste der kommer til Healthy Horse, er heste som dyrlægerne har svært ved at komme videre med, eller også er de udfordret med andre motoriske problemer.

Sammen har Claus og Sandie reddet omkring 20 heste, det sidste års tid, som dyrlægerne ellers havde opgivet. ›››

VENSTRE
At arbejde over bomme giver variation i hverdagen. Unghesten synes som regel at det er sjovt og det er god koordinationstræning, og er meget løsgørende for muskulaturen.

HØJRE
Equibandet styrker coremuskulaturen, koordinationen mellem ryg- og mavemuskler, og kan også være en god støtte i forbindelse med genoptræning og træning af ukoordinerede heste.

Fold hver dag

Per Michanek, som tidligere var chefdyrlæge på svenske Flyinge, taler varmt for at alle heste går i løsdrift både for deres mentale og fysiske helse. Selv har han sat sine galopheste i løsdrift for 25 år siden, og dem har han ikke behandlet for seneskader siden. Det er ellers den skade, ifølge Per Michanek, han behandler mest hos galopheste.

Vores unge rideheste bliver også ofte ramt af seneskader, og som Michanek siger, så er det også misforstået at tro at en hest der står stille i sin boks i 18-20 timer ud af 24 kan forventes at være i god form. Så er stilstand normalen. I det fri bevæger hesten sig i 16 timer ud af 24, og selvom de som oftest bare rører sig i skridt, viser nye svenske undersøgelser at heste der går i løsdrift, er i bedre form end sportsheste på eliteniveau der bare kommer på fold et par timer om dagen. Holdbarheden øges også, fordi hesten på folden rører sig på et ujævnt underlag, på den måde styrker det både sener og koordinationsevnen.

Da det ikke er alle ejere af rideheste der har mulighed for løsdrift, burde så mange timer som muligt på fold være det bedste alternativ til løsdrift. En fold med plads og mulighed for at røre sig, og desuden have social kontakt med en legekammerat på folden, ville være det allerbedste for de unge heste.

Koordinationstræning

Ridning over bomme er en god øvelse der giver mere løsgjorte heste samtidig med at det udfordrer hesten, og øger koordinationsevnen hos hesten, samt udvikler samarbejdet mellem hest og rytter, fordi det især i starten kan være en stor udfordring for den utrænede hest at finde balancen igen, med den ekstra vægt midt på ryggen.

Læg bommene i en cirkel på 10 meter i diameter. Til at starte med, med fire galopspring imellem hver af bommene. Hvis du så vil gøre det nemmere eller sværere, kan man ændre antallet af galopspring efter behov.

Longering over bomme øger hestens kropsbevidsthed, og det giver forbedret bevægelighed i bl.a. hofte- og skulderled. Det giver en større bevægeakse, strækker overlinjen og afspænder rygsøjlen, fordi den skal strække sig. Samtidig stiller det krav til hestens fokus og koncentrationsevne på en anderledes og forhåbentlig sjov måde.

Longering

Longering ikke altid det bedste. Heste der har problemer med skulderen, kan decideret blive skadede af longering. Hvis den ene skulder er større end den anden eller sidder mere fremme end den anden, skal de efter Claus' mening ikke longeres. ›››

VENSTRE
Equiband og bomme er også effektive når du skal longere.

HØJRE
Tjek hestens rørlighed i de store led.

Find balancen
i din ridning

Bliv en bedre rytter med "I balance på hesteryg". Lær at skåne din hest og dig selv.

Unik rytter-træningsDVD "Fra træningslokale til hesteryg", giver dig mulighed for en bedre og sjovere tur i sadlen.

199,-

199,-

BESTIL PÅ RIDEHESTEN.COM

Søs Fejerskov-Quist fra Fit2ride.dk er selv rytter siden barnsben og er uddannet idrætslærer, yoga- og reformerpilatesinstruktør. I sin DVD "Fra træningslokale til hesteryg" har hun sammensat de vigtigste øvelser, der gennem tiden har hjulpet ryttere på alle planer, videre i deres ridning. I samarbejde med træner og fysioterapeut Claus C. Toftgaard har hun med bogen "I balance på hesteryg" skrevet en guide til at blive en bedre rytter igennem større kropsbevidsthed.

RIDEHESTEN.COM
Din portal til hesteverdenen

Løbetræning er et godt alternativ til longering, og rytteren får også konditionstræning på den måde.

Unghesten skal gå i balance, og kunne søge uhindret frem til biddet.

> God kropsholdning hos hesten giver hurtig heling af skader, derfor er det så vigtigt at man arbejder hesten i korrekt form og balance

Hesten er naturligt på forparten. Derfor er det meget vigtigt at lave individuelle vurderinger for hver hest. Især ungheste, hvis de skal have en ordentlig start. 70% er højrehåndede og 30% er venstre. Det skal man være opmærksom på, for der er ofte store forskelle på hvordan hestene bruger sig mellem de diagonale benpar, dvs. hvis man ikke er trænet i at se det, bliver hestene meget ubalancerede, i stedet for det der var hensigten, nemlig en hest i bedre balance. Derfor er longering i starten af træningen absolut ikke altid den bedste løsning for unghesten. De højrehåndene heste læner sig ned på højre skulder og tager et kortere skridt med det højre forben. Det betyder så også, at i vendinger tager den et kortere skridt med højre bagben, fordi venstre bagben ikke tager bæring. Derfor kommer der er en asymmetri i bevægelsen, der på sigt vil kunne give belastningsskader på højre forben og i værste fald gaffelbåndsskader, når det kommer til højrehåndede heste.

