

---

## Övning: För bakbenen (och hela nervsystemet)



Här kommer två övningar som Joanna använt sig av mycket med hennes Lusitano Mero. Mero har under lång tid (när detta skrivs) inte blivit riden då han sagt nej till ridning och haft underutvecklade ryggmuskler, trots två år utan att ha burit en sadel och regelbunden massage. Senaste fysioterapeuten trodde att han kan vara överrörlig i baknäna vilket skulle kunna förklara hans dåliga rygg och rangliga kropp.

Så även om Mero gör dessa övningar av Rehab syfte så är de bra för alla hästar, vissa kommer bara att ha svårare att utföra dem. Det är viktigt att du lägger ribban så att din häst kan klara det och som Joanna kommer nämna i filmerna så handlar det mer om variationen och aktiveringen av nervsystemet och på så vis utöka hästens kroppsmedvetenhet och kroppskontroll - än att utföra övningarna korrekt eller att du får det "tänka slutresultatet".

### Övning 1

Få med bakbenen på en pall / matta.

---

<https://vimeo.com/316121527/da8d041939>

## Övning 2

Framdelsvändningar, med framdelen på ett objekt.

Denna övning är även super för dig som vill lära din häst att flytta bakdelen både ifrån och mot dig.

<https://vimeo.com/316122046/b46706fe2e>