



Agria

Lag din egen naturbane

Agria naturbane er mer enn bare en ridebane

*Det er en trenings-
filosofi for holdbare
og glade hester.*

*Naturen er
et ypperlig
hjelpemiddel
i treningen vår*

*Jens Fredricson,
stallmester ved
Ridskolan Strömsholm*

Sammen med Jens Fredricson på Ridskolan Strömsholm og Peder Fredricson på Grevlundagården ønsker vi å vise ryttere på alle nivåer hvordan de enkelt kan sikre glade, samarbeidsvillige og holdbare hester. Det er en kjent sak for de fleste ryttere at en holdbar hest er en grunnforutsetning for å oppnå fremgang.

Agria Dyreforsikring tok nylig initiativ til holdningskampanjen #stopphalthet. I Agria utgjør diagnoser med halthet som årsak nærmere 40 % av alle skader på hest i 2019. Vi mener det er på høy tid å snu utviklingen og la hestenes helse komme i første rekke.

Det er mange grunner til halthet, men en stor del av tilfellene lar seg forebygge gjennom riktig ridning og hestehold. Et annet viktig punkt for å redusere antall halthetstilfeller er å trene hesten på varierende underlag og med ulike øvelser. Det er her Agria naturbane kommer inn i bildet som et viktig verktøy.

Hva med å bytte ut et par av øktene i ridehallen med trening på en naturbane? Dette vil hjelpe deg å få en selvbærende, løsgjort og samarbeidsvillig hest på en naturlig og bærekraftig måte. Å jobbe sammen med hesten i naturen er en fin metode for å nå målet vi alle streber etter: en hest i harmoni og balanse.

Agria naturbane er et treningssystem du kan bruke enten du har et helt skogholt til din disposisjon eller bare en åkerlapp. Det er en filosofi som er tilgjengelig for alle ryttere, og vil til syvende og sist komme hestene til gode gjennom færre skader og et friskere liv. Du kan lese mer om Agria naturbane på agria.no.

Vi håper du vil la deg inspirere sammen med oss!

Marianne Broholm Einarsen

Administrerende direktør hos Agria Dyreforsikring

T.h. Saga Kullberg og Cha-Cha rir på Agria-naturbanen på Strömsholm.



Fordeler med en Agria naturbane

Å jobbe med hesten ute i naturen har flere fordeler. Med noen ukentlige økter utendørs kan du legge grunnlaget for en langsiktig holdbar og frisk hest.

Vi vet at hesten har godt av variasjon i underlag og mental stimulans. De fleste ryttere i dag er klar over at hesten bør ris på ulike underlag i løpet av uken for å unngå slitasjeskader. Alle hester trenger variert trening for å bli selvbærende, løsgjorte og samarbeidsvillige på en naturlig og bærekraftig måte. Variert ridning hindrer dessuten at hesten utvikler en muskelgruppe ensidig eller overbelaster visse deler av kroppen.

Agria naturbane hjelper deg som rytter å variere både underlag og trening ved at du legger treningsøktene til naturen i stedet for på en ridebane eller i en ridehall. Naturbanen blir dermed et viktig innslag i arbeidet med å skape en selvbærende, løsgjort og samarbeidsvillig hest på en naturlig og bærekraftig måte.

Alle ryttere kan lage sin egen naturbane

Jens Fredricson, sprangrytter og stallmester hos Ridskolan Strömsholm, oppfordrer til å ta i bruk naturen.

– På Strömsholm starter eller avslutter man hver rideøkt med en eller annen form for uteaktivitet, enten ute i skog og mark eller på grusveier. Naturbanen vår er et skogholt der vi kan ri i kupert terreng, trave over cavaletti-bommer og klatre, og vi bruker den mye.

