

Balancepude til heste

Enbens- og tobensbelastning - proprioception, fine mikrofasciale og mikromuskulære egenbevægelser

Det ustabile underlag skaber en vedvarende tilpasningsstimulering. De dybe muskler og fasciale strukturer reagerer med fine korrigerende bevægelser. Målet er ikke kraft, men kontrolleret stabilitet og koordination.

Udgangsposition:

Hesten står roligt på et fast underlag. Balancepuden placeres målrettet under en eller flere hove.

I begyndelsen er belastning over tåen normalt, især ved brug af to puder. Efterhånden som stabiliteten øges, fordeles belastningen over hele hovfladen.



Variant 1: Enbensbelastning

En for- eller baghov placeres midt på puden. Hesten står roligt.

Giv let manuel støtte efter behov.

Varigheden tilpasses, så længe hesten sikkert ønsker at stå på puden selv.

Undgå en direkte gentagelse med det samme.

Fokus: målrettet aktivering, kontrol og stabilitet



Variant 2: Diagonal placering af for- og baghov

Målrettet aktivering af de myofasciale kæder gennem hele kroppen.

Øvelsen stimulerer især diagonale bevægelsesmønstre, forbedrer den intersegmentale stabilisering og den neuromuskulære koordination samt fremmer en jævn belastningsfordeling.

Fokus: aktivering af den dybe muskulatur og vedvarende træning af den proprioceptive sans



Variant 3: Tobensbelastning

Begge baghove står hver på en balancepude.

Tilstræb en jævn

vægtfordeling, og lad hesten stå roligt.

Fokus: symmetrisk belastning og koordination



Vigtige anvisninger: Udfør kun øvelsen i et smertefrit område. Vælg rolige omgivelser. Prioritér kvalitet frem for varighed. Giv manuel støtte ved usikkerhed, og afbryd ved tydelige kompensationsmønstre.