

---

## Teori: Hållbarhet



### Hållbarhet

Alla strävar vi efter en hållbar häst. Vi vill att hästen ska leva ett långt och skadefritt liv. Men vad är det egentligen som gör hästen hållbar? Hur undviker vi att hästen skadar sig? Det finns olika faktorer som spelar in när det gäller hållbarhet: Genetik: exteriör, fysiska förutsättningar Hästhållningen (1): varierat terräng, stora hagar, lösdrift, sällskap, berikad miljö Skötsel och foder: hull, rätt typ av foder, balanserade hovar Träning: avslappning, styrka, kondition, teknik, rörelseförmåga, fri från smärta Vi kommer i detta avsnitt fokusera på just träningen men vill ändå påminna om vikten av ett helhetstänk när det gäller hållbarhet. När hästen har det optimalt de andra 23 timmarna om dygnet så har du fått mycket "gratis".

### Samling och smidighet

Samling är när hästen flyttar sin vikt, som annars vanligtvis mest ligger på framdelen, mot bakkdelen. När vikten skiftas bakåt blir hästen vig, hästen blir redo till att göra alla möjliga saker ur den positionen. Detta är något eftersträvansvärt och något vi i hästvärlden alla är överens om. Men *hur* vi gör detta är en helt annan sak. I detta avsnitt kommer vi att djupdyka i våra tankar kring varför det är så viktigt att träna samling och hållbarhet med fullständig autonomi – utan något som helst tvång.

### Hästens rörelseförmåga

För att hästen ska vara hållbar så behöver den vara rörlig och vig. När hästen är rörlig och vig så har den möjlighet att använda sin kropp till sin fulla potential, den är redo för att kunna göra många olika saker och den har anpassningsbara rörelser. Alltså kan den anpassa och variera sina rörelser för att passa utmaningen och miljön. Det innebär att hästen håller en mer hälsosam och hållbar hållning när den går: nerför en backe, på ojämnt underlag och i olika gångarter och rörelsevariationer (stegra, bocka, sparka, rulla, springa, svänga osv) utan att bli

---

skadad. Så när vi pratar om hållbarhet och hållbara rörelser så menar vi inte att det finns *ett* korrekt sätt att röra sig på, så som man kanske menar i biomekaniken, utan att hästen ska ha ett spann av möjliga rörelser. Både djur och människor kommer att ha en variation av rörelser även när resultatet är detsamma. Alltså när en människa spikar så kommer dennes arm att faktiskt ha en smått varierande bana för varje slag – trots att resultatet kommer att vara detsamma: hammaren hamnar på spiken. Samling och samlade rörelser hos våra hästar ser vi därför inte som något statiskt utan något som kommer att ha lite variation varje gång. Men framförallt är det viktigt att hästen uppnår målet – en hållbar hållning och balanserade rörelser, framför att varje rörelse är 100% korrekt enligt den gamla biomekaniska skolan.

### **Hästen måste ÄGA sina rörelser**

För att dessa rörelser ska bli användbara för hästen, inte bara de timmarna vi tränar, utan även för de andra 23 timmarna ute i hagen, så måste hästen *äga* sina rörelser själv. Den måste själv ha valt att utföra dem så den kan göra det även när vi inte är där och coachar den. Hästens hjärna måste alltså självmant beordrat hästens kropp att i ett visst läge vinkla bäckenet och lägga mer vikt bakåt. Vi kan dra en parallell till när vi tränade för en pratig instruktör. Instruktören hade då sådan timing att den kunde styra dina rörelser och hjälper fullt ut, du parerade i rätt stund och la till skänkeln precis där det behövdes. Men dagen efter när instruktören är borta minns du inte vad du skulle göra – just för att din hjärna gjorde det enligt order. Du har då inte själv förstått det helt och hållet och då kan du inte utföra den passande hjälpen eller skänkeln. Denna typ av ridning är inte bara opedagogisk för oss människor men den är lika opedagogisk för våra hästar, då de precis som oss, blir dirigerade omkring utan att själva vara medvetna om varför. Istället vill vi därför ge hästen möjlighet att lära känna och använda sin kropp själv och det gör vi genom att ge den full autonomi och olika utmaningar. I utmaningarna “tvingas” hästens hjärna att hitta kroppens egen balans och på så sätt även skapa egna lösningar på utmaningarna.

### **Varierad träning**

Det absolut allra lättaste sättet att träna hästen med hållbarhetstänk, är att träna den på varierat underlag och med varierade övningar. Om hästen endast lär sig hållbar hållning på plan mark, så är det med stor sannolikhet bara där den kommer att kunna utföra den. Men vi vill ju att hästen ska kunna hitta hälsosammare och anpassningsbara rörelsemönster överallt, och framförallt i ojämn terräng. Så antingen tar du skogen in till hästen i paddocken, eller så tar du hästen ut i skogen! Med skogen menar vi att det kan vara i hagen, i diken, på väg ner till ridbanan, på en åker eller i ett faktiskt skogsparti tex.

### **Hur ska vi då uppnå detta?**

Målet är en glad häst som är entusiastisk till att röra på sig och prova nya saker. Vi vet att vi inte kan tvinga hästen till mer rörelseförmåga, så vi behöver främja för att hästen kan upptäcka sin kropp och sina rörelser med full autonomi. Det innebär att vi varken kommer använda tryck och eftergift eller mikrostyrning av rörelser. En tvingad eller mikrostyrd rörelse kan se exakt likadan ut som en autentisk sådan. Men i hjärnan händer inte samma saker. Så även om hästen kan utföra en “korrekt” rörelse i träningen, (om det ens finns en sådan?), kommer det inte gynna den de andra 23 timmarna. Det är där den stora skillnaden sitter. Vi vill träna så att det gynnar hästen, vi vill träna så att den ska må bra och älska att röra på sig och därför får en långsiktig hållbarhet. Det vi då gör är att be hästen att göra en viss övning i en miljö som lockar hästen att röra sig på ett gynnsamt sätt. När hästen då rör sig på det sättet vi hade tänkt oss kan vi belöna för just den rörelsen med klick och godis. Vi använder oss på så vis mer av tekniken “att fånga” även då det såklart finns en shejping process i detta också.

---

Här kommer en ljudfil från teorinstunden om Hållbarhet från en utav våra Helgräffar:

<http://www.relationstraning.se/wp-content/uploads/2018/01/Produce-1.m4a>

**Källor:**

1. Hållbar hästuppfödning: <https://www.jordbruksverket.se/download/18.62af51191240430af4d80001074/Slutrapport.08.h%C3%A4stuppf%C3%B6dning.Bollerup.pdf>

2. Per

Michanek: <http://tidningen.djurskyddet.se/2016/03/sluta-behandla-hastar-som-hariga-manniskor/>  
<https://www.hippson.se/artikelarkivet/veterinar/per-michanek-hastars-naturliga-beteenden-andras.htm>