

Rygproblemer og Rygøvelser

Øvelser som "forlænger" ryggen / smidiggør ryggen

Rygproblemer

Hestens ryg er lang og rygproblemer kan sidde flere steder, vi beskæftiger os med den smerte som hesten kan have - lige under manen. Når hesten har ondt i ryggen, mister den dens koordinerende evne, når den bevæger sig. Tit og mange gange har springheste ondt her, grundet jaget som går gennem hesten, når den lander.

Har hesten meget ondt i ryggen, kontakt da dyrlæge eller massør for nærmere diagnosticering.

Er diagnosen stillet:

Svær grad ondt i ryggen : træk hesten eller longer den i skridt trav og galop

Mild grad ondt i ryggen : rid hesten i skridt, trav og galop

Når hesten er i bedring kan du langsom træne den op igen ved at gøre brug af nedenstående øvelser

Ryg øvelser

A) Øvelser som "forlænger" ryggen / smidiggør ryggen

- 1) Skridt for lange tøjler
- 2) Longering for meget løs ind spænding
- 3) Køre med hesten i liner
- 4) Frisk trav, hvor rytteren står op i bøjlerne
- 5) "Jogge" i sne / højt græs

B) Øvelser som giver mere holdning / styrker ryggen

- 1) Serpentiner mellem tønder (Slalom) (spande eller andet kan bruges) Først langt mellemrum mellem tønderne, efterhånden som hesten bliver bedre, mindre mellemrum mellem tønderne.
- 2) Cavaletti træning (med mange bomme)
- 3) Skridt / trav og galop i lave bakker (Har hesten svært ved at gå ned, gå da ned i serpentiner (slalom)
- 4) Skridt / trav og galop i høje bakker (Har hesten svært ved at gå ned, gå da ned i serpentiner (slalom)
- 5) Sandtræning i skridt , trav og galop (pas på - gå langsomt til værks, ved overdrevet træning, kan det danne meget mælkesyre i musklerne)
- 6) "Jogge" i sne / højt græs