

Aktiver din hests **DYBE MUSKULATUR** og motor



For rytteren kan det dog være vanskeligt alene ved ridning og træning, at styrke hestens dybe muskler. Derfor har forskerne udviklet Equiband-systemet, der fungerer ved, at to brede elastikker, det ene bagom og det andet under hestens bug, er udviklet specielt til at stimulere receptorer i hestens hud og hårsække. Som svar på denne stimulering aktiveres hestens mavemuskler samt de dybe nakke- og rygmuskler. Disse muskler hæver og runder hestens ryg samt engagerer bagparten.



Human- og hestefysioterapeut Claus Toftegaard, der er uddannet træner, bruger og demonstrerer Equiband-systemet for sine rytterkolleger i Florida i øjeblikket. Her er det danske Tine Zinglensen, som træner med elastiksystemet.

Hestens dybe rygmuskulatur stabiliserer hestens overlinje. En stærk overlinje er med til at forebygge udviklingen af rygsmerter og skader. Et nyt, amerikansk system udviklet på universitetet i Michigan hjælper med til at stimulere og dermed aktivere hestens mave-, nakke- og rygmuskulatur – med andre ord en art pilates for heste

Tekst og foto: Britt Carlsen

Der er desværre ikke meget forskning i træning af heste. Hovedparten af den forskning som foregår, sker hovedsageligt i væddeløbsmiljøet, hvor få hundredele af et sekund kan være afgørende for, om præstationen er en succes eller det modsatte. Det er ikke samme effekt ridesporten skal opnå via træning af hestene, her er det mere et spørgsmål om styrke- og smidighedstræning og om at undgå skader under træningen.

Universitetet i Michigan, USA har dog gennem flere år sat fokus på træningen af ridehestene, med professor Hilary M. Clayton i front. I samarbejde med fysioterapeut Narelle C. Stubbs har Clayton udgivet en dvd og en manual med forslag til strækøvelser og brug af reflekspunkter til at forbedre hestens holdning, selvbæring og balance. "Activate Your Horses Core" hedder manualen.

Nu præsenterer de "Equicore Concepts", som har samme mission som øvelserne i "Activate Your Horses Core", men i dette

system bruges brede, kraftige elastikker til at aktivere hestens muskulatur under ridning og longering.

Principperne bag

"Equicore Concepts" er udviklet i et tværfagligt samarbejde mellem terapeuter, dyrlæger, ryttere og trænere ved at tilpasse human sportsmedicin, fysioterapi og præstationsfremmende principper til hesten. Fokus er at aktivere og styrke hestens muskulatur og dermed dens "motor", så rytteren med enkle midler kan styrketræne hesten til at bevæge sig bedre samtidig med, at en styrkelse af hestens nakke-, bug- og rygmuskulatur forebygger rygsmerter og skader.

"Equicore" har været udviklet over de seneste to årtier baseret på akademisk og faglig uddannelse samt klinisk erfaring og forskning. Systemet består af et schabrack påsyet et låsesystem i plast, samt to elastiske, brede bånd.

De teoretiske principper bag "Equiband", som selve systemet hedder, er baseret på at påvirke nerve-, muskel- og ledfunktionen. En optimal funktion betyder forbedret bevægelse, og forskerne finder, at "Equiband" både kan bruges som et led i genoptræning, til præstationsforbedring og skadesforebyggelse.

Nøglen til dette er at styrke hestens proprioception (hestens kropsbevidsthed) og en styrkelse og aktivering af hestens dybe muskulatur gennem bevægelse.

Hvorfor elastikker?

Hestens centrale muskler i nakke, bug og ryg mobiliserer og stabiliserer hestens ryg. Er de muskelgrupper styrket og trænet rigtigt, er det medvirkende til at forhindre udviklingen af rygsmerter og skader. For rytteren kan det dog være vanskeligt alene ved ridning og træning, at styrke hestens dybe muskler. Derfor har forskerne udviklet Equiband-systemet, der fungerer ved, at



Equiband-systemet har været udviklet over de seneste to årtier baseret på akademisk og faglig uddannelse samt klinisk erfaring og forskning. Systemet består af et schabrack påsyet et låsesystem i plast, samt to elastiske, brede bånd.

to brede elastikker, det ene bagom hestens bagpart og det andet under hestens bug, er udviklet specielt til at stimulere receptorer i hestens hud og hårsække. Som svar på denne stimulering aktiveres hestens mavemuskel samt de dybe nakke- og rygmuskler. Disse muskler hæver og runder hestens ryg samt engagerer bagparten. Regelmæssig brug af Equiband-systemet styrker denne kerne af muskler, og gør det lettere for hesten at arbejde i en rundere form, med det resultat at man reducerer risikoen for smerte og skade på grund af udhuling eller instabilitet i leddene i nakke og ryg.

