

# ProPrio-Træning

## Intro-kursus

### *Holdning til bevægelse*

**Hjælp din hest til en bedre kropsholdning, koordination, balance og dermed bevægelser.**

ProPrio-Træning er hjerne-gymnastik for hest og rytter uanset ridestil, niveau, alder og race. Kroppens koordination og balance bliver i stor stil styret af de såkaldte proprioceptorer, som er af afgørende vigtighed for, at kroppen kan holde sig oprejst og i god bevægelse.

**"Uden proprioceptionen (bevægelsessansen) vil vi ikke kunne koordinere eller afbalancere vores krop."**

Proprioceptorerne kan sammenlignes med små bevægelsesmeldere, som hele tiden fortæller hjernen hvor i rummet kroppen befinder sig. Hvis du fx mister balancen, er det disse små nerveceller som fortæller hjernen hvad der sker, og giver hjernen mulighed for at reagere.

For at vores heste skal kunne bevæge sig i balance og med god bæring, skal dette system fungere optimalt.

**"Kroppen skal udfordres for at forbedre sin balance og koordination"**

ProPrio-Træning udfordrer hestens hjerne og krop og træner hestens stabiliserende muskulatur vha afspændingsøvelser, strækøvelser og styrkende øvelser.

Denne træning genopretter også en god kropsholdning hos din hest. Med en god kropsholdning fungerer alle gangarter og din hest bliver stærkere på mange måder. En stærk hest med en god kropsholdning er en holdbar hest og skulle uheldet være ude heler den hurtigere.

**Kurset afholdes over en hel dag.**

Jeg gennemgår teorien omkring hvad ProPrio-Træning er og hvordan du bygger træningen op for netop dine og din hests behov. Jeg medbringer alt ProPrio-Trænings udstyret til brug på dagen.

Jeg fortæller og viser dig hvilke faktorer der har indflydelse på hestens kropsholdning, og hvad du kan gøre for at genoprette en god kropsholdning hos din hest.

Jeg vil gennemgå afspændingsøvelser, fysioterapiøvelser og styrkende øvelser til genopretning af god kropsholdning, som du kan bruge i din daglige træning.

Har hestene brug for behandling tilbyder jeg dette på dagen for 350,00 pr. hest oveni kursuspriisen. (Behandlingerne vil foregå i løbet af dagen og indgå i undervisningen)

**Pris:** 1500,00kr pr. deltager med hest pr. hele dage

**Pris:** 750,00 pr. deltager uden hest

For mere info Kontakt Dyrlæge Heidi Nielsen

På T: 22 32 18 77 eller se [www.dyrlæge-heidinielsen.dk](http://www.dyrlæge-heidinielsen.dk)



For mere info Kontakt Dyr læge Heidi Nielsen

På T: 22 32 18 77 eller se [www.dyrlæge-heidinielsen.dk](http://www.dyrlæge-heidinielsen.dk)

