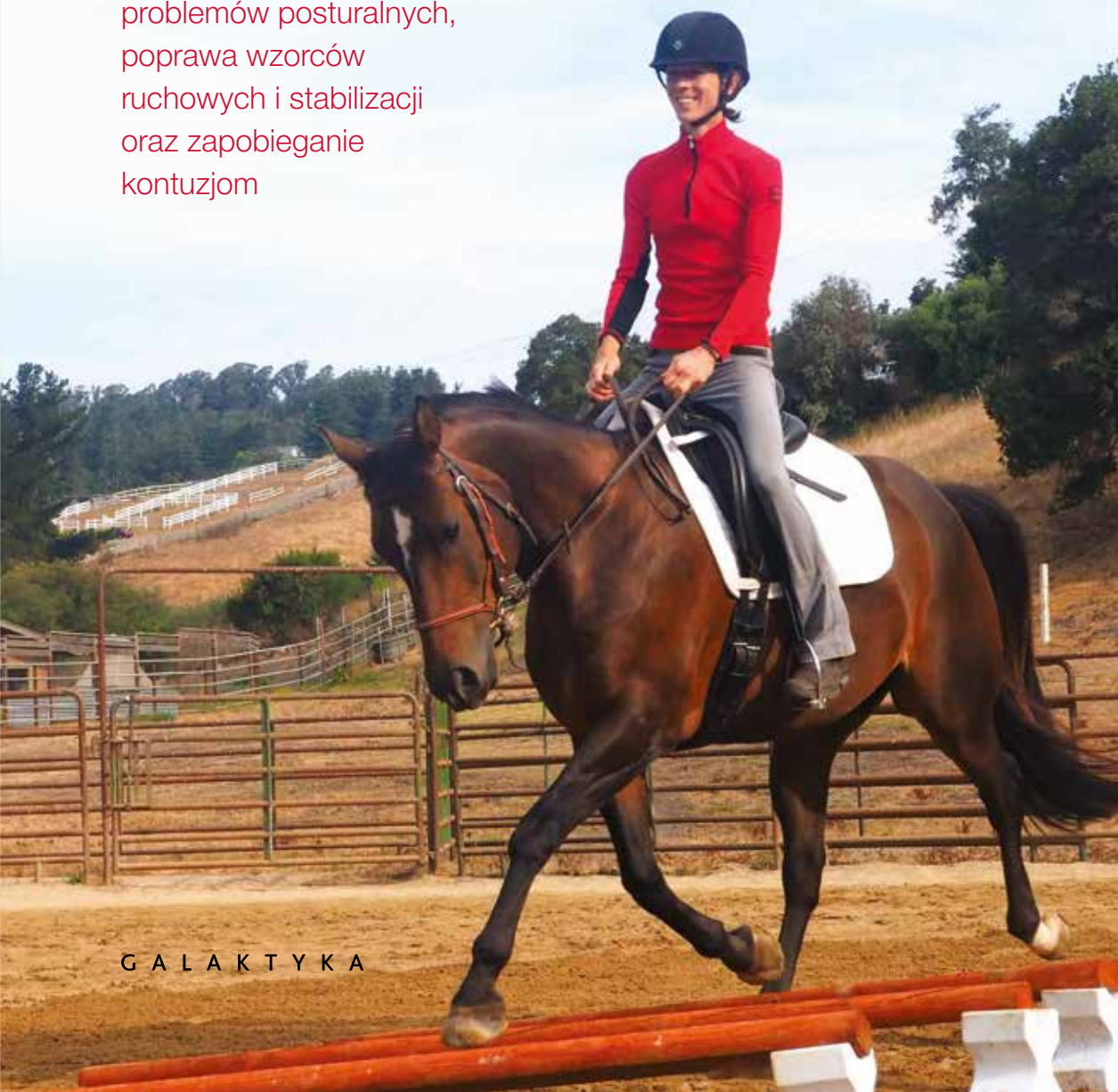


55 ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH DLA KONI

Jec Aristotle Ballou

Rozwiązywanie
problemów posturalnych,
poprawa wzorców
ruchowych i stabilizacji
oraz zapobieganie
kontuzjom



