

TRÄNA RÄTT

för att slippa ryggproblem

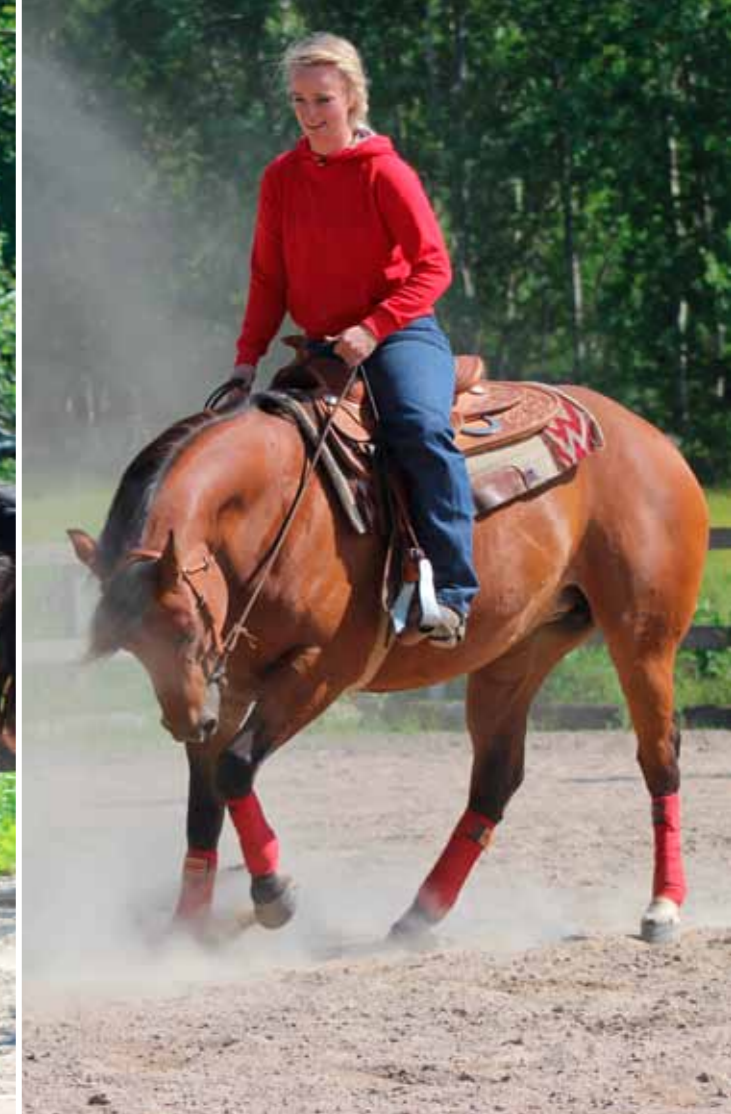
Vi brukar ofta prata om hästens rygg och att det är viktigt att stärka den, och det stämmer, det är mycket viktigt. Hästar är stora djur och det är lätt att förledas att tro att de utan problem kan bära omkring på oss som i jämförelse är lättviktare. Detta är dock ett helt felaktigt antagande, i själva verket påverkar vår vikt och sättet vi rider på hästens rygg och övriga kropp i allra högsta grad.

TEXT OCH FOTO: LINNEA BERGLUND

ATT STÄRKA RYGGENS MUSKULATUR ÄR ALLTSÅ VIKTIGT, MEN ÄNNU VIKTIGARE ÄR ATT TÄNKA PÅ ATT MUSKLER JOBBAR ALLTID TILLSAMMANS, ALDRIG ENSAMMA. De muskler som jobbar tillsammans med ryggen (främst långa ryggmuskeln) är raka bukmuskeln (rectus abdominis) och filén (som egentligen består av tre delar; iliacus, psoas major och psoas minor). Lika viktigt som det är att aktivera ryggen är det alltså att jobba med hästens magmuskler. Egentligen skiljer det sig inte särskilt mycket från människors fysik, personer med ryggproblem får ofta rådet att stärka sina magmuskler, och detsamma gäller för hästar.

Utrustningen är a och o

Om en häst har problem med sin rygg är det första vi bör göra, efter det att vi letat efter uppenbara skador, att kolla hästens utrustning. Passar sadeln? Vad använder vi för brett? Är tränset lagom i storlek eller trycker nackstycket bakom öronen? Alltför ofta visar det sig att utrustning vi kanske trodde satt bra i själva verket trycker eller på annat sätt hämmar hästens rörelsemönster. Det kan också vara så att utrustning som



Även om din häst inte har problem med ryggen är det en god sak att kolla igenom utrustningen för att undvika framtida problem.

passade för ett halvår sedan nu sitter galet om hästen har ändrat sig i hull och muskulatur. Ta därför för vana att regelbundet kontrollera att den utrustning du använder till din häst verkligen sitter bra. Man behöver inte ta ut en sadelutprovare varje gång, mycket kan man lära sig att se själv.

Även om din häst inte har problem med ryggen är det en god sak att kolla igenom utrustningen för att undvika framtida problem.

Ryttarens inverkan

Inte sällan är det så att vi ryttare påverkar hästen på ett negativt sätt. Vi kanske själva är sneda och vinda i kroppen, vilket gör att vi sitter fel och därmed snedbelastar hästen. Resultatet av vår sneda sits kan tillslut bli smärta

och obehag och i värsta fall skador för hästen. Lotta Fagerberg Sjöberg, diplomerad hästmassör, hästerapeut och certifierad friskvårdsterapeut, möter många hästar och ryttare i sitt yrke. Hästar och deras välmående ligger henne varmt om hjärtat och hon berättar gärna om sina erfarenheter.