Hvem kan bruge systemet?

Equiband-systemet kan anvendes på heste i alle aldre og discipliner. Kravet er dog,

at hesten er haltfri og uden neurologiske lidelser.

Systemet kan bruges til såvel træning af unge som ældre heste, samt til genoptræning og som et middel til at forbedre præstation og styrke.

Unge heste kan gennem træning for hånd og i longe få styrket de centrale muskler som en forberedelse til arbejdet under rytter. I tilridningsfasen kan det få betydning for hestens holdbarhed, at dens rygmuskulatur er styrket, inden den skal bære rytter. Man kan fortsætte med arbejdet i Equiband-systemet, også når hesten rides, men så bør man nedsætte frekvensen af arbejdet i det system til tre gange om ugen, så snart man observerer, at hesten er stærk nok til at arbejde over ryggen i en rund form også under rytter.

Ved at bruge systemet på ældre heste kan man vedligeholde mobiliteten og styrken i hestens ryg. Mens heste der skal i genoptræning efter en skade eller en kolikoperation kan have fordel af muskelstyrkeøvelser udført af rytteren fra jorden og efterfulgt af en månedens genoptræning med Equiband-systemet. Erfarne ryttere kan i træningen styrke hestens muskulatur i overlinjen ved hele tiden at have fokus på at ride hesten over ryggen. Det er dog ikke alle ryttere, som har de ridetekniske færdigheder til at gøre dette, forklarer forskerne. Derfor kan man lære hesten at arbejde over ryggen, så rytteren får en fornemmelse for den ideelle holdning hos hesten.

Langsom tilvænning

Forskerne bag systemet opfordrer til, at man langsomt introducerer hesten til at arbejde med Equiband. I tilvænningsfasen bør man blot trække og longere hesten, indtil man kan se, at hesten bliver vant til følelsen af de brede elastikbånd under arbejde i alle gangarter. Hvad man også bør være opmærksom på, er det faktum, at hesten hurtigere trættes i arbejdet, da systemet engagerer de dybe muskelgrupper.

Human- og hestefysioterapeut Claus Toftegaard arbejdede sammen med Hilary Clayton i perioden 2009 – 2010 på universitetet i Michigan.

– Det var næsten som en læretid, hvor jeg deltog aktivt i al den forskning, som var i gang i perioden. Samtidig satte jeg mig for at finde så mange forskningsresultater som muligt, der omhandler spillet mellem hest og rytter. Jeg læste et væld af artikler og rapporter om forskningsresultater igennem og deltog i praktiske forsøg, fortæller Claus, der oplevede at have en supergod kemi med Hilary Clayton. Han har også fået til opgave, at demonstrere Equiband-systemet for de ryttere, som måtte være interesseret i at lære mere, og så rapportere sine observationer tilbage til forskerne.

Det anbefales at bruge systemet dagligt i begyndelsen, men målet er også, at brugen af elastikbåndene reduceres over tid til en til tre træningslektioner om ugen i takt med at hesten lærer at bruge sine muskler på den mest skånsomme og optimale måde, og rytteren får en fornemmelse for at ride hesten over ryggen på en måde, så dens rygmuskler og bugmuskulatur styrkes i det daglige arbejde.

bc@wiegaarden.dk 

GRAFIK: KH



Den danske dressurrytter og -træner Tine Zinglensen rejste til USA for 21 år siden, og hun har ingen planer om at komme tilbage til Danmark. Hun har flere talentfulde dressurheste i arbejde, og tilbringer vintermånederne i Florida, mens hun om sommeren har sine heste stående i stalden hos sin søster, den tidligere topmodel Liselotte Zinglensen i New York. I vintermånederne trænes hun af Claus Toftegaard, der bruger tiden i Florida til at lade op og få inspiration til sine mange kurser

Tekst og foto: Britt Carlsen

Florida om vinteren

– NEW YORK OM SOMMEREN

Tine Zinglensen har fundet et roligt område i udkanten af Wellington, hvor der er god plads og herlig natur omkring den stald, hun lejer i vintersæsonen til sine og sine kunders heste. Sommermånederne tilbringer hun i den store, lyse stald, som hendes søster ejer i staten New York. Her er store folde og perfekte forhold for både heste og mennesker, men når vinteren gør sit indtog i de nordlige stater, rejser Tine, hendes heste og hesteejere til de varmere himmelstrøg i Florida for at fortsætte dressurtræningen der.



