
Övning: Stå på mattan medan...



Låt hästen stå och träna på mattan medan du borstar

Att stå på en träningsmatta, såsom Ikeas-lekmatta (men Biltemas pulka-madrass kan också funka), är mycket bra för hästens proprioceptions-input! Lägg gärna en matta där hästen står när du borstar den, där du utfodrar den eller på en annan lämplig plats så du får lite "gratis träning" i vardagen.

[Vill du veta mer om proprioception?](#)