GALAKTYKA

Inne książki autorki:

- *101 ćwiczeń z dresażu*
- *101 Western Dressage Exercises for Horse and Rider*
- *Equine Fitness*

55 ĆWICZEŃ KOREKCYJNYCH DLA KONI

Jec Aristotle Ballou

Rozwiązywanie
problemów posturalnych,
poprawa wzorców
ruchowych i stabilizacji
oraz zapobieganie
kontuzjom

Przekład:
Beata Fiłonowicz

Tytuł oryginału: *55 Corrective Exercises for Horses. Resolving Postural Problems, Improving Movement Patterns and Preventing Injury*

© 2018 Jec Aristotle Ballou

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone

© for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2020

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

www.galaktyka.com.pl

ISBN: 978-83-7579-791-6

Fotografie: Donna Stidolph i Kelsey Doyle, z wyjątkiem fot. 3.1 A i B (Deb Kalas) pochodzących z książki *The Dressage Horse Optimized*, aut. Jim Masterson.

Konsultacja: Maria Soroko

Redakcja: Agnieszka Arciszewska

Korekta: Magdalena Balcerzak

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projekt okładki: Artur Nowakowski

DTP: Master

Druk i oprawa: LEGRA S.A.

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:

www.galaktyka.com.pl

info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Zapraszamy!

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani częściowo ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

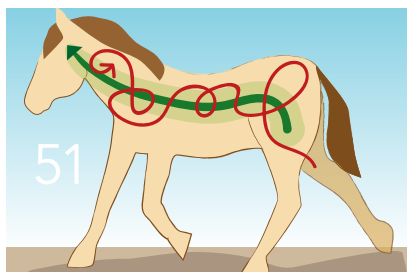
Wydawca niniejszej edycji oraz wydawca edycji oryginalnej działając w zakresie zgodnym z odpowiednimi przepisami prawnymi oświadczają, że nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek niekorzystne skutki, jakie mogą się pojawić w konsekwencji skorzystania z rad czy informacji omawianych lub sugerowanych w niniejszej książce.



26



41



51



61

Spis treści

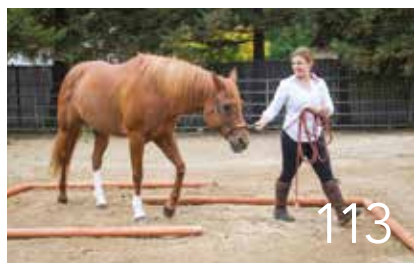
Podziękowania	11
Wstęp	13
1. Ćwiczenia korekcyjne tworzące nowe wzorce ruchowe	17
Dlaczego potrzebujemy ćwiczeń korekcyjnych	17
Pilates lub joga dla koni	19
Zrozumieć powięź	19
Dlaczego praca na drągach?	21
Ćwiczenie 1. Wachlarz z uniesionych drągów ułożony na różną długość wykroku	23
Ćwiczenie 2. Serpentyzna nad rowem	25
Ćwiczenie 3. Jazda w poprzek wzgórza	27
Ćwiczenie 4. Szybkie zatrzymania przy zjeździe ze wzgórza	29
Ćwiczenie 5. Cofanie w prawidłowym ustawieniu	31
Ćwiczenie 6. Kołyska	33
Ćwiczenie 7. Cofanie pod górkę	35
Ćwiczenie 8. Cofanie w dół zbocza	37
Ćwiczenie 9. Przejścia w niskim ustawieniu	39
Ćwiczenie 10. Zmiana ukątowania, ustępowanie od łydki	41
Ćwiczenie 11. Chody boczne na kole	43
Ćwiczenie 12. Jazda na cordeo	45
Zestawy ćwiczeń, które pomagają rozwiązać najczęściej występujące problemy i dysfunkcje	46
2. Wzmacnianie mięśni posturalnych	49
Mięśnie posturalne a mięśnie lokomocyjne	50
Jak dużo powinno się trenować?	53
Ćwiczenie 13. Wężykiem po drągach – wersja 1	55
Ćwiczenie 14. Wężykiem po drągach – wersja 2	57
Ćwiczenie 15. Wężykiem po drągach – wersja 3	59
Ćwiczenie 16. W rozkroku nad drągiem	61