– Tidligere var det mer regelen enn unntaket at vi trente hestene våre ute i naturen, stort sett hver dag. I dag blir treningen derimot oftest lagt til ridebaner og ridehaller. Vi må tilbake til hvordan vi trente hestene våre før i tiden, og ta naturen til hjelp i treningen. Dette er en av grunnene til at Agria naturbane er så viktig. Man trenger ikke å gjøre det så vanskelig. Det handler om å bruke det man har og finne gode muligheter. Iblant kan det være nok å flytte på noen steiner og stokker, så har man en fin naturbane.

Howdan det hele begynte

Sprangrytter Peder Fredricson husker hvordan han som ung skulle ri dressurleksjoner for Ulla Håkansson, og hun tok ham med ut i et skogholt i stedet for at han skulle ri på en ridebane.

Der fikk han kjenne på den fantastiske følelsen det gir å ri en hest som får utvikle seg til å bli løsgjort, spenstig, selvbærende og samarbeidsvillig på en enkel og naturlig måte.

– Innsikten og følelsen jeg fikk som ung rytter hos Ulla Håkansson, er noe jeg veldig gjerne vil formidle til kommende generasjoner av ryttere. Det gir en god følelse å jobbe sammen med hesten i naturen og nå det endelige målet som vi alle streber etter: en hest som jobber i harmoni og balanse, påpeker Peder Fredricson.



Inspirasjon til sunn hestetrening

Det er lett å tenke at markarbeid må foregå på en ridebane og at hesten skal bøye på halsen og ta ned hodet.

- Agria naturbane fungerer uansett disiplin og rytternivå, og vil være med på å skape

sunnere og gladere hester. Selv bruker jeg banen som et supplement til øvrig trening både for de yngre og eldre hestene mine, også når jeg har elever, sier Fredricson.

Saga Kullberg og Cha-Cha galopperer på naturbanen.



Her gir vi deg tips til elementer du kan bruke for å få til en naturbane som passer optimalt for deg. Hele poenget med en naturbane er at du skal kunne skape en morsom treningsarena ute til deg selv og hesten din.

Start med å undersøke naturen rundt deg og hvor stor plass du har til rådighet.

Legg naturbanen til et sted med

tilstrekkelig flatt underlag, og rydd eventuelt bort steiner eller grove røtter. Hvis du legger ut bommer, må du passe på at det er jevnt foran og bak disse, slik at hesten ikke lander på ujevnt underlag.

Nesten alle kan lage sin egen naturbane, og det er bare fantasien som setter grenser for hvordan du kan bruke naturen på en morsom og enkel måte i hverdagstreningen.

Tips til elementer som er fine å ha med i naturbanen:



Vendepunkter – et tre, en stein eller kanskje en kjele eller hinderstøtte. Poenget er at man rir nøyaktige løyper og lærer seg å ri fra punkt til punkt.



Et flatere område der hestene kan jobbe med mindre nivåforskjeller – en eng, en grusbane eller et skogholt.



Cavaletti-bommer som kan ligge i lengre tid, slik at hestene lærer seg å jobbe på dem. Tilpass avstanden ut fra hesten/ponnien som skal stige over dem.



Bakker å klatre i – bruk gjerne trav og galopp oppover og skritt nedover.

TIPS – til deg som vil bygge din egen naturbane

Du trenger ikke å være proffrytter for å ha nytte av din egen naturbane.

Du kan bygge din egen med de samme treningsmulighetene som dem man har på Grevlundagården, Ridskolan Strömsholm og Flyinge, helt ut fra dine egne forutsetninger.

*Naturbanen skaper
gladere og
sunnere hester*

Peder Fredricson, sprangrytter

Trening ute gir ærlig og god fremadbydning

Hos Ridskolan Strömsholm oppmuntres bruk av Agria naturbane, da den tilbyr variert underlag og bidrar til å skape god fremadbydning - noe som er positivt uansett disiplin og nivå. Jens Fredricson, som har vært med på å lage naturbanene på Strömsholm og Flyinge, ser mange fordeler med å bruke en naturbane.

