



Equid Body Power

Friskvård häst & människa

Susanne Andersson
Equifysioterapeut/Elektroterapeut/Uppbyggande träning
Massageterapeut/Elektroterapeut människa
UPH Certifierad friskvårdskonsulent häst
UPH Certifierad equipment coach
Tel: 076-0505385

Hej !

Här kommer lite information kring uppbyggande träning för häst.

Jag heter Susanne Andersson och jobbar som friskvårdskonsulent på häst, en del är inriktad på uppbyggande träning för häst. SWUS (Susanne Widners Uppbyggande System)

Vad innebär det?

För att bygga en grundstyrka krävs att vi också kommer åt de minsta musklerna det är de vi kommer åt när vi jobbar med styrka,koordination och balans. De övningar som jag introducerar handlar om just det.

Att bygga en hållbar häst handlar till stor del om att jobba med riktning, alltså få den svagare sidan stark och den starkare mer elastisk och stretchad.(Den blir trött först)

Till en början jobbar man i skritt sedan ökar man svårighetsgraden på intervallerna, för att bli starkare så måste man öka svårighetsgraden och intervallerna. Men det gäller att anpassa detta individuellt. Passar alla nivåer på hästar och ryttare och det är aldrig för sent att börja!

Grunden i arbetet är att analysera känns hästen liksidig? Om inte vilken är den lätta sidan och vilken är den svåra? När vi lägger intervall sedan så jobbar vi fler gånger åt hästens svagare sida.

Styrka: Behöver hästen korta eller långa sina muskler?

Koordination: Har hästen lättare att göra en krumelur åt något håll ?

Kondition: Är konditionen låg,hög eller bra?

Styrka bygger man med intervaller och i ett långsamt tempo. Det är viktigt att höger och vänster sida känns lika. För stora olikheter gör att hästen jobbar snett. Det är vanligt att man ser hästar med en stark höger sida och en svag vänster sida.

Ex, på övning Jobba-vila-jobba -vila och har du en oliksidig häst så börjar du med den svåra sidan-lätta sidan-svåra sidan och känns den lika så växlar du mellan den högra sidan och den vänstra. Det är mycket ovanligt att en ryttare och häst är helt liksidiga så mycket handlar om att bli kroppsmedveten.

Det här är grunderna av den uppbyggande träningen och bygger helt enkelt på att få hästen så liksidig som möjligt. Det gör den hållbar och hästen kan använda sin kropp rätt !

Låter detta intressant så kontakta mig, jag åker ut till stall och har träningar och det passar alla inriktningar och nivåer och anpassas till dig individuellt.

//Susanne