Tjek de store led på din unghest. Hofter, skuldre, knæ og albuer, så du ved om du har en hest der er højrehåndet eller venstrehåndet. Alle heste er skæve. Alle mennesker er skæve. Det skal der også tænkes på i samarbejdet med rytteren. En højrehåndet hest kan stå med lidt udaddrejet højre bag- og forben. Så derfor er det en god begyndelse at du tjekker din unghests måde at stå på. Står den lige på alle fire ben eller er der en forskudt balance allerede? Her får du masser af information at arbejde med, og indsigt i din hests asymmetrier og udfordringer.

Hvorfor longere med kapsun i stedet for trense? Det skal man fordi det giver størst og mest korrekt bevægelighed mellem hoved og hals – her tænkes der selvfølgelig på bøjning og rotation i nakken. Mange ryttere ved ikke hvilket led der skal bøje, derfor er det ofte de midterste halshvirvler der bliver sidebøjet i stedet for de to første halshvirvler, og det giver problemer med eftergivenhed på tøjlen og meget spændt muskulatur i nakken og kæben. Det er meget vigtigt med en fri bevægelighed i nakken til begge sider, så man ikke får forkortet muskulatur i den ene side. Heste der går med hovedet på sned fortæller en historie, og det er som regel heste der bliver bøjet forkert eller også har de en rytter med mere vægt i den ene hånd i forhold til den anden.

Løbetræning

Claus fortæller:

– Da jeg først introducerede løbetræning som en del af et eksperiment til genoptræning af kronisk skadede heste, troede både ryttere og dyrlæger at jeg var blevet skør.

Claus er måske lidt skør, men det har vist sig at være en yderst effektiv træningsmetode til genopretning af kroniske skader og ubalancer i hestens biomekanik. I forhold til basistræningen af både hest og rytter er løbetræningen med unghesten genial.

– Når jeg tester rytterens kondition, så er der måske kraft og styrke til at ride i to minutter. Det betyder at det er hesten der betaler regningen ved den ekstra arbejdsbyrde, når rytteren bliver træt eller ukoordineret. Det er en god, skånsom og pædagogisk måde at starte det indledende arbejde fra jorden på, og så komme glad i form.

Vurderingen til ridekåringer og championater

Claus kan ikke forstå at de nationale og internationale dommere sidder og klapper i hænderne over den grundridning og fremvisning vi generelt ser af unghestene i dag.

– Vi mangler rygsving, afspændthed og forlængelse af overlinjen. Der må være nogen der fremover tager mere fat i emnet omkring spændthed og spænstighed, ellers får vi endnu flere udfordringer med holdbarheden end vi har i forvejen. Generelt set bliver unghestene redet med alt for meget vægt i hænderne, hvilket betyder at hesten kommer på forparten og bliver låst i nakken. Når nakken ikke er fri på en let tøjle, får vi udfordringer i lænden også, det giver rygproblemer med risiko for benskader på sigt.

– Jeg så gerne at man efter endt fremvisning, kunne vise hestene frem i longe et minut på højre volte og et minut på venstre volte. Derudfra skulle der gives karakter for hestens muskelsætning og afspændthed.

– Det kunne være en god måde at få sikret bedre træning af de unge heste. Under ridningen og fremvisningen, kan mange spændinger kamufleres, og det er hvad jeg kalder trickridning, det kan se rigtigt ud for det utrænede øje, men når man prøver at ride disse heste, er de meget skæve og det vender så ofte tilbage fra spændinger og skævheder hos rytterne. Lad os få rytterne til at vise at de kan ride deres ungheste på en 12 meter volte med én hånd. På den måde kan man hurtigt og let vurdere rytterens balance, indvirkning og spændthed, samt hestens villighed, lydighed og lethed for hjælperne. Er hesten forholdt og redet meget på forparten, er det så godt som umuligt at få den til at vise afspændthed og balance på en 12 meter volte, slutter Claus.

TAN

Sammen med Søs Fejerskov-Quist fra Fit2ride.dk står Claus Christian Toftgaard bag bogen "I balance på hesteryg", der beskriver, hvordan du som rytter ved hjælp af enkle øvelser og en større kropsbevidsthed kan forbedre dit sæde og din opstilling, så du bliver en bedre rytter og skåner både dig selv og din hest. Søs Fejerskov-Quist har også udgivet DVD'en "Fra træningslokale til hesteryg". Begge kan købes i Ridehesten.coms webshop.

Kys din hest hver dag, siger Claus.

SE DE MANGE MODELLER I VORT HESTETRAILER-CENTER

BÖCKMANN

DUO C

DUO R

COMFORT

MASTER

BIG MASTER

BIG PORTAX

SE MERE OM BÖCKMANN DANMARK A/S PÅ WWW.NEERGAARD.EU

Christiansmindevej 26 · DK-8660 Skanderborg · Telefon: +45 8793 3700 · Fax: +45 8652 3725 · kn@neergaard.eu · www.neergaard.eu

WEGAARDEN.DK · 146724