
Hållbar hållning (crunches), vad är det?

I detta utdrag kommer du att få en inblick i en av de mest populära övningarna i e-boken...

“Hållbar hållning” (crunches/core posture) är en övning framtagen av Intrinzen Horsetraining. När hästen utför “hållbar hållning” skiftar den vikten till bakbenen, formar sin hals och lyfter upp sin bröstorg och rygg. För att göra detta krävs att magmusklerna spänns. Det är en fantastisk övning som stärker bålstabilitet, balans, styrka och bärighet.

För att hästen verkligen ska kunna använda sig utav rörelsen så är det bra att inte enbart fokusera på hållbar hållning. Hästen behöver en variation av olika rörelser för att må bra. Alla hästar kan inte heller få med hållningen in i en rörelse automatiskt, så det är något vi kan träna på separat med hjälp av övningen "slow walk" som du hittar i e-boken "Hästens rörelseglädje och hållbarhet". Men låt oss kolla lite mer på detta med samling stillastående.

Så här kan det se ut:

Eller så här:

Och så här kan det se ut under sadeln:

Det finns olika sätt att lära in detta och det kan vara individuellt vad som funkar för just din häst. Det är VIKTIGT att inte traggla! Det är inte meningen att stå och be om crunch i 10 -20 klick i rad, det kommer inte bli bättre av att “tjata”. Istället behöver du ändra lite saker, röra sig emellan, böja sig, klappa hästen och testa igen.

Om du har en häst som redan har tendens till högt huvud och sänkt rygg så är det sällan en bra ide att försöka “mata in” eller använda haktarget för att få hållbar hållning. Då är det oftast bättre att först få hästen att sänka huvudet och slappna av i överlinjen och använda andra övningar för hållbarhet först, innan vi ska försöka med hållbar hållning igen. Om du är osäker, så be oss om hjälp!

Det är viktigt att du och din häst redan kan grundläggande klickerträning och godishantering för att denna övning ska kännas bra för er båda. Är din häst frustrerad kring mat och lätt hugger efter godis i din hand bör du ta en titt i “Godis & gräsutmaningen” först. Du kan också prova denna övning med hö första gången.

Vi har använt shejping som främsta teknik för våra hästar, men även i kombination med

haktarget, belöningsplacering och miljöarrangemang. Inte bekant med träningstekniken "shejping"? Isf är vår e-bok "Klickerträning" perfekt för dig! Där lär du dig allt om hur klickerträning fungerar och vilka olika tekniker det finns!

Utforska:

- Gör crunches på olika platser med olika terräng, speciellt i nedförsbackar. Hitta först en backe med mindre lutning innan du testar i större lutning. I nedförsbacken behöver hästen anstränga sig extra hårt för att faktiskt flytta vikten bakåt, (då lutningen neråt, tvärt om hjälper hästen att fortsätta vara framtung).
- Gör även gärna övningen på en gymnastikmatta (vi har köpt våra på ikea) eller annat ojämnt och ovanligt underlag (en gammal madrass) som ökar hästens proprioception och kroppsmedvetenhet.
- Vänj din häst vid att börja gå fram från en hållning och att stanna och hitta hållningen. Alltså vill vi att hästen ska utföra hållningen, och ur den direkt kunna gå fram i en gångart. Vi vill också att hästen ur en gångart ska kunna stanna och hitta tillbaka till hållningen.
- Vill du kunna utnyttja detta i ridningen? Många hästar tappar balansen när ryttaren sätter sig på och de blir framtunga, dessa hästar kan bli hjälpta av att träna med vikter som är mindre än ryttarens vikt. Du kan alltså ha på sadeln och sadelväskor med vikter i för att precis som på gymmet långsamt höja hästens kapacitet.
- Vi har upplevt förändringar som vi aldrig kunde trott var möjliga! Från att hästen knappt kan stanna i nedförsbacken till att dagen efter tvärnita och sätta sig så mycket på rumpan att den är på väg att göra en levad. Eller från att vara framtung och trött i ridningen till att erbjuda passage och kort samlad galopp!
- När vi tränar funktion och utökar hjärnans medvetenhet om sin kropp kan kolossal utveckling verkligen ske från dag till dag!

Så här kan det se ut:

<https://youtu.be/3dC14aAkqR4>

Lite mer inspiration:

<https://youtu.be/7jsOxaAPtHA>

Vill du lära dig hur du gör denna övningen och många många fler övningar som är toppen för kroppen?

Du hittar allt om hållbarhet och hästens rörelseförmåga i e-boken "Hästens rörelseglädje och hållbarhet". E-boken är full med både teori, text och video exempel på hur vi tränar flera olika

hästar!