En rideøkt på naturbanen kan legges opp på mange ulike måter. Den kan brukes innlednings- eller avslutningsvis i treningsøkten (for å skritte opp / ned før man går til ridebanen eller ridehallen), eller man kan ta hele treningen ute på banen.

Naturbanen er et supert supplement til den vanlige treningen, og gir rytteren mulighet til å trene hestens fremadbydning på en naturlig måte og få en løsgjort og lydig hest. Å bruke naturen i treningen er gunstig uansett hvor gammel og dressert hesten er. Det som naturbanen først og fremst bidrar med i treningen av hesten, er:



Fremadbydning – Trening ute bidrar til å gi hesten en naturlig god fremadbydning. Fremadbydning er den viktigste delen av ridningen uansett hvilken disiplin du trener.



Variasjon – Å variere treningen er viktig først og fremst for holdbarheten, men gjør også at hesten holder seg glad. Ved å gå på variert underlag får hesten styrket muskler, skjelett, ledd, sener og leddbånd.



Løsgjøring – Ved å bruke naturens vendingspunkter og trene på å ri rett frem, i volter eller serpenter skaper du en myk og løsgjort hest.



Styrking – Å jobbe opp og ned i bakker og på ulike underlag er god muskeltrening for hesten. Å jobbe over stokker gjør også at hesten får brukt og styrket ryggen.



Lydighet – Ved hele tiden å aktivere hesten med ulike oppgaver, for eksempel gjennom klatring, overganger, volter og variert ridning, skaper du en mer lydhør og lydig hest. Å ha en lydhør hest gjør at du kan forfine dine signaler og dermed ha en mykere hånd og ri mer med setet.



Veksling mellom flatt og kupert terreng

I Österlen, midt blant frodige bøkeskoger og med nærhet til havet, ligger Agria naturbane på Grevlundagården. Her rir Peder Fredricson og resten av teamet daglig, etter at de i fjor integrerte naturbanen i sitt daglige treningsopplegg.

På naturbanen, som byr på rette og bøyde spor og går vekselvis i flatt og kupert terreng, kan man trene på å hoppe over grøfter, ta knappe volter rundt trær, øke og senke tempoet og gjøre overganger og tempovekslinger. En god naturbane bør ha veldrenert grunn, slik at den kan brukes året rundt. Hvis

dette ikke er mulig å få til, bør du prøve å sørge for at terrenget er flatt og uten hull eller store steiner.

For å gi hestene best mulig forutsetninger, bør det i starten legges inn store volter til oppvarming. Deretter kan naturbanen fortsette med mindre volter og svinger man kan prøve seg på når hesten har fått varmet opp.

Det er en fordel om banen har litt nivåforskjeller, slik at hesten får stige opp og ned iblant. Hvis det finnes en bakke å klatre i, er det en ekstra bonus! På Grevlundagården har man også stokker og hindre man kan bruke både i skritt-, trav- og galopparbeid.

*Jens Fredricson og
Cosmopolit i galopp*

Naturbanen gir hesten en god start på treningsøkten

Både rytter og hest har utbytte av å ri i naturen – uansett treningsnivå eller alder. Det handler om å skape best mulig treningsforutsetninger for hest og rytter og å tilrettelegge for at målene med ridningen nås. På naturbanen får du brukt kreativiteten din til å skape en positiv hest med naturlig fremadbydning.

Hvis du går på rideskole eller er ridelærer, er naturbanen et godt supplement til den vanlige uteridningen. Ridelærer-

ren kan holde planlagt undervisning fra bakken, og elever og hester får trene ute i naturen.

Naturbanen kan også inngå i en treningsøkt som avsluttes på ridebane eller i ridehall, ved at hesten får varme opp ute med klatring, voltetrening og oppvarming i alle gangarter. Når du da kommer til ridebanen eller ridehallen, vil hesten mest sannsynlig være godt oppvarmet og klar til en givende og positiv treningsøkt.