85



98



113



90

Ćwiczenie 17. Dodawanie i skracanie	63
Ćwiczenie 18. Jazda ósemką po drągach	65
Ćwiczenie 19. Zygzak wolnym klusem	67
Ćwiczenie 20. Kwadrat zręcznościowy	69
Ćwiczenie 21. Klus po drągach uniesionych od zewnątrz	71
Ćwiczenie 22. Klus po drągach uniesionych od wewnątrz	73
Ćwiczenie 23. Kołyska na wzgórzu	75
Ćwiczenie 24. Powolny, kontrolowany ruch w dół wzgórza	76
Zestawy ćwiczeń pomagające określić nieprawidłowości wzorców ruchowych	78

3. Proste techniki manualne, które mogą zmienić złe nawyki..... 81

Wybieraj samodzielnie	82
Czym jest propriocepcja?	82
Ćwiczenie 25. Rozluźnianie napięć poprzez kołysanie	84
Ćwiczenie 26. Kołysanie kłębem dla zlikwidowania asymetrii	86
Ćwiczenie 27. Balansowanie na niestabilnym podłożu	88
Ćwiczenie 28. Dynamiczna mobilizacja na nierównych nawierzchniach	90
Ćwiczenie 29. Zmiany środka ciężkości na niestabilnym podłożu	92
Ćwiczenie 30. Stymulowanie mięśnia skórniego	93
Ćwiczenie 31. Wygięcia miednicy na boki	94
Ćwiczenie 32. Rozluźnienie napięć w mięśniach pośladkowych	96
Ćwiczenie 33. Zataczanie kótek ogonem	97
Ćwiczenie 34. Sensoryczna ścieżka edukacyjna	99
Zestawy ćwiczeń, które można wykonywać po terapii manualnej lub w okresie mniej intensywnych treningów	101

4. Poprawa efektów poprzez pracę z ziemi..... 105

Wykorzystanie kawecanu	105
Co z wypinaczami?	107
Ćwiczenie 35. Serpentyzna w ręku	109



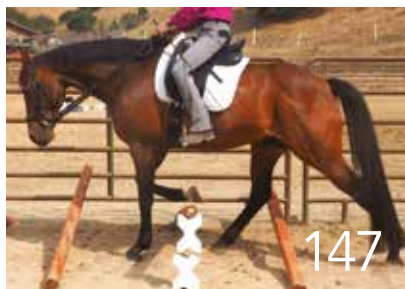
122



151



129



147

Ćwiczenie 36. Podnoszenie tylnych kończyn.....	111
Ćwiczenie 37. Labirynt	113
Ćwiczenie 38. Labirynt – różne wersje.....	114
Ćwiczenie 39. Terapeutyczny schemat z drągów	115
Ćwiczenie 40. Koła przed jazdą	117
Ćwiczenie 41. Koło o średnicy 11 m.....	119
Ćwiczenie 42. Stęp pod górę po drągach.....	121
Ćwiczenie 43. Lonżowanie terapeutyczne	123
Zestawy uzupełniające programy rehabilitacyjne	125

5. Ćwiczenia i wskazówki do wykorzystania na co dzień 127

Lista kontrolna.....	128
Wykorzystaj test sprawnościowy do oceny kondycji konia	138
Ogólne wskazówki zapobiegające złej postawie konia	139
Ćwiczenie 44. Zygzak z drągów	145
Ćwiczenie 45. Stęp po nierównych drągach	146
Ćwiczenie 46. Giravolta	148
Ćwiczenie 47. Nierówne drągi.....	150
Ćwiczenie 48. Drągi o zwiększonych odległościach.....	152
Ćwiczenie 49. Podwójny zwrot.....	154
Ćwiczenie 50. Jazda przez rów	156
Ćwiczenie 51. Dodawanie w galopie.....	158
Ćwiczenie 52. Galop po drągach z dostosowywaniem długości foule.....	160
Ćwiczenie 53. Zakręty i linie proste.....	162
Ćwiczenie 54. Galop na cordeo	164
Ćwiczenie 55. Galop wężykiem	166
Dodatkowe zestawy ćwiczeń treningów budujących kondycję oraz zestawy ćwiczeń dla wybranych typów koni	168

O autorce	173
Indeks.....	177

ĆWICZENIE 38

Labirynt – różne wersje

CEL: Jeszcze większy wpływ na poprawę propriocepcji i koordynacji

Jeśli koń jest spokojny i dobrze sobie radzi z przechodzeniem przez podstawowy schemat labiryntu, można ćwiczenie 37 (str. 113) utrudnić, co zwiększy doświadczenia sensoryczne konia.

