

MINE SYV BEDSTE TIP TIL:

Nem 1. hjælp til vinterstive hestemusklér.

HOLD DIN HEST SUND I DEN KOLDE TID



Sarahl's Hestemassage: Vintertip til sunde muskler

MINE SYV BEDSTE TIP TIL:

Nem 1. hjælp til vinterstive hestemusklers.

HOLD DIN HEST SUND I DEN KOLDE TID

Den danske vinter er ikke særlig sød ved hestens krop.

Det er et fact.

Der er meget fugt og kulde.

Masser af regn der ælter foldene op -og skulle der endelig komme lidt koldt og klart frostvejr, jamen så fryser knoldene på folden til is og den udendørs ridebane bliver en skøjtebane mange steder.

Du selv går måske i konstant dækkenkrise; skal det være 300 gram, 400 gram eller kan han klare den med 100 gram? Eller kan jeg helt slippe for det dækkenhalløj? osv osv. Du kender garanteret overvejelserne.

Og det er ikke kun ældre, stivbenede heste der er udfordret hvis man ikke er så heldig at have super veldrænet jord og velanlagte rideanlæg. Yngre heste spænder også op under de forhold.

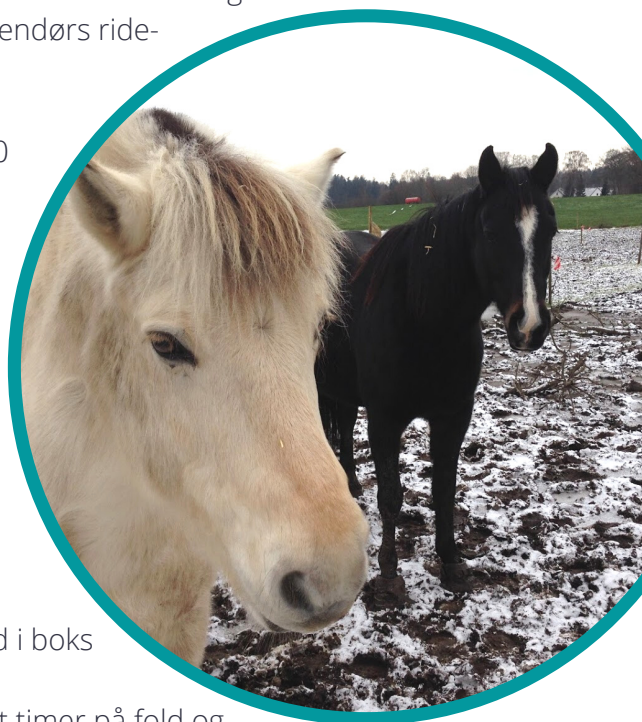
Og lang bokstid er ikke en løsning, da det kun gør hesten svagere i kroppen.

Både muskler, sener, knogler og led svækkes af for meget tid i boks og det igen øger risikoen for skader.

Så trods træls vejr skal hesten optimalt set stadig flest muligt timer på fold og også med jævne mellemrum ud og bevæge sig med rytter i terrænet.

Og den naturlige konsekvens af tiden på en fedtet eller hård fold, det er så desværre også risikoen for stive muskler. Især hestens overlinie, bagpartsmuskulatur og skuldre er ekstra udsat. Måske du endda oplever, at din hests gang føles mindre. At den simpelthen har fået afkortet sin skridtlængde.

Det er sandsynligvis fordi musklerne er blevet forkortet på grund af spændinger!



-MEN DET ER DER HELDIGVIS RÅD FOR:

Stive og spændte muskler er ikke noget du og din hest behøver leve med!

HER KOMMER SYV TIP DU NEMT KAN PLUKKE AF OG BRUGE TIL, AT UNDGÅ EN STIV HEST, DER IKKE TØER OP FØR TIL APRIL :-)

- **Går din hest med dækken, så fald ikke for fristelsen til blot, at børste den let over med en blød strigle!** Find i stedet en gammel gummirundstrigle eller massagestrigle frem (er din hest klippet meget kort, så find den du ellers var lige ved at smide ud fordi 'tænderne' var blevet slidt helt runde) og g nub så din hest med den hver dag. Det løsner musklerne og øger cirkulationen af ilt og næringsstoffer i hestens krop.
- **Gummirundstriglen er også den langhårede hests ven** af ovenstående årsag og behøver ikke kun komme frem når 'den grønne marsmand' har væltet og rullet din hest i mudderet mens du så den anden vej.
- **Slip din hest løs på sikker grund!** Har du mulighed for det, så slip din hest løs i fx ridehus eller på en god ridebane og lok den lidt i omdrejninger. Det må gerne være i 'blærerøvs' trav eller galop. Rask fart og ned i enderne og lave nogle gode 'stop og drej'. Det løsner godt op. Sørg dog for, at din hest er varmet godt op først med minimum 10-15 minutters skridt inden du slipper 'vilddyret' løs og sæt aldrig mere 'gø' på, end at hesten selv kan styre det.
- **Ældre heste med gigt kan du med fordel begynde at bruge dækken til,** hvis de ikke har brugt det før. At have god varme i kroppen, øger cirkulationen i hele kroppen og dermed ned i de stive gamle ben. Særligt heste der ynder at lege foldstatuer og pynte på stort set samme plet af folden dagen lang vil have godt af dette. Også selvom den ikke er direkte kold. Hvis du altså oplever, at fugt og kulde har gjort den mere stivbenet.





- **Ture på fast grund.** Er folden og/eller banen elendig, så kom ud og på nogle gode ture på det mest faste og skridsikre underlag du kan finde, så hestens muskulatur kan få lov at strækkes og bruges korrekt i forhold til den ofte afkortede gang/muskelbrug som er nødvendig på en glat fold.

- **Varm hesten op i længere tid end du gør resten af året.**

I særdeleshed ældre heste. Men alle heste har godt af 5-15 minutters længere opvarmningstid end du plejer, inden du stiller krav når vejret er rigtig koldt

- **Sørg for, at din hest får rigeligt med god løsgørende massage.** Den mest direkte vej til, at løsne spændinger er naturligvis, at bearbejde musklerne med god massage med jævne mellemrum.
- Det både løsner spændingerne, skaber øget smidighed og den der arbejder med hesten, kan også mærke om der er områder, der kalder på ekstra opmærksomhed og på den måde forebygge skader. Muskler er nemlig som elastikker, der har ligget i fryseren; de går lettere i stykker, når de er kolde!

MED DISSE ENKLE, MEN EFFEKTIVE TIP ØNSKER JEG DIG OG DIN HEST;

En rigtig dejlig vinter :-)



Sarahs Hestemassage: Vintertip til sunde muskler