Generelle tips:



Ta alltid utgangspunkt i rytterens og hestens forutsetninger og tilpass treningsøkten deretter. Finn dine egne veier og stier, og konsentrer deg om det som du og hesten din trenger å forbedre eller øve på.



Det er viktig at du under hele økten på naturbanen forsøker å sitte i balanse over hesten, med hendene stille. Fokuser på sittestillingen din og hestens takt.



Når det ligger trestokker over rideveien, må hesten være mer oppmerksom på å ikke snuble, og dette forsterker det løsgjørende arbeidet.



Fokuser på og tilpass sittestillingen din ut fra hvor du rir. Ved å la tempo og takt styres først og fremst av vekten din, gjør du hesten lydhør og lydig.



Bare kreativiteten setter grenser for hvordan du kan bruke naturen rundt deg til å skape en naturbane. Men husk: Hvis marken eies av andre, må du først forsikre deg om at det er i orden at du rir der, og få avklart hva du har lov til å gjøre.



Du kan variere naturbanen din for å skape avveksling. Hvis du for eksempel har hatt trestokker liggende på samme sted en stund, kan du flytte dem til en annen plass. På den andre siden kan det være bra at hesten lærer banen å kjenne, så du trenger ikke å gjøre endringer for hver økt.



Evaluer rideøktene

Å planlegge treningen er viktig for å sikre variasjon og følge med på hvordan hesten utvikler seg. Avhengig av hesten kan naturbanen brukes på ulike måter.

Ved å skrive ned rideøktene og evaluere resultatene blir du en mer bevisst rytter.

Samtidig hjelper det deg å unngå å stagnerer i en rutine, og i stedet utfordre deg selv og hesten slik at dere fortsetter å utvikle dere. Bruk gjerne Agrias treningsveiledning (du finner denne på agria.no) for å planlegge og evaluere ridningen din.

Saga Kullberg gir Cha-Cha et klapp etter vel utført travarbeid på volten



Agria
Inspiration

For å bygge opp hesten slik at den blir sterk og holdbar må man ta tiden til hjelp og jobbe med samtlige muskelgrupper. At hesten får jobbe allsidig og ikke bare trenes i dressurøvelser eller sprangridning, er viktig for at den skal holde seg sunn og sterk livet ut. Monotone bevegelser som gjentas gang på gang, belaster vevet i kroppen og kan føre til slitasjeskader.

Mange vanlige problemer – for eksempel kodeleddsbetennelse, ryggømheth og generelle tilfeller av haltheth – kan forebygges og unngås gjennom variert ridning. Naturbanen er et ypperlig supplement til ridehallen eller paddocken, og oppmuntrer deg som rytter til variasjon, ved at du må ta deg rundt trær, steiner og andre hindringer. Å unngå å ri for ensidig er viktig også ut fra andre synsvinkler. Hvis man for eksempel rir mest høyrevolter, blir hesten skjev og ulikt sterk på venstre og høyre side. I tillegg er det kjedelig for hesten.

Unghester må ha mer tid for å bygge seg opp

Yngre hester jobber litt hardere ut fra grunnforutsetningene sine for å styrke seg, bygge muskler og komme inn i systemet. Den voksne og dresserte hesten har fått en god grunnkondisjon

og styrke, og slik trenger den ikke like mye trening. Ved å ha god kvalitet på treningene kan man dermed bevare lydlighet og prestasjonsnivå uten å skape slitasje.

I det oppbyggende arbeidet er det svært viktig å variere og unngå monoton ridning som sliter på hesten. Man kan sammenligne det med hvordan vi mennesker rammes av musearm uten at armen belastes med noen direkte tyngde. Det er gjentakelsene av samme bevegelse som fører til slitasjeskader.