1. Ułóż taki sam labirynt, jak opisany w ćwiczeniu 37.
2. Poprowadź konia w rękę lub przejeźdź na nim jeden raz przez ułożony z drągów schemat (fot. 4.5 A).
3. Po wyjściu z labiryntu, odjedź stępem na pewną odległość od drągów, następnie zawróć i przejeźdź ponownie, tym razem *po drągach* i zakończ w punkcie wyjścia (fot. 4.5 B).



Fot. 4.5 A i B. Najpierw Sara przeprowadza Star przez labirynt, tak jak zwykle (A). Później zamiast wchodzić w schemat labiryntu prosi Star, by przeszła po drągach na wprost (B).

4. Podczas przechodzenia przez drągi, pilnuj by koń był idealnie prosty, nie pozwalaj mu uciekać na boki. Zwiększ aktywność stępa. W labiryncie ma iść powoli i ostrożnie. Podczas przechodzenia przez drągi, powinien poruszać się żywym, rytmicznym stępem.

Nie przejmuj się, jeśli koń uderzy raz czy dwa kopytem o drąg. Wielu jeźdźców uważa, że świadczy to o tym, że koń nie jest dostatecznie uważny. Nie zgadzam się z tym. Uważam, że większość koni wolałaby nie uderzać kopytami o drewniane drągi. W miarę poprawy koordynacji i rozluźnienia, uderzanie to zwykle znika. Ale na początku koń musi popełniać błędy i ponosić tego konsekwencje – czyli uderzać kopytem o drągi. Dzięki temu później może się poprawić.

ĆWICZENIE 39

Terapeutyczny schemat z drągów

CEL: Poprawa stabilizacji i aktywizacja mięśni zadu

To ćwiczenie na drągach, które czasami wykorzystywane jest w programach rehabilitacyjnych mających na celu wzmocnienie więzadeł krzyżowo-biodrowych, można wykonywać prowadząc konia na kantarze i zwykłym uwiązaniu. Najwygodniejsze są drągi 3,5 metrowe lub dłuższe, ale można też ustawić drągi 2,5 metrowe albo cokolwiek, co ma się pod ręką. Ćwiczenie poprawia stabilizację i uaktywnia niewielkie mięśnie otaczające staw biodrowy.

1. Ułóż trzy drągi, odległości między nimi powinny być równe dwóm długościom konia.
2. Poprowadź konia po drągach po przekątnej.
3. Zaczynaj od lewego końca pierwszego drąga i idź stępem po przekątnej przez kolejne dwa drągi (fot. 4.6 A).



Fot. 4.6 A. Sara rozpoczyna ćwiczenie, prowadząc Star od lewego końca pierwszego drąga do prawego końca ostatniego.



Fot. 4.6 B i C. Po przejściu przez ostatni drąg Sara pomaga sobie kawecanem, aby wygiąć Star w lewo (B). Utrzymując energiczny stęp, Sara jeszcze raz prowadzi konia po drągach po przekątnej, kończąc w punkcie wyjścia (C).

4. Po przekroczeniu trzeciego drąga zrób pół koła w lewo, prosząc przy tym konia o łagodne wygięcie ciała w lewo (fot. 4. 6 B).
5. Skieruj się na prawy koniec trzeciego drąga.
6. Ponownie przejdź po drągach po przekątnej (fot. 4.6 C).
7. Zrób pół koła w prawo, tak by dotrzeć do punktu, w którym zacząłeś ćwiczenie. Powtórz 10 razy.