Stalden som Tine Zinglensen har lejet i Wellington, er, med hendes egne ord, ikke noget særligt, men hestene trives, og der er god plads, gode baner, dejlig natur og store folde, og det er nu engang det vigtigste, understreger hun.

Farvel til Danmark for 21 år siden

Tine Zinglensen har oprindeligt været gift med den danske berider Olav Drehn, der er udlært berider og han har bl.a. trænet ved Lis Hartel og Gunnar Andersen. Efter en periode i England flyttede parret til USA, dengang var Tines søster model i New York, men da hun også er passioneret rytter, havde hun indkøbt tre heste i Tyskland, og det blev starten på parrets karriere i USA.

– Jeg var springrytter, da jeg red hjemme i Danmark og trænede hos Olav. Da vi flyttede til England fandt jeg ud af, at jeg faktisk nød at ride det daglige, løsgørende arbejde med springhestene, og det var jeg faktisk bedre til, fortæller Tine med et vindende smil.

Da parret kom til USA blev det helt naturligt dressur og dressurtræning, som de kom til at bruge hovedparten af deres tid på. De tre heste Tines søster havde indkøbt var alle dressurheste.

Tines første hest var et ”problembarn” der stejlede meget, men med tålmodighed og god træning fik Tine lært at uddanne den hele vejen til Grand Prix. Det blev hendes første Grand Prix-hest i en række. Nu er Tine skilt fra Olav Drehn og driver sin egen, succesfulde stald med træning af dressurheste.

11 heste i Florida

Tine rider dagligt 11 heste. I Floridas hede er det noget af en udfordring, men fordelene ved at have hestene i Florida er, at de er samlet i den samme stald. Når hun er ”hjemme” i New York må hun bruge en del af dagen på at køre fra sted til sted for at træne hestene hos deres ejere.

I stalden står heste på forskellige alders- og uddannelses-

trin, men der er et par heste som Tine fremhæver, to heste købt hos den danske landsholdsrytter Anne van Olst – heste som Tine venter sig meget af i fremtiden.

Horsemanship i centrum

Horsemanship er ikke bare noget man taler om i træningsstaldene i Wellington-området. I samtlige de stalde, hvor jeg har været så heldig at være inviteret indenfor, er hestens trivsel i høj grad et fokuspunkt. Her kræser man om hestene, både i form af fodring, motion og generelt management, men også med diverse tilskud og ekstra behandlinger efter parolen; når vi forlanger noget af dem, så skal vi også gøre noget ekstra for dem. Tine Zinglersens stald er ingen undtagelse.

Her bliver hestene eftersat og kommer ud af boksen flere gange dagligt. Hun har en argentinsk dyrlæge som hestepasser, og endnu en hestepasser i stalden, der samtidig rider så godt, at han kan hjælpe Tine fra jorden, når hun skal have perfektioneret træningen af hestene.

– De arbejder virkelig godt og samvittighedsfuldt med hestene, og det betyder også, at jeg kan slappe af og køre hjem til min mand om aftenen vel vidende, at de holder øje med hestene, understreger Tine.

Dansk træner

I en årrække flyttede Tine sine heste ned til den danske dressurtræner Bent Jensen, som bor permanent i Wellington-området. I forbindelse med vintertræningen hos Bent Jensen mødte hun den danske træner Claus Toftegaard, der også er



Tine Zinglersen og Claus Toftegaard mødtes tilfældigt i Florida for få år tilbage. De har udviklet et godt venskab, og Tine fortæller bl.a. i denne artikel, at hendes heste har udviklet sig særdeles positivt i samarbejdet med Claus. Blot beklager hun, at hans travle kalender forhindrer ham i at være i USA i længere tid.

uddannet human- og hestefysioterapeut. Claus har i en årrække brugt så meget tid som muligt i Florida i vintermånederne, og det blev begyndelsen på Tine og Claus' samarbejde.