Vi vet at hesten har godt av variasjon, vekslende underlag og mental stimulans. Å jobbe med hesten ute i naturen har flere fordeler, og med noen ukentlige rideøkter utendørs kan du legge grunnlaget for en langsiktig holdbar og frisk hest. Det fine med en naturbane er at den gagnar alle ryttere og hester – uansett nivå og forutsetninger. Benytt deg av det naturen tilbyr: ri rundt trærne i skogen eller rundt høyballene på en åker. Finn dine egne veier.

Balanserte hester blir ofte mer holdbare og slipper mange problemer. Med hjelp fra naturbanen får både hest og rytter ri på en naturlig måte og finne sin balanse.

Derfor er naturbanen så viktig

Allsidig trening er alfa og omega for en holdbar hest

*Lars Olaf Moen,
hesteveterinær hos
Agria Dyreforsikring*

Øvelse 1

For å ri hesten i balanse og gjøre den sterkere, gir vi deg noen gode rytterøvelser og tips du kan bruke når du trener hesten din hjemme.

Ta utgangspunkt i det naturen har å by på, når du rir

*Peder Fredricson,
sprangrytter*

Men slapp av – du trenger på ingen måte å ha en naturbane som den på Grevlunda, Flyinge eller Strömsholm for å gjøre øvelsene! Det holder helt fint om du har en rett grusvei eller sti, en opp- og nedoverbakke og noen bøtter å trene vendinger rundt.

Slalåm og overganger med fokus på vekthjelp

Denne øvelsen hjelper deg å løsgjøre og balansere hesten, og er en leken og morsom måte å få i gang kroppen på.

Bruk trær, steiner eller busker som naturlige vendepunkter (kjegler) og ri slalåmøvelser. Det beste er om løypen veksler mellom brede og smalere partier, slik at du kan variere stillingen og få god kontroll på hestens inner- og ytterside.

Hvis du vil ha enda mer variasjon, kan du ri overganger mellom gangartene.

Start øvelsen i skritt og forsikre deg om at alt fungerer bra, før du går over til trav.

Denne øvelsen åpner for en verden av variasjonsmuligheter, så her er det bare å være kreativ. Ri åttetall, ta serpentiner med overganger eller veksle mellom å ri med og uten hinder på bakken.

Har du mulighet til å ri i oppoverbakke? Bruk gjerne denne for å variere slalåmen med overganger. Oppoverbakker gjør at hesten får bruke bakbeina litt ekstra.

Ha som mål i øvelsen at hesten i første rekke skal svinge ut fra din vekthjelp, slik at du kan styre med myk hånd. Tilpass ridningen ut fra stien. Når du ser veien, kan du dessuten lettere styre med vekten i stedet for å måtte bruke hånden mye.



Fokuser på å holde hånden i ro, og prøv å bruke vekten din for å få hesten til å svinge



Trær, steiner og busker er gode snupunkter



Ri slalåmsvinger av ulik størrelse for å variere hestens fremadbydning





Øvelse 2

La veien gjøre jobben

Det er lett å tenke at godt markarbeid må skje på en ridebane eller i en ridehall. Etter vår erfaring fungerer det imidlertid svært godt å bruke naturen for enkelt å få en løsgjort, spenstig, selv bærende og samarbeidsvillig hest.

Bøyde spor i skog og mark er midt i blinken både for uerfarne ryttere og yngre hester. På Grevlunda lar man veien gjøre jobben gjennom de svingete rideveiene som ser ut slik som nedenfor. Det går imidlertid like fint å bruke trær i et skogholt eller bøtter/kjegler på et jorde.

Gjør følgende:

Bestem deg først for hvilken vei du vil ri, og bruk gjerne kjegler for å markere steder du vil vende på eller ri rundt. Hvis du er ute i skogen, plukker du deg ut trær du vil vende rundt, slik at du planlegger en rute. Ikke gjør løypen for vanskelig i starten.

Når du så går i gang med øvelsen, fokuserer du på ta deg gjennom løypen du har planlagt. Start i et jevnt tempo, slik at hesten finner takten og den naturlige balansen. Det bøyde sporet eller vendingene du har valgt, vil gi deg mulighet til å jobbe med hestens fremadbydning på en mer naturlig måte.