”För att få ett bra resultat, det vill säga en häst som går att rida, utan ont i ryggen, bör man behandla problemen först. Jag tycker man bör börja med veterinär för att sedan eventuellt gå vidare med till exempel kraniosakral terapi, tandläkare och/ eller hovslagare. Ofta är det flera pusselbitar som ska till, för att få en bra helhet. När hästen är behandlad och är bra i sin rygg kan man börja stärka muskulaturen på olika sätt. Jag brukar rekommendera övningar

främst i skritt, tex klättra upp och ner i branta backar, rida över kalhyggen eller i annan lite krångligare terräng, från marken backa i mindre och mindre cirklar. Stretcha efteråt, det gäller även ryttaren!” säger Lotta och fortsätter sedan ivrigt: ”Jag tycker det är viktigt att hästen har en stor hage, gärna kuperad, så den kan röra sig även den tiden på dagen den inte rids. Det är viktigt att hästen får sträcka ut i en vild galopp, sparka bakut och bralla! Just med välridna quarterhästar är det ibland sällsynt att de verkligen får galoppa fort och länge. Hjärtat, lungor och muskler, ja hela kroppen behöver röra på sig för att ”rundsmörjas” och må bra.”

Bra övningar

Så om man nu vill hjälpa sin häst till en

god fysik utan ryggproblem, hur ska man då bära sig åt? Kanske har du ingen ridbana där du kan träna med din häst? Lugn, några av de bästa övningarna kan med fördel utföras i naturen.

Kuperad terräng

Att rida i kuperad terräng, högt gräs om sommaren och djup snö på vintern gör att hästen får lyfta på benen ordentligt. Magmusklerna får då jobba ordentligt och under förutsättning att hästen inte svankar och går med spänd, höjd hals jobbar även ryggmuskulaturen fint.

Klättra i backar är utmärkt träning, något av det bästa man kan göra för att stärka hästens muskler. Klättring skall alltid ske i långsam skritt för att musklerna skall byggas upp på rätt sätt och hästen skall ha möjlighet att sänka hal-

sen och ta i ordentligt. I nedförsbackarna kan man med fördel göra halt då och då. Något att tänka på är dock att en häst som är frisk klarar av klättring både uppför och nedför, medan en häst med ryggproblem kan ha svårt för klättring nedför.

Det finns naturligtvis mängder av övningar på banan där hästen stärker rygg- och bukmuskler och Lucky Rider har här valt ut några av dem.

Öppna och sluta

Skolorna, både öppna och sluta, är inte bara bra för att träna upp bakdelen på hästen utan hjälper även till vid rygg- och magträning. För en bra öppna kan man tänka att ryttarens axlar representerar hästens bogar och ryttarens höfter hästens bäcken. Ställ dina

axlar något snett inåt i den riktning du vill ha bogarna och sitt kvar med höfterna. För hästens bogar något innanför spåret medan bakbenen skall vara kvar på spåret. Hästens innerbak skall träda något snett fram in under magen men får aldrig trampa ner längre in än till mittpunkten. Vinklas benet mer än så förlorar övningen sitt mål.

I en sluta kan man antingen rida genom ett hörn med korrekt ställning och helt enkelt fortsätta rakt fram innan hästens bakben nått ut på spåret helt. Hästen är ställd inåt och går med frambenen på spåret medan bakbenen hålls något innanför spåret. Ett annat sätt är att komma ur en volt och fortsätta rakt fram så fort frambenen är på spåret och låta bakbenen gå kvar något innanför.

“Avsluta alltid träningspassen med att stretcha hästen.”

Långsam galopp

Långsamma galopper där hästen välver ryggen och sänker halsen ger både träning och bra stretch från nacken och längs med hela ryggraden bak till svanskotorna. Hästen får inte rusa utan skall jobbas i långsamt tempo och med bra undertramp.

Rygga ett steg och gå sedan framåt igen. Observera att det inte handlar om att rygga flera meter utan endast om ett steg och sedan fram. När hästen har ryggat har den satt bakbenen under sig och när aktionen framåt börjar aktiveras bukmuskeln på ett bra sätt. Mycket viktigt är att ryggningen sker i rätt form, med aktiverade muskler, så att hästen inte ryggar med sänkt rygg och höjd nacke, då gör övningen mer skada än nytta.

Tömkörning

Tömkörning är ett utmärkt sätt att träna hästen utan rytare – under förutsättning att man vet vad man håller på med. Känner man med sig att tömkörning inte är ens starka sida kan man göra klokt i att låta någon som behärskar det bättre hjälpa en så att man inte gör sig själv och hästen en björntjänst genom som endast gör hästen stelare.

Stretcha alltid

Sist men inte minst kommer vi till stretchingen. Avsluta alltid träningspassen med att stretcha hästen. Den klassiska ”morot mellan frambenen” är bra för att sträcka ut hela vägen från nacke till svansrot. Se till att hästen inte knäar! Låt hästen därefter lyfta halsen högt uppåt-framåt för att sträcka ut undersidan.

Dra med fingrarna i den ”skåra” som går längs med magens mitt. Vid ett lätt tryck uppåt skall hästen lyfta ryggen. Om man har svårt för att se det kan man lägga en hand på ryggen och dra med den andra, ofta känns det mer än vad det syns.

Ta baksidan av två hovkratsar och dra längs med sidorna av svansroten och ner mot hasen. Hästen skjuter då rygg och stretchar ut hela långa ryggmuskeln.

När hela hästen är genomgången, glöm inte av att stretcha dina egna muskler också. Glöm inte att vår egen kropp, med alla våra fel och brister, avspeglar sig på hästen!

