Balansplatta för häst

www.togu.de

TOGU Horse Balance Pad

Belastning på ett eller två ben tränar hästens kroppsuppfattning (proprioception) och ger små justeringar i muskler och fascia.

Ett instabilt underlag gör att hästen hela tiden behöver justera balansen. Djupa muskler och fascia svarar med små korrigerande rörelser. Målet är att träna stabilitet och koordination.

Utgångsläge

Låt hästen stå lugnt på ett fast underlag. Placera en balansplatta under en hov eller använd flera plattor. Det är vanligt att hästen först belastar tån, särskilt med två plattor. När stabiliteten förbättras fördelas vikten över hela hoven.





Variant 1. Belastning på ett ben

Placera en framhov eller bakhov mitt på plattan. Låt hästen stå lugnt och stilla. Ge lätt stöd med handen och låt hästen stå kvar så länge den vill och kan stå stadigt på egen hand. Vänta innan du upprepar övningen.

Fokus på riktad aktivering, kontroll och stabilitet.





Variant 2. Belastning på två ben

Placera bakhovarna på varsin platta. Låt hästen stå lugnt och sträva efter att vikten fördelas jämnt.

Fokus på jämn belastning och koordination.



Variant 3. Diagonal belastning

Placera en framhov och den motsatta bakhoven på varsin platta. Övningen aktiverar kedjor av muskler och fascia genom hela kroppen. Den tränar diagonala rörelsemönster, stabilitet mellan kroppsdelar och samspel mellan nerver och muskler. Den främjar också jämn belastning.

Fokus på djup muskelaktivering och träning av kroppsuppfattningen.



Viktigt att tänka på

Välj en lugn miljö och arbeta smärtfritt. Utförandet är viktigare än tiden. Stöd med handen vid behov och avbryt om hästen tydligt försöker undvika övningen.

www.togu.de

QUALITY Made in Germany

TOGU®

Fasciakit för häst

TOGU Horse Fascia Active Set

Med strykningar, rullningar och lätta drag kan du stimulera hästens muskler och fascia, främja cirkulationen och hjälpa vävnaden att slappna av.

Målet är att minska muskelspänningen i vila, lindra smärta och främja avslappning.

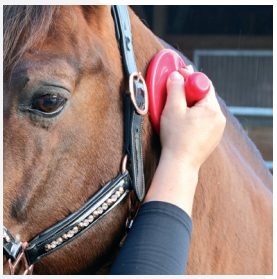
TOGU Bodyroll

Luftfyllt redskap för muskler och fascia med justerbar fasthet. Använd strykningar, lätta drag, cirkelrörelser och rullningar. Stimulerar cirkulationen och minskar muskelspänningen. Passar särskilt bra för stora muskelgrupper.



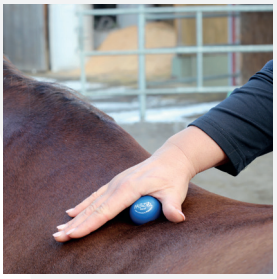

TOGU Senso Massage Pad

Redskap med en yta som stimulerar känseln och gör det möjligt att arbeta med ett avgränsat område. Arbeta lokalt med cirkelrörelser och strykningar. Främjar cirkulationen, stimulerar samspelet mellan känsel och rörelse och hjälper till att reglera muskelspänningen. Passar för att stimulera fascia och för utjämnande strykningar.

TOGU FASZIO® Ball Local

Redskap för att arbeta med djupare vävnad i ett avgränsat område. Använd riktat tryck, långsamma cirklar eller håll kvar trycket på samma punkt. Öka alltid trycket gradvis. Främjar cirkulationen, lindrar spänningar och stödjer samspelet mellan nerver och muskler. Passar för triggerpunkter och lokala obalanser.

TOGU Long Knobbed Ball

Luftfyllt redskap för små och känsliga områden, till exempel huvud och ben. Det hjälper till att mjuka upp sammanväxningar och förbättrar glidet mellan vävnadslagren. Använd mjuka rullningar och cirkelrörelser. Anpassa trycket efter området. Främjar blodcirkulationen och lymfflödet.




TOGU Actiroll Wave S

Redskap med strukturerad yta för riktad töjning av vävnaden. Använd långsamma rullningar och strykningar. Töj med båda händerna och håll kvar en kort stund. Stödjer vävnadens förmåga att förlängas, lindrar spänningar och främjar cirkulationen. Passar längs muskelkedjor och på större muskelgrupper.




Viktigt att tänka på
Välj en lugn miljö och arbeta smärtfritt. Utförandet är viktigare än tiden. Stöd med handen vid behov och avbryt om hästen tydligt försöker undvika övningen.

www.togu.de

QUALITY Made in Germany

TOGU®