Tilpass vanskelighetsgraden etter dine og hestens forutsetninger. Når du kjenner at du har god kontroll på veien, kan du prøve tempovekslinger og overganger.

Utført på et bøyd spor vil denne øvelsen hjelpe hesten å løsgjøre seg og finne en naturlig takt og balanse. Hvis du er en rutinert rytter med en veldressert hest, kan du gjøre øvelsen vanskeligere på for eksempel følgende måter:



Variert fremadbydningen ved å ri vekselvis mindre og større volter eller vendinger



Ri mange overganger og tempovekslinger – det trener både lydighet og styrke.



Legg noen greiner eller stokker på bakken, som hesten kan stige over.

Øvelse 3

Øk og reduser voltene ved hjelp av naturen

I denne øvelsen får du tips til hvordan du kan bruke voltetrening i naturen for å jobbe med hestens stilling, fremadbygdning og lydighet.

Hvis du kan ri på et åpent område, har du en fin mulighet til å øve deg på å øke og redusere voltene. Ta utgangspunkt i et tre eller en stein, eller sett ut en kjegele, bøtte eller høyballe som midtpunkt. Tenk på at du kan bevare takt, stilling og fremadbygdning når du øker og reduserer voltene. Jo mindre volte, desto mer fremadbygdning.

Varier tempoet ut fra størrelsen på volten: jo mindre volte, desto lavere

tempo. Hvilket tempo du kan ha når du jobber med hesten, kommer også an på hvor balansert hesten er. Hvis hesten er i god balanse, kan den beholde takten i en høyere gangart også hvis voltsporet blir mindre. Å trene tempovekslinger på volten ved hjelp av sittestilling er en fin måte for å gjøre hesten lydig og oppmerksom på deg, samtidig som du får en myk hånd.

Voltetreningen kan du også variere gjennom å stille hesten innover en runde, for deretter å stille hesten utover mens du forblir i samme retning/hånd. Dette kan være en god øvelse for å aktivere bakbeina på hesten.





Tren overganger på de rette strekningene på naturbanen

Øvelse 4

*Tempovekslinger,
overganger og
arbeid sidelengs*

I tillegg til at det kan være morsomt både for hest og rytter, er trening på overganger utendørs en fin øvelse for å få en lydig og oppmerksom hest. Bruk rette strekninger på skogsvei til å trene tempovekslinger og overganger mellom gangartene.

Start med å trene overgang mellom skritt – stopp – skritt – stopp. Målet her er å få hesten like oppmerksom på start som på stopp, slik at den hele tiden lyder og avventer signalene dine med rask respons. Gi først signal fra setet, og hjelp så til med hånd og sjenkel ved behov. Når disse overgangene sitter bra, kan du begynne å legge inn overganger mellom

skritt – stopp – skritt – stopp og deretter bygge videre. Jo færre steg du har før det kommer en ny overgang, desto mer trener du opp din egen og hestens kvikkhet.

Hestens fremadbydning er ofte bedre ute enn i en ridehall, slik at økningene kan bli både ett og to hakk kjappere enn normalt. Tenk på at det er like viktig at hesten reagerer på stopp- som på start-signal. En sprek og glad hest blir fort mindre responsiv. Gjør i så fall et mykt stopp og prøv igjen. Hvis du er konsekvent, vil hesten lystre – selv om det kan ta mange stopp før det fungerer.

T.u. Sikt deg inn mot et tre eller andre merker som kan hjelpe deg å finne veien



Agria



Takk til Grevlundagården Ridskolan Strömsholm - Jens Fredricson / Cosmopolit, Saga Kullberg / Cha-Cha, Josefine Nykvist / Arrivederci, Emelie Renman Åquist / Some Zin og Lars Olaf Moen, hesteveterinær.