

Stretchingguiden från HållbarHäst

Introduktion

Stretching har blivit en lika naturlig del av träningsvardagen som uppvärmningen för många av oss, nu är det dags att även hästarna får ta del av detta. Våra hästar har – precis som vi själva – olika nivå på träningen, en del är motionärer, andra eliter. Gemensamt för oss alla är att genomtänkt uppvärmning, nedvarvning och stretching ger smidigare muskler och senor, faktorer som bidrar till att förebygga skador och öka förmågan att använda kroppen optimalt, oavsett om det är en människokropp eller hästkropp!

Så här gör man

Man sträcker ut muskeln maximalt utifrån hästens förutsättningar, håller kvar i upp till 8 sekunder och följer sedan med mjukt tillbaka, detta görs 2 ggr innan man går vidare till nästa övning. Rörelseomfånget kommer att öka med regelbunden stretching.

Viktigt att komma ihåg

Hästen måste lära sig stretchingövningarna, det kan ta 1-2 veckor innan den förstår vad det är du vill att den ska göra.

Varje stretchingövning utförs 2x8 sekunder, 3-4 ggr/vecka.

Hästen ska vara varm i muskulaturen när du stretchar, t.ex. efter ett träningspass eller efter en massagebehandling.

Lyssna på hästen, protester betyder att den inte har förstått eller att muskeln pressats för hårt. Gör om och sänk kraven.

Var rädd om din egen rygg när du stretchar hästen, och glöm inte att själv stretcha efter ridningen.

Du ansvarar själv för vad du gör med din häst, denna guide är endast avsedd som vägledning. Du är alltid välkommen att vända dig till mig om du har frågor eller känner dig osäker!



Hållbar - massage för prestation och välbefinnande

Julia Mikkela Andersson, diplomerad hästmassör

0706-498084

info@hallbarhast.se

www.hallbarhast.se