



VJEŽBE ZA KONJE

Sljedeće vježbe imaju za cilj poboljšanje fizičke i psihičke spremnosti konja i rade se kao dodatak uobičajenom programu treninga bez obzira na to kojom disciplinom se bavite. Redovitim vježbanjem poboljšava se mišićni tonus te mišićno tkivo, tetive i ligamenti postaju elastičniji što povećava pokretljivost konja. Konj ujedno uči koristiti svoje tijelo na ispravan način, uči osjetiti pojedine dijelove tijela te ih ispravno koristiti. Nadalje... ove vježbe razvijaju odnos i povjerenje između konja i jahača i daju vam nešto dodatno što možete prakticirati sa svojim konjima.

Vježbe su vrlo jednostavne i lako izvedive, ne zahtjevaju puno vremena. Preporučujemo da ih radite 3 do 4 puta tjedno (svaki drugi dan).

Možda vam se preporučene vježbe čine prejednostavnima, ali ...svaki konj koji ima problema s leđima ...ili ne zna pravilno koristiti zadnje noge ...ili se ne savija jednako na obje strane... itekako će vam biti zahvalan ukoliko ih uključite u svoj program rada. ☺

PROGRAM 1.

Program 1. je početni program ...ako do sada sa svojim konjem niste radili ovakvu vrstu vježbi. Program 2. možete dobiti na zahtjev, nakon što savladate program 1.

Vježba 1:



Pritiskom na prsa tražite od konja da ide unatrag. Na početku samo korak ili dva ...pa povećajte do desetak koraka.

Pritisak je na prsima, a ne na nosu zbog toga da konj glavu (i cijelu kralježnicu) može staviti u prirodni položaj pri kretanju unatrag.

Vježbu ponoviti 3 puta.

Razvija trbušne mišiće, uči konja da osjeti i koristi zadnje noge.

Vježba 2:



ispod nogu.

Pritiskom na prsa tražite od konja da ide unatrag preko motke. Ova vježba nastavak je na prvu vježbu i radi se tek nakon što konj dobro savlada vježbu br.1.

Prvo pitamo konja da pređe samo prednjim nogama unatrag preko motke, a kada to savlada pređemo na potpunu vježbu, tj. Prelazak preko motke sa zadnjim i prednjim nogama.

Vježbu ponoviti 3 puta.

Razvija trbušne mišiće, uči konja da osjeti i koristi zadnje noge te da se ne boji ako naiđe na prepreku

Vježba 3:



Konja vodimo preko motke uzdignute na visinu od 20 cm. Kad konj savlada tu visinu podižemo motku na 30 pa na 40 cm.

Vježbu ponoviti 4-5 puta.

Razvija koordinaciju konja na način da konj uči osjetiti položaj nogu i procijeniti visinu/udaljenost pri prelasku preko prepreke.

Vježba 4:



Motka je postavljena tako da je jedan kraj motke podignut (od 20 do 60 cm), a drugi je na podu. Konja vodimo preko motke u krug tako da motku prelazi pod kutem i istovremeno se savija.

Vježbu ponoviti na jednu i na drugu stranu po 3 puta.

Povećava lateralnu fleksibilnost (savijanje konja u stranu). Razvija mišiće jer konj u ovom položaju mora podići zadnju nogu podužići leđa i aktivirajući trbušne mišiće.

Vježba 5:



Postavite 3 do 5 motki polukružno tako da im je jedan kraj podignut na visinu od 20 do 30 cm, a drugi stoji na podu. Razmak između motki ne mora biti jednak jer se konj uči odrediti dužinu koraka i zakoračiti preko. Konja vodimo u krug, preko motki, prvo u veći krug (preko nižeg dijela), a onda u manji krug (preko višeg dijela).

Vježbu ponoviti 3 puta na većem krugu i 3 puta na manjem krugu, u obje strane.

Razvija koordinaciju konja na način da konj uči osjetiti položaj nogu i procijeniti visinu/udaljenost pri prelasku preko prepreka. Povećava lateralnu fleksibilnost (savijanje konja u stranu) te razvija mišiće.

Vježba 6:

Vježbe 6 i 7 su vježbe istezanja i rade se uz pomoć nagrade (tzv. *carrot stretches*).



Uz pomoć nagrade pitamo konja da savije vrat na stranu. Postupno povećavamo zahtjevnost vježbe (pomičemo nagradu prema zadnjoj nozi konja, prema skočnom zglobu konja).

Vježbu ponoviti na jednu i na drugu stranu po 3 puta.

Ova vježba izuzetno je dobra za konje koji se ne savijaju jednako na obje strane. Istežući vrat na stranu konj isteže kralježnicu, isteže i jača mišiće leđa i trupa te ligamente i tetive. Na taj način postupno se povećava lateralna fleksibilnost i pokretljivost konja.

Vježba 7:



Uz pomoć nagrade pitamo konja da istegne vrat prema dole. Postupno povećavamo zahtjevnost vježbe (pomičemo nagradu prema podu, između prednjih nogu).

Vježbu ponoviti 3 puta.

Ova vježba izuzetno je dobra za konje koji imaju problema s leđima i nedovoljno koriste trbušne mišiće. Istežući vrat prema dole konj isteže kralježnicu i mišiće leđa, a trbušne mišiće jača i uči kontrahirati.



Ukoliko vam treba dodatno objašnjenje vezano uz izvođenje vježbi ili niste sigurni da li zbog zdravstvenih problema konj može izvoditi vježbe ...slobodno na se obratite mailom ili telefonom.

Vedrana Ivčević, shiatsu praktičarka za konje

vedrana.ivcevic@gmail.com

www.shiatsuzakonje.com

+385 91 886 33 87

[fb: shiatsu za konje](https://www.facebook.com/shiatsu.za.konje)