



# Equid Body Power

## Friskvård häst & människa

Utbildningsskalan är kärnan i den klassiska ridläran som ger vägledning i utbildningen av hästen. Oavsett disciplin:

En välriden häst har genomsläpplighet, vilket menas att den uppfyller samtliga 6 punkter på utbildningsskalan. Resultatet är att hästen villigt svarar på växelspelet mellan ryttarens hjälper och hästen får en förfinad balans.

Takt

Lösgjordhet

Kontakt

De tre första stegen är de tre som ingår i den grundläggande fasen

Schvung

Rakriktning

Där utvecklar man påskjut

Samling

Där utvecklar man bärigheten

För att man skall nå fram till dessa delar i utbildningsskalan så måste hästen bli liksidig. Både hästen och vi människor är oliksidiga av naturen, vissa individer mer än andra beroende på exteriör på hästen. För att en häst skall kunna använda sin kropp rätt med oss ryttare på ryggen så krävs att man rider hästen i balans.

Att rida hästen i balans menas att hästen kan använda sin kropp korrekt utan att överbelasta eller kompensera, ex, en ryttare som inte är följsam och har problem med sin egen kropp gör att hästen måste kompensera någonstans. Det är inte ovanligt att hästen försöker flytta över ryttaren till någon sida.

Jag som jobbar med muskler, känner när jag palperar och framförallt när jag masserar att muskler där hästen är kortare i en sida är mycket stummare och korta, alltså mer oelstiska. Det som händer då är att hästen får svårare att räta ut den sidan, oftast så är det bogens

muskulatur som bromsar hästen i motsatt håll. Ex korta muskler cranilat skulderblad på höger sida gör att den får svårt att böja sig till vänster.

Då är det viktigt att musklerna får tillbaka muskeltonus. Men viktigt är också att man kommer åt problemet i ridningen så snabbt som möjligt. Har hästen jobbat felaktigt så måste man också påverka muskelminnet.

Även om du är fritidsryttare eller ryttare som inte vill tävla så är det här grundläggande arbetet viktigt för hästen då vi rider på dem och belastar dess kropp.

Som friskvårdskonsulent så hjälper jag till med träning också, det hänger ihop med det jag jobbar med eftersom jag jobbar med helheten.

För ryttaren och ryttarens träning så finns en egen länk.

//Susanne, Dalmio, egen uppfödning e: Dalwhinnie u: Nina, f:201

