

eBook



Om samarbejdet mellem  
dig og din hest

# Straightness Training og hestens naturlige asymmetri

Af Hanne Friberg / Hestevisdom.dk



# Forstår du din hest?

## - og hvad betyder din hest for dig?

Er du typen der siger 'den' om din hest eller siger du 'han'/'hun'?

Er din hest lidt et redskab som du bruger for at du kan opnå dine mål, eller er du mere optaget af at I opnår jeres mål sammen og i harmoni?

- eller måske er du lidt en tjener for din hest, hvor dit arbejde mest består i at sørge for at din hest skal have det så skønt, afslappet og problemfrit som muligt?

I min verden er der ingen af ovenstående holdninger som er forkerte, hvis bare du er bevidst om, kan lide at det er sådan du har det, og at du kan stå inde for det du gør med din hest.

OG uanset hvad dine ønsker er, for dig og din hest, så kan Straightness Training hjælpe dig med at nå dine mål.

Hmmm kan det nu stemme??



### Tip:

**Har du tænkt over:**

**Hestene er stærkere end os, men vi er klogere end dem. Derfor er det altid vores ansvar at sørge for at hesten forstår hvad vi beder den om.**

# Hestens naturlige asymmetri



”

**"Without the theory, all practice will always be uncertain"**

- Guérinière (1688 - 1751)

## Den grundlæggende forståelse

Rigtig mange ulykker og skader ville kunne afværges, hvis vi mennesker anstrengte os for at forstå hestens natur og biomekanik. OG hvis vi fokuserede på at forstå vores hest, inden vi forventer at de skal forstå os.

## Magien i et fælles sprog?

Med Straightness Training skabes der et fælles sprog mellem hesten og mennesket. Hestens sprog er tegn, bevægelser, intensioner og energier. Vores sprog er domineret af ord, som hesten ikke forstår, men åbner vi for at bruge det samme sprog som hesten, så kan vi kommunikere med hinanden med meget små virkemidler. Når det lykkes, opstår magien.

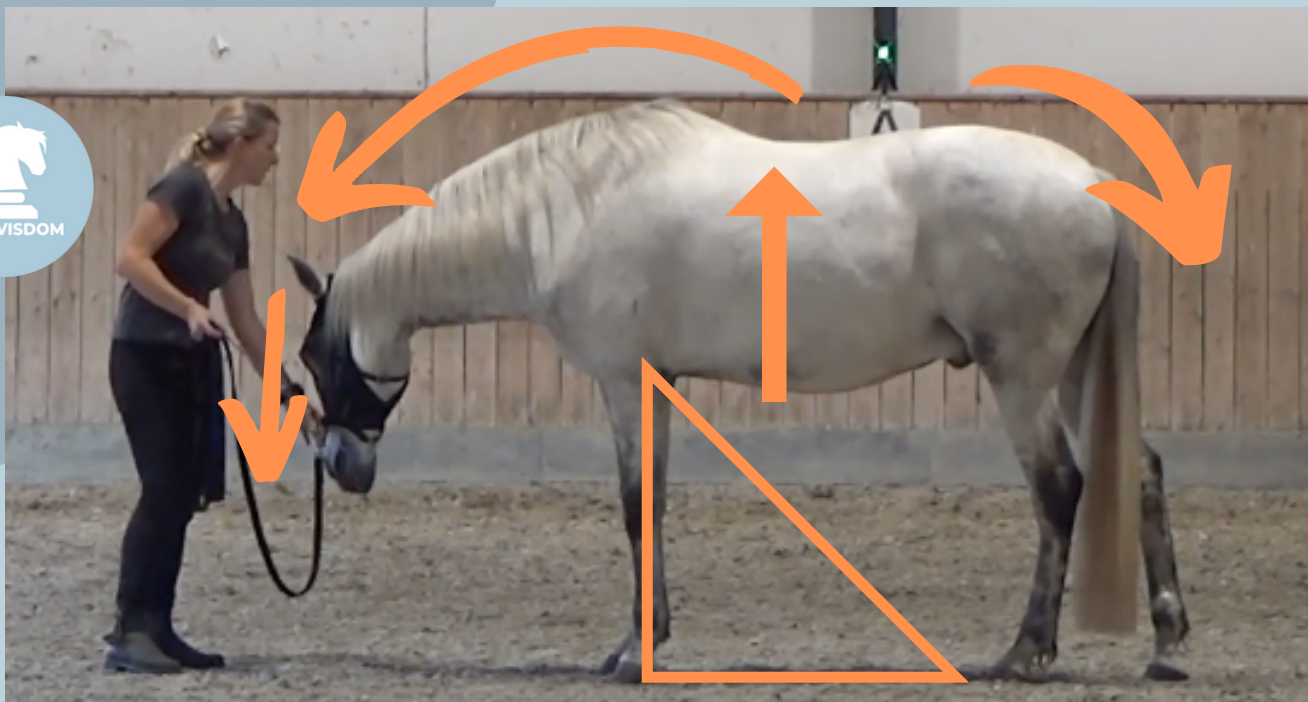
## Hesteforståelse

For at kunne forstå vores hest, er vi nødt til læse op på teorien og sætte os ind i hestens grundforudsætninger, nemlig den naturlige asymmetri (NA).

**"Uden en teoretisk forståelse, vil alle øvelser blive udført med usikkerhed"**

Nogenlunde sådan skrev Guérinière for 300 år siden. Han og mange andre dygtige mænd har op gennem de sidste 2000 år brugt hele deres liv på at forstå hesten og finde den rigtige måde at samarbejde med den.

Heldigvis for os, brugte disse mænd også lidt af deres tid på at nedskrive alle deres opdagelser. De bøger kan vi stadig lære utrolig meget af at læse.



# Vil du gøre din hest sund, stærk smidig og glad?

Der findes ikke en hest som ikke er naturlig asymmetrisk i sin krop. På samme måde som vi mennesker, er alle hest venstre- eller højrehåandede både i for- og bagben. Hesten er også naturligt bøjet til venstre eller højre i sin krop, og den bærer mere vægt på forbenene end på bagbenene.

Det medfører en uens vægtfordeling over hestens fire ben. Hvis rytteren ikke bemærker og korrigerer denne asymmetri, kan det øge ubalancen og endda være årsag til skader.

Målet med Straightness Training er at udvikle hesten symmetrisk i krop og lemmer.

**"Straightness Training er for heste,  
hvad PILATES er for dig"**

**- Hanne Friberg**

## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

Alle heste er unikke i deres NA, men for begynde at se og afkode hestens NA, opstiller vi i Straightness Training 9 dimensioner, som hjælp til at forstå og opdage asymmetrien.

### 1.

## Lateral asymmetri

Den første asymmetri handler om den laterale bøjning. Alle heste bøjer sig lettere til den ene side end til den anden side.

Det skyldes at de har kortere og ofte stærkere, men mindre smidige muskler på den ene side af kroppen. På den anden side af kroppen har de nogle lidt længere, mere smidige og mindre stærke muskler.

Denne asymmetri er den som de fleste ryttere har oplevet når de rider på en cirkelvolte.

Men selv om vi oplever det hver dag er det alligevel er det ikke noget vi har ret meget fokus på at bearbejde sammen med hesten.



### Tip:

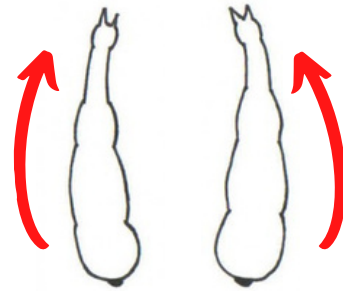
**Det er en illusion at tro, at en hest kan ligeudrettes 100%.**

**Ifølge Pareto's 80-20-regel gælder også her: 20% af skævheden, forårsager 80% af problemerne.**

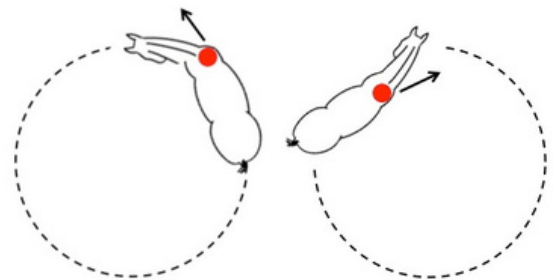
**Så med forståelse og indsigt kan vi bearbejde 20% af asymmetrien og dermed reducere 80% af problemerne.**



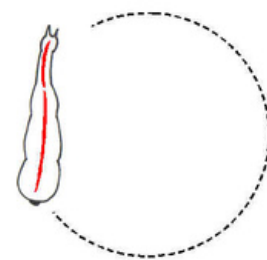
**OLD NEWS: Allerede for 400 år siden skrev Pluvinel om dette fænomen, det samme gjorde Guérinière og Steinbrecht. (- for hhv. 300 år og 150 år siden)**



Hesten kan være bøjet til højre eller venstre



Hesten 'vælder' ind eller ud af volten



Der forekommer også S-formede heste



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

# 2.

## Horisontal ubalance

Heste bærer størstedelen af deres vægt på deres forben.

Dette skyldes deres forholdsvis tunge hoved og hals.

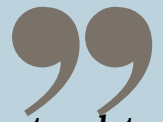
For eksempel vil en hest der vejer 500kg, bærer ca 300kg på sine forben og 200kg på sine bagben. Det er funktionelt og ikke noget problem for hesten ude i naturen, så længe vi ikke begynder at ride på den.

Det er den ekstra vægt af en rytter placeret lige over hestens skuldre/forben som øger ubalancen og kan resultere i overanstrengelse og risiko for skader på hestens spinkle forben.

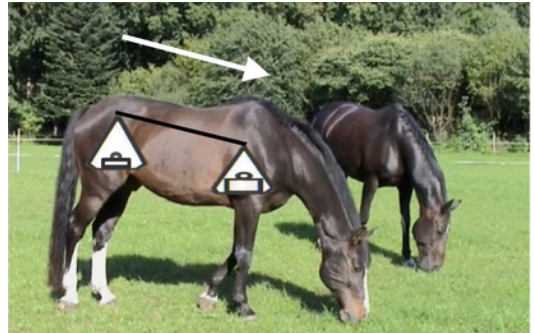


### Tip:

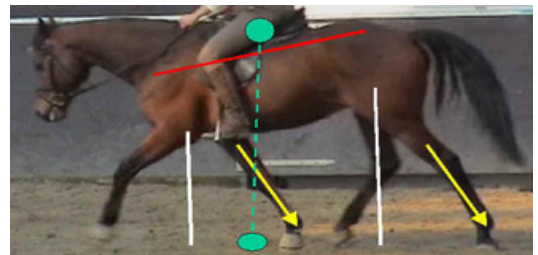
**Vil du undgå skader på din hests forben, skal du arbejde på at hjælpe din hest med, at bære mere af sin og din vægt med sine stærke bagben.**



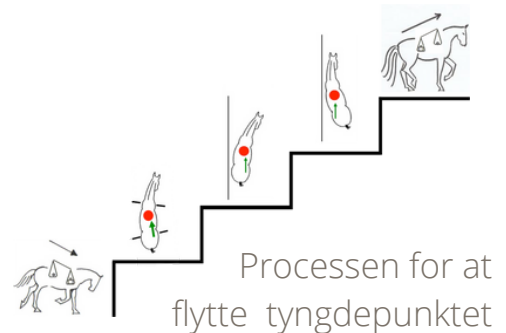
For en græssende hest er det funktionelt at have vægten i skuldrene, fordi det gør at den naturligt 'vælder' ét skridt frem til frisk græs.



Naturlig horisontal balance



Resultat af rytterens vægt



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).



**Forbens asymmetrien viser sig ofte også i formen og størrelsen på hestens hove.**

### 3.

## Forbens-asymmetri

Lige som os mennesker, er hesten højre eller venstre hånden.

For hesten gælder det også at forskellen på de to forben kan opleves både i, bedre eller dårligere koordination og mere eller mindre styrke.

For nogle heste medfører det en ret stor forskel på, hvor meget hver forben bærer af vægt.

I de værste tilfælde kan det ene forben bære dobbelt så meget som det andet forben. Dvs. at ud af de 300 kg som forparten bærer (se side 4) vil det ene forben i værste fald bære 200 kg og det andet forben 100kg.

Som med den horisontale ubalance, er dette heller ikke noget problem for hesten, ude i naturen. Men når en rytter sætter sig op, vil tendensen være at rytterens vægt også bæres af det dominerende forben.

Det er her skaderne opstår da hestens sener, hov og led ikke kan holde til overbelastningen.



### Tip:

**Observer din hest på folden, for at blive klogere på hvilket forben din hest helst græsser omkring og hvilket forben der oftest er bærende.**



Græsning omkring det ene forben



Bæring på venstre forben



Bæring på højre forben



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

### 4.

## Bagbens-asymmetri

Som med forparten, har hesten en tilsvarende asymmetri i sin bagpart, dvs. at hesten også højre eller venstre (bag)benet.

Det viser sig ved at det ene bagben har bedre koordination og/eller mere styrke end det andet bagben. Det resulterer i bedre 'bæring' med det ene bagben og mere 'push' med det andet ben.

Det stærke bagben er ikke nødvendigvis også det bedst koordinerede bagben. Alle heste har deres helt unikke måde at være asymmetriske på!

For meget **afskub** i hestens bagben skubber hestens tyngdepunkt mod dens spinkle forben, og det er usundt for hesten i ridning.

**Impuls** i hestens bagben skaber energi, men ikke nødvendigvis fart og højt tempo. Tyngdepunktet bliver tilbage.

**Bæring** kommer af at hesten træder ind under sig med sine bagben og frem under sit tyngdepunkt.



### Tip:

**Tag film eller fotos af din ridning for at få indsigt i, hvordan din hest skubber eller bærer med sine bagben.**



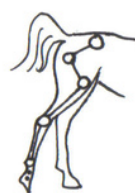
**Hvis du skulle løbe på et løbehjul vil du aldrig være i tvivl om hvilket ben du vil bruge til at stå på løbehjulet med og hvilket ben du vil skubbe med. Det afslører din NA.**



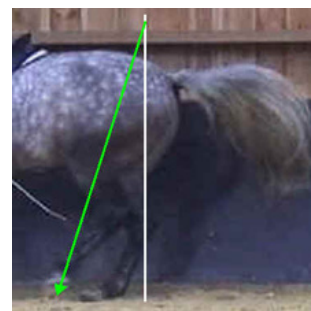
Hvilket ben bærer du med?



Push' vs. indundertrædning



Forskellig smidighed i ledene



Afskub eller bæring?



Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

”

**Hestens skelet indeholder ikke noget kraveben. Det betyder at knoglerne i hestens forben og skuldre ikke er forbundet med knoglerne i resten af hestens skelet. De to skelet-dele holdes sammen af muskler, sener og ligamenter.**

5.

## Skulder/hofte bredde

Fra naturens side er hestens bagpart bredere end hestens skuldre. Det er et uforanderligt vilkår i hestens fysik. Vi kan ikke ændre på det, men vi kan være opmærksomme på det og sørge for at hjælpe hesten med at bære sig på en sund måde når vi rider.

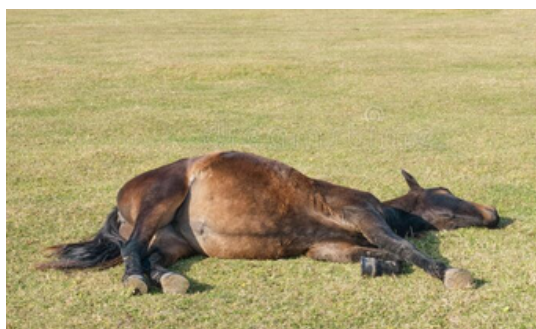
De smallere skuldre giver hesten mulighed for at se sin bagpart og dermed passe på sig selv.

Breddeforskel på hestens skuldre og hofter gør at når vi rider langs en væg, vil hesten have en tendens til at gå med sine udvendige for-/bagben på ét spor, mens de indvendige for-/bagben går på hver sit spor.

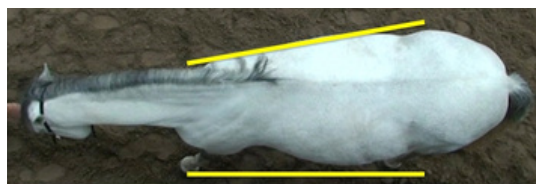


### Tip:

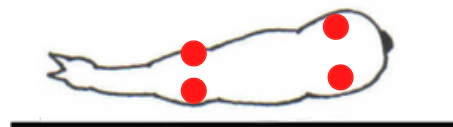
**Hvis du vil ligeudrette din hest ned af langsiden, skal du aktivt bede din hest om at flytte sin forpart lidt ind, for at udvendige og indvendige for-/bagben træder i samme spor.**



Skulder/hofte bredde  
Forskellen ses tydeligt når hesten ligger fladt ned.



Skulder/hofte asymmetri



For-/bagbens placering



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

# 6.

## Diagonal ubalance

De fem første dimensioner af hestens naturlige asymmetri resulterer i en diagonal ubalance. På grund af at hestens ene bagben er mere skubbende, flyttes hestens tyngdepunkt ud mod det modsatte forben.

Du oplever den diagonale ubalance, ved at din hest 'skyder' den samme skulder på begge volter. Årsagen er at de 5 første Naturlige Asymmetrier ikke er blevet bearbejdet og korrigeret.

Hvis ikke du bearbejder denne ubalance, men fortsætter med at ride din hest, vil ubalancen blive mere og mere tydelig. Samtidig vil belastningen på det ene forben som bærer mest af hestens vægt øges. I værste fald kan der påstå skader i dette forben alene på grund af hestens NA.



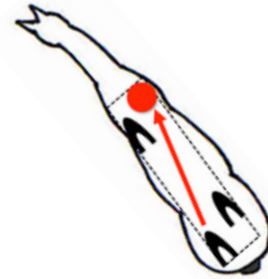
### Tip:

**Første skridt til at begynde at bearbejde din hests Naturlige Asymmetri er at blive bevidst om at den er der.**

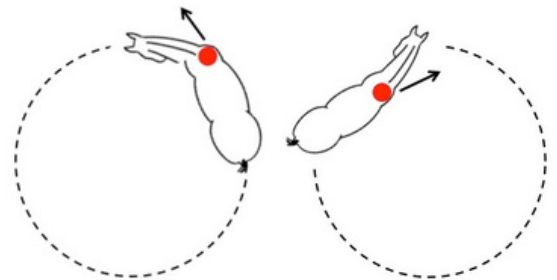
**Dernæst: Observer din hest, på marken, på staldgangen, i ridningen og når I går tur. Læg mærke til de små forskelle i hvordan den bevæger sig til højre og til venstre.**



**Gentagende cirkelvolter, sådan som de ofte bruges i longering er, pga denne ubalance, hårde for hestens forben. Longering er kun sundt for din hest, hvis den er i balance på cirkelvolten.**



Tyngdepunktet skubbes ud over skulderen



Kan forårsage overbelastning af hestens spinkle forben



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

# 7.

## Vertikal ubalance

Et andet resultat af de 5 første naturlige asymmetrier i hestens krop, er den vertikale ubalance.

Når hesten er ude af stand til at runde sig når den vil dreje, fordi muskler mm er usmidige på hestens udvendige side, er den nødt til at læne sig ind i cirklen for at kunne dreje. Lidt på samme måde som en motorcyklist læner sig ind i et sving for at dreje.

Det er stressende for hesten da den oplever at den ikke kan holde balancen og vælter ud over sine skulder. Denne ubalance medfører en usund overbelastning af forbenene.

Med den ekstra vægt af en rytter bliver hestens oplevelse af ubalance større og overbelastningen øget.

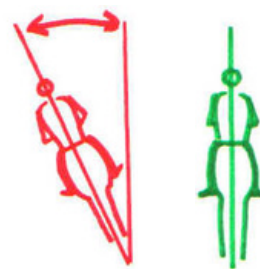


### Tip:

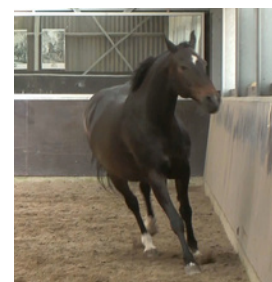
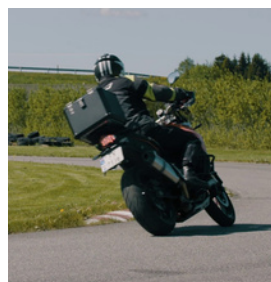
**Oplever du at din hest er sød og rolig mens I sadler op, men at den i ridningen 'stikker af', så handler det formodentlig mere om at din hest oplever at den er ved at falde/vælte, fordi den ikke er smidig og stærk nok til at bære dig.**



**Hestens følelse af at den er ved at falde eller vælte, medfører at den sætter farten op, lidt som du selv ville gøre, hvis du snubler over en kantsten.**



Vertical ubalance/balance



Balance og bøjning



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

### 8.

## Overlinje ubalance

Hvis vi som ryttere og hesteejere ikke har indsigt i og fokus på alle dimensioner af den naturlige asymmetri, opstår der i træningen, spændinger og ubalance mellem hestens overlinje og underlinje. Typisk er resultatet en kort anspændt overlinje med lav smidighed og dermed en fysisk ubalance i hele hesten.

Kombinationen af stærke og korte muskler i overlinjen og mangel på mavemuskler påvirker også hesten mentale balance.

Med en spændt overlinje får hesten svært ved at strække sig frem og ned, i ridningen, uden at vælte fremover. Den vil ofte vælge at 'hule' sin ryg og overbøje halsen, hvilket er både usundt for hals og ryg, og i værste fald kan det føre til kissing spines.



### Tip:

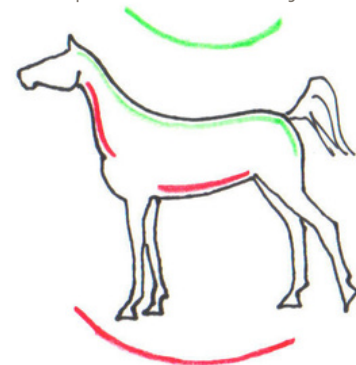
**Der er stor uenighed, om hvordan rygproblemer hos hesten opstår og om det kan behandles. Jeg mener at ligesom hos mennesker, kan det ofte trænes væk, ved forsigtig og velvalgt træning. Typisk vil det være træning fra jorden af, for at spare hesten for den ekstra vægt af rytteren.**



**Der er en tæt sammenhæng mellem hestens fysiske balance og hestens mentale balance. Spænding i kroppen giver et anspændt sind hos hesten.**



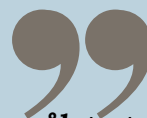
Spændt overlinje



Kissing spines



## Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).



**Med Straightness Training er målet at skabe balance i hesten både i 'Body - Mind - Heart & Soul Resultatet er en sund, stærk, smidig og glad hest.**

### 9.

## Mental ubalance

Uden forståelse for hestens naturlige asymmetri, vil træning af hesten i ridning føre til en øget fysisk ubalance, som spændinger i ryggen.

Hesten vil opleve, at den er ved at falde, vælte eller snuble, det medfører en usikkerhed i hesten, som sætter sig psykisk. Hesten kan derfor blive usikker og nervøs, og viser det ved i nogen situationer at blive uvillig til at gå frem og i andre situationer løbe hurtigere og hurtigere. Den kan også på andre måder vise modvilje og usikkerhed.

Den mentale ubalance kan ændres gennem træning, som skaber balance i hestens fysik. Når en hest er i fysisk balance opnår vi den mentale balance som en bonus. Resultatet bliver en sund, smidig, stærk og glad hest.

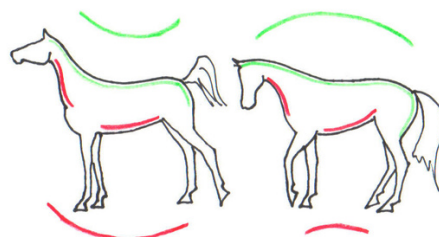
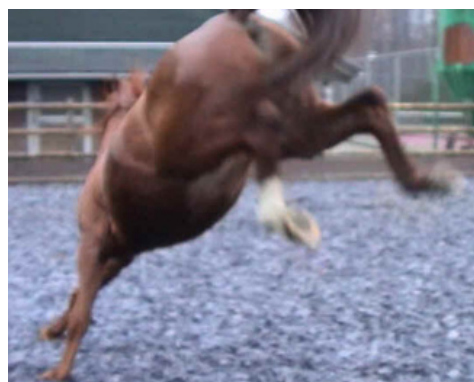


### Tip:

**Du kender den sikkert: "Du behøver aldrig fortælle din hest hvordan du har det, han ved det allerede." Derfor er du er nødt til selv at være i balance for at kunne forvente at din hest er det.**



Vertical ubalance/balance



Anspændt / Afslappet



Oversigt over de ni dimensioner af naturlig asymmetri (NA).

”

**Med Straightness Training er målet at skabe balance i hesten både fysisk og mentalt.**

**For at vi kan lykkes med det er vi nødt til at søge det samme i os selv.**

+1.

## Asymmetri i miniformat

Hestens naturlige asymmetri viser sig i alle dele af hestens fysik.

Det ses i tænderne som slides skævt fordi hesten naturligt vælger at tygge sit foder i samme side, altid. Det medfører at den ene kæbe og kind får stærkere muskulatur.

Det kan også hos nogle heste ses at dens ribben er mere runde på den ene side end på den anden.

Forhovene kan også have forskellig størrelse og vinkling. Det fortæller lidt om, hvilket ben hestens bærer mest vægt med.

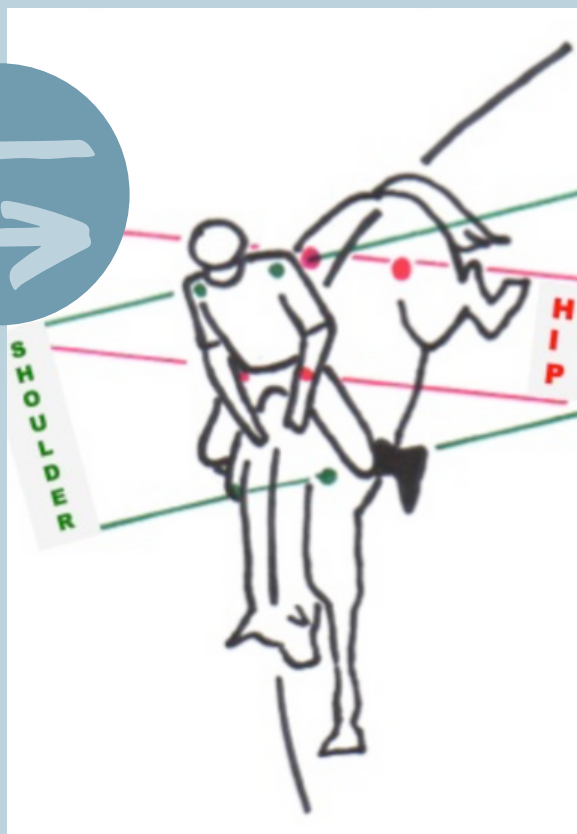
Alt dette er intet problem, men blot en reminder om at vi skal tage hensyn til hestens NA i alt hvad vi beder vores hest om at gøre.



### Tip:

**Hvis du kigger grundigt på din hests ansigt og mule vil du opdage at næsebor, ører, øjne, læber og alt andet er asymmetriske, præcis som vores eget ansigt er. Den naturlige asymmetri er med til at give både os og hestene unikke.**





Ridning med sædet - og teorien bag

## *Har du med denne nye indsigt, fået lyst til at skabe balance i din hest og din ridning?*

Al ridning handler om at (gen)skabe en bedre balance i hesten. Det er vores vægt som rytter, der forstyrer balancen i hesten. Dermed bliver det også vores fornemste opgave i træningen af vores hest, at styrke og smidiggøre den så den kan bære os, samt at vi i vores egen balance sørger for, at være så usynlige som muligt i hestens bevægelser.

Hesten kan udføre alle de øvelser vi drømmer om at lave med dem på banen. De gør det hele tiden ude på folden, når de leger med hinanden. Undtagen cirkelvolten - læs mere om den i [min blogpost her](#).

Vil du have hjælp til at skabe balance i din hest og din ridning så skriv til mig her: **[hanne@hestevisdom.dk](mailto:hanne@hestevisdom.dk)**



# 6 'keys' of Straightness Training

De '6 keys of ST' er seks grundlæggende øvelser som gør hesten stærk, smidig og mobil.

Øvelserne giver hesten afspænding i muskler og sener. Hesten bliver afspændt og afslappet både fysisk og mentalt.

De første tre grundlæggende øvelser:

**1.** **L**ateral bending: Bøjning af hestens krop til begge sider. Så der opstår en blød bue gennem hele hestens krop.

**2.** **F**orward down: Strække halsen frem og hovedet ned. Så hesten får en lang hals og mulen peger nedad.

**3.** **S**tepping under: Ind-under-trædning af indvendige bagben.

Formål med at skabe '**LFS**' er at gøre hesten smidig og skabe bevidsthed hos hesten om at den kan flytte sit tyngdepunktet.