– I begyndelsen var Claus her blot en måned, og det var slet ikke nok for mig, jeg vil meget gerne træne hos Claus og bruge hans ekspertise også i forbindelse med forberedelse til vinterens internationale stævner, fortæller Tine. Hun har en hest, som er tæt på at kunne debutere i Grand Prix, og det skal gerne ske i denne sæson med hjælp fra Claus, der forventer at være i Flo- »

Tine har flere interessante heste i stalden, bl.a. Neumunster e. Herzruf, der er Grand Prix-klar.

Tine og den smukke skimlede hollænder Today e. D-Day, der er klar til Grand Prix. Han arbejder her med det nye system til aktivering af hestens dybere muskulatur – en ny amerikansk opfindelse skabt på University of Michigan. Man kan læse mere om denne træningsform i artiklen der følger herefter.



– Jeg tror på, at interaktion mellem hest og rytter er afgørende for forståelsen af hestens evne til at bevæge sig frit og uden ubehag. Smertefri, uidskrænket bevægelse er altafgørende for succes, fortæller Claus Toftegaard, der foruden at være eksamineret træner også er uddannet human- og hestefysioterapeut. I sit arbejde med at skabe en bedre forståelse hos rytteren for nødvendigheden af det rette, velafbalancerede sæde bruger han "BALIMO-stolen", der også har en positiv indflydelse på bevægelighed og styrke i forhold til bækkenet og den omkringliggende muskulatur samt en forbedring i forhold til koordination og bedre bevægelseskontrol.



rida til midt i marts. Han har dog en travl kalender med adskillige foredrag og seminarer i både Skandinavien og England, så det er noget af et puslespil at få det hele til at gå op i en enhed, erkender han.

– Jeg prøver at tjene så mange penge i løbet af året, at jeg kan være her nogle måneder, for her henter jeg også meget ny inspiration til mine kurser og foredrag derhjemme, fortæller Claus Toftegaard. I wintersæsonen summer Wellington-området af liv, og foruden de mange stævner – både nationale og internationale, så afvikles der i sæsonen også adskillige clinics med toptrænere og -ryttere samt seminarer og demonstrationer af forskere, dyrlæger og alternative behandlere – alt sammen med hesten i fokus.

– Der er sket en stor fremgang med mine heste, efter Claus er begyndt at hjælpe mig, så det betyder også, at der er kommet mere og mere arbejde til Claus herovre, fortæller Tine, der er regional mester i New York, men som hun siger med et smil: – Det er godt at komme herved og blive sat på plads, når man skal forsøge at ride op mod de allerbedste.

Både Tine og Claus nyder at følge de bedste ryttere på opvarmningen, det giver ny inspiration at se de klassiske træningsmetoder koblet på nye metoder. Også i Florida oplever man nu, at træningen går mod at få hestene smidige og løsgjorte – de overspændte, spjættende hestes tid er så småt ved at være forbi, og den udvikling hilser de begge meget velkommen.

– Jeg synes, vi har udviklet en tradition for at overtræne

og ride for meget på vores heste. I stedet for at terpe på dem 6-7 dage om ugen, så bør deres træning afbrydes af let og andet arbejde to dage om ugen. Hvis ikke man husker det, så er det dyrlægeregningerne kommer, er Claus Toftegaards holdning, han uddyber: – Det gør en kæmpe forskel om man rider i syv dage eller rider i fire, og de bedste rider kun fire dage. Det betyder noget også for hestens mentale sundhed. Man kan sagtens få hestens muskulatur og kondition trænet et par gange om ugen på andre måder end ved traditionel dressurtræning. Det er nok mere rytteren, der har brug for tekniktræningen end hesten, så må rytteren have nogle flere heste at ride på, i stedet for at det skal gå ud over den samme. Vi ser verden forskelligt og træningen af hestene gøres meget forskelligt, men målet for de fleste er vel i bund og grund at have sunder og glade heste. Det kræver også, at rytterne realistisk vurderer eget og hestens potentiale, og så sælger de heste, som viser sig ikke at passe til dem.

Der er i USA et meget stort marked for gode, ridelige heste. Gerne smukke heste med et godt eksteriør. De behøver ikke nødvendigvis være stort gående, forklarer Claus Toftegaard, der pusler med tanken om at hjælpe med til at formidle enkelte heste til amerikanske kunder, men det er vigtigt de har et godt temperament og giver rytteren en god fornemmelse. Kan man finde heste af den type, så står der mange ryttere parat til at give hestene et nyt hjem i USA.

bc@wiegaarden.dk