W przypadku rehabilitacji po urazach w okolicach połączenia krzyżowo-biodrowego, ułóż ten schemat bez unoszenia drągów nad ziemią. Jeżeli wykonujesz to ćwiczenie w celu wzmocnienia mięśni głębokich, unieś drągi na 15-20 cm.

ĆWICZENIE 40

Koła przed jazdą

CEL:

Aktywizowanie stawów międzykręgowych i stymulacja mięśni stabilizujących kręgosłup

Częstą przyczyną bólu grzbietu lub osiągnięcia niedostatecznych wyników u koni wierzchowych jest stłoczenie kręgów. Brak wystarczająco dużych odległości między kręgami oraz zmniejszenie ich ruchomości ogranicza przesyłanie sygnałów nerwowych, prowadzi do osłabienia mięśni stabilizujących kręgosłup, a koń zmuszony jest do wykorzystywania nieodpowiednich mięśni do dźwigania na grzbiecie jeźdźca. Możesz zachować odpowiednio duże przestrzenie międzykręgowe i utrzymać ruchomość stawów kręgosłupa, a jednocześnie stymulować mięśnie stabilizujące, jeśli przed jazdą będziesz wykonywać to ćwiczenie, będące częścią programów rehabilitacyjnych.

1. Ustaw pachołek zaznaczając nim środek koła o średnicy 6 m.
2. Prowadź stępem konia po małej wolcie dookoła pachołka, jednocześnie prosząc go o rozciągnięcie się w dół i do przodu. Ćwiczenie to można robić z siodła lub z ziemi, jak na zdjęciu poniżej (fot. 4.7 A).



Fot. 4.7 A. Takie koła w ustawieniu w dół i do przodu można wykonywać z siodła lub z ziemi. Tutaj Sophia wykonuje je z Corazonem przed sesją treningową.

3. Pozwól koniowi na rozciągnięcie szyi tak nisko, jak będzie chciał. Im niższe ustawienie, tym lepiej.
4. Upewnij się, że przez cały czas koń utrzymuje wygięcie w ciele, w kierunku pachołka (fot. 4.7 B).
5. Utrzymuj równy, energiczny rytm stępa podczas wyginania i rozciągania konia.
6. Ćwicz w równym stopniu na obie strony, mniej więcej po 3 do 5 okrążeń w każdą stronę.

Nie rezygnuj z ustawienia pachołka pośrodku koła. Podczas programów rehabilitacyjnych testowano koła o różnej wielkości i okazało się, że wolta o średnicy mniej więcej 6 m jest najbardziej korzystna, jeśli chodzi o stopień zaangażowania mięśni głębokich grzbietu. W tym ćwiczeniu bardzo ważna jest precyzja wykonania, dlatego zalecam użycie pachołka, aby nie kręcić się bez punktu odniesienia.



Fot. 4.7 B. Corazon zaczyna rozciągać szyję w dół i do przodu, jednocześnie wyginając się w ciele.

ĆWICZENIE 41

Koło o średnicy 11 m

CEL: Zachęta do wyprostowania i symetrii w ruchu

Poszukiwania sposobów prostowania koni poruszających się w skrzywieniu wykazały, że najbardziej skuteczna jest praca na kołach, mających na tyle małą średnicę, żeby wymuszać u konia przeorganizowanie ciała. Czyli tak naprawdę potrzebny jest schemat, który stanowi wyzwanie dla konia, i którego pokonanie zmusza go do zmian równowagi. W przypadku koła takim magicznym rozmiarem jest średnica 10-12 m.

Aby móc wygiąć kręgosłup w ciasny łuk, koń, jak wszystkie czworonogi, musi lekko cofnąć wewnętrzną łopatkę. Jeżeli dzieje się to po dominującej (szywniejszej) stronie, powoduje to jego wyprostowanie. Konie, które stale wypadają łopatką na jedną stronę, przesuwają ją bardziej do przodu. Jeżeli podczas ruchu sprawi się, że koń cofnie tę łopatkę, zacznie się poruszać w sposób bardziej symetryczny zarówno przodem, jak i tyłem.

1. Wykorzystując kawecan i lonżę, wprowadź konia na obwód 11-metrowego koła (fot. 4.8 A).
2. Staraj się na lonży utrzymywać taki sam kontakt, jak podczas jazdy na wodzach. Nie pozwalaj, by zwisała, ale też nie ciągnij na niej konia. Dążysz do wrażenia elastycznego połączenia na lonży z pyskiem konia (fot. 4.8 B).



Fot. 4.8 A. Na 11-metrowym kole Sem wyraźnie wygina się do wewnątrz, co zmusza ją do cofnięcia i uniesienia wewnętrznej łopatki.



Fot. 4.8 B. Wykonywanie tego ćwiczenia na obie strony łagodzi asymetrię muskulatury w okolicy łopatek. Przypięcie lonży do kawecanu pozwala na ustawianie potylicy Sem w stronę wygięcia ciała, bez skręcania jej głowy i szyi. Dzięki temu linia kręgosłupa w całym ciele nie jest zaburzona, więc nie wywołuje to napięć i nie powoduje nierównego wykroku tylnych kończyn.

3. Osiągniesz to, jeśli będziesz pilnować, żeby przez cały czas koń na kole utrzymywał taką samą odległość od ciebie.
4. Najlepiej używać długiego, sztywnego bata lub bambusa, który możesz skierować na poszczególne części ciała konia, w momencie kiedy traci wygięcie lub ustawienie w linii.
5. Jeśli koń zacznie wpadać łopatką w twoją stronę, wysuń bat i dotknij jego łopatki.
6. Jeżeli koń nie wkracza wewnętrzną tylną kończyną pod środek ciężkości, skieruj bat w stronę słabizny.
7. Dalej wykorzystuj bat, aby kształtować ciało konia poruszającego się na 11-metrowym łuku.

Podczas wyżej opisanego ćwiczenia dążysz do tego, by koń poruszał się powoli i równymi krokami. Jeżeli nie jesteś w stanie wygiąć konia w rytmicznym stępie i wolnym kłusie, nie dodawaj energii w kłusie ani nie próbuj zagalopować. Nie wykonuj tego ćwiczenia zbyt długo, żeby nie przeciążyć więzadeł konia. Rób je przez 10 minut dziennie.

WSKAZÓWKA

Jeżeli koń jest spięty lub ma ograniczony wykrok przednich kończyn, to nie będzie w stanie głęboko wkraczać tylnymi kończynami pod kłodę. Jego tył tylko popycha zablokowany przód, co daje taki efekt, jakby się pchało taczka ze sflaczałym kołem. Wówczas mięśnie konia nie rozwijają się równomiernie, a jego zad staje się przebudowany.

ĆWICZENIE 42

Stęp pod górę po drągach

CEL: Poprawa jakości galopu i pomoc w odwodzeniu kończyn

To proste ćwiczenie, które czasami wykorzystywane jest w celach diagnostycznych dla sprawdzenia czy koń porusza się prawidłowo, może także być przydatne podczas rehabilitacji. Wzmacnia łańcuch mięśni prostowników i mobilizuje połączenie lędźwiowo-krzyżowe. Dodatkowo wzmacnia kończyny przednie i mięśniostrost, dzięki czemu poprawia się jakość galopu i odwodzenie kończyn. Nie jest zalecane w przypadku koni przechodzących aktualnie kontuzję więzadeł krzyżowych.

1. Na niewielkim stoku połóż na ziemi dwa drągi w odległości około 1,8 m.
2. Poprowadź konia w górę nachylenia, zachęcając go do niskiego niesienia szyi (fot. 4.9 A).



Fot. 4.9 A. Siobhan prowadzi Star w górę stoku po dwóch drągach. Star zamiast odpychać się zadem kompensuje brak równowagi, wysuwając szyję i nos do przodu.

3. Przejdź po obu drągach nie zwalnając stępa (fot. 4.9 B).
4. Dąż do tego, by koń robił dwa kroki stępa pomiędzy drągami.
5. Zejdź w dół zbocza i powtórz.

To ćwiczenie możesz robić w różnych miejscach. Wykorzystaj dowolne zbocze, które jest dostępne w twojej okolicy. Najlepsze będzie o długości 20-30 metrów, ale oczywiście na krótszym też możesz robić to ćwiczenie. Zbocze powinno mieć łagodne nachylenie – nie chcemy, żeby koń się wspinał, z wysiłkiem gramoląc się pod górę. Niewielkie nachylenie stoku pobudzi jego mięśnie prostowniki, ale przy tym ich nie przeciąży.



Fot. 4.9 B. Na kolejnym zdjęciu Star porusza się w dużo lepszej postawie, z zaokrągloną linią grzbietu. Już nie ciągnie szyi i nie wykorzystuje jej do wleczenia całego ciała, jak na poprzednim zdjęciu.

ĆWICZENIE 43

Lonżowanie terapeutyczne

CEL: Poprawa koordynacji i równowagi

Sesja na lonży, zawierająca przejścia pomiędzy różnymi chodami, ruch po łuku oraz przechodzenie przez kawaletki, poprawia koordynację i równowagę konia. Koń musi przeorganizować ciało podczas przechodzenia po drągach i zmieniać wygięcie na kołach. Podczas takiej pracy dobrze jest ograniczyć możliwość popełniania błędów przez konia i wykonywać ćwiczenia w wolnym tempie, nie popędzając go zbyt mocno do przodu.

1. Zaczynij od ułożenia pięciu drągów w kształcie wachlarza, w odległościach na stęp, z jednej strony ujeżdżalni, a na drugim końcu, mniej więcej 60 m dalej, ułóż pięć drągów w kształcie wachlarza, w odstępach na kłus (ryc. 4.10).
2. Wyślij konia na 20-metrowe koło, podczas którego przekracza on drągi w stępie.
3. Prowadź go w ten sposób przez trzy okrążenia.
4. Przesuń się na środek ujeżdżalni, dalej od drągów i poproś konia o zrobienie trzech okrążeń dookoła ciebie w galopie.
5. Przejdź do kłusa i przesuń się w kierunku drągów ułożonych na kłus na końcu ujeżdżalni. Zrób trzy okrążenia po drągach.
6. Ponownie poproś o zagalopowanie i wróć na środek ujeżdżalni na trzy okrążenia.
7. Przejdź do stępa, wróć do drągów ułożonych na stęp i zrób po nich trzy okrążenia.
8. Powtarzaj tę sekwencję przez maksymalnie 10 minut, w zależności od kondycji twojego konia.



Ryc. 4.10. Zanim rozpocznie się to ćwiczenie, warto wcześniej potrenować robienie przejść stęp-kłus-zatrzymanie, by sprawdzić, czy koń dobrze reaguje na sygnały.

Ćwiczenie to dodatkowo pomaga w uwrażliwieniu konia na twoją mowę ciała i w utrzymaniu skupienia podczas poruszania się w różnych chodach. Jeżeli koń nie czuje się pewnie podczas takiej pracy i zaczyna się bawić na lonży, najpierw zacznij od skrócenia lonży i pochodzenia z nim w stępie, ze zmianami tempa. Rób to tak długo, aż koń się wyciszy i zacznie reagować na twoje polecenia. Szybko nauczy się nie ekscytować podczas przejść do wyższego i do niższego chodu.

WSKAZÓWKA

Niech ci się nie wydaje, że spokojny koń znaczy to samo, co koń „rozluźniony”. W stanie rozluźnienia aktywne mięśnie są swobodne i przepuszczalne, układ nerwowy jest pobudzony, ale spokojny, a koń energicznie i w równowadze porusza się do przodu. Wielu osobom wydaje się, że konie, które są z natury spokojne, taki stan osiągają automatycznie.

Zestawy ćwiczeń uzupełniające programu rehabilitacyjnego

Wybierz odpowiedni dla siebie zestaw i przez pierwszy tydzień wykonuj opisane ćwiczenia. Poświęć 3 do 5 minut na każde ćwiczenie, a potem przechodź do kolejnego. Ogółem czas poświęcony ćwiczeniom powinien każdego dnia wynosić 20 minut.

W drugim tygodniu wykonuj ćwiczenia z zestawu przez 20 minut, a potem natychmiast przejdź na 10 minut do podstawowych ćwiczeń cardio – możesz je robić pod siodłem lub na lonży.

W trzecim tygodniu przed ćwiczeniami z zestawu i po ich zakończeniu, rób przez 10 minut ćwiczenia cardio. Poza tym koń może spędzać nielimitowany czas na padoku, możesz z nim chodzić na spacerystępem w rękę lub zapewnić mu inny rodzaj swobodnego ruchu.

Utwórz zdrowy wzorzec ruchu po kontuzji

Po zakończeniu zaleconego przez lekarza weterynarii dowolnego okresu aresztu boksowego, kiedy koń może już wrócić do lekkiej pracy, pomóż mu odzyskać prawidłowy wzorzec ruchowy za pomocą następujących ćwiczeń.

Ćwiczenie 17 – 3 minuty (str. 63)

Ćwiczenie 29 – 3 przenoszenie ciężaru ciała na zad (str. 92)

Ćwiczenie 34 – 3 minuty (str. 99)

Ćwiczenie 35 – około 200 metrów (str. 109)

Ćwiczenie 36 – 3 powtórzenia na każdą kończynę (str. 111)

Ćwiczenie 42 – 4 powtórzenia (str. 121)

Ćwiczenie 45 – 10 (str. 146)

Korekta „trudnego” konia

Zanim przejdziesz do poniższego zestawu, najpierw przerób ćwiczenia behawioralne, pomagające uzyskać uwagę i chęć współpracy konia. Następnie wykorzystaj opisany poniżej zestaw ćwiczeń, które nauczą konie broniące się lub stawiające opór, włącznie z brykaniem, napinaniem się lub niechęcią do współpracy, jak mogą lepiej wykorzystywać swoje ciała.

Ćwiczenie 5 – 2 każdorazowo 30 kroków (str. 31)

Ćwiczenie 16 – 2 (str. 61)

Ćwiczenie 26 – 30 sekund do 2 minut, w zależności od reakcji konia (str. 86)

Ćwiczenie 35 – mniej więcej 200 metrów (str. 109)

Ćwiczenie 37 – 5 (str. 113)

Ćwiczenie 38 – 5 (str. 114)

Ćwiczenie 39 – 5 (str. 115)

Ćwiczenie 49 – 3 w każdą stronę (str. 154)



Z KSIĄŻKI DOWIESZ SIĘ:

- jak poprawić jakość chodów i koordynację konia
- jak przywrócić konia do formy po kontuzji lub dłuższej przerwie od pracy
- jak pozbyć się słabości, nie pozwalających koniowi wykonywać twoich poleceń
- jak poprawić jakość sztywnych, nieskoordynowanych chodów lub skracanie wyroku
- jak zmniejszyć usztywnienia w ciele konia
- w jaki sposób przesunąć ciężar ciała konia bardziej na zad
- co robić w przypadku wypadania rzepki, niestabilnej miednicy lub silnej preferencji ruchu w jedną stronę
- jak sprawdzić, czy opór, jaki koń stawia podczas pracy, wynika z jego ograniczeń fizycznych, czy problemów behawioralnych
- dlaczego koń nie robi dostatecznych postępów
- dlaczego koń potrzebuje regularnych zabiegów chiropraktycznych

To bardzo praktyczne kompendium ćwiczeń dla koni, które wymagają rehabilitacji, poprawy sprawności i wydolności lub urozmaicenia codziennego treningu.

Kolorowe fotografie, rysunki i schematy, a także wskazówki dla jeźdźców i trenerów ułatwiają zrozumienie zasadności stosowania konkretnych ćwiczeń, odpowiednich do problemu ruchowego konia z punktu widzenia jego biomechaniki oraz układu mięśniowego.

Każdy jeździec lub trener w łatwy sposób może dobrać właściwe ćwiczenia, w zależności od problemów zdrowotnych i innych potrzeb konia. Polecam tę książkę również fizjoterapeutom i masażystom koni, dla których będzie doskonałą pomocą w opracowywaniu zaleceń treningowych dla koni będących w treningu sportowym, rekreacyjnym lub rehabilitacyjnym.

dr hab. inż. MARIA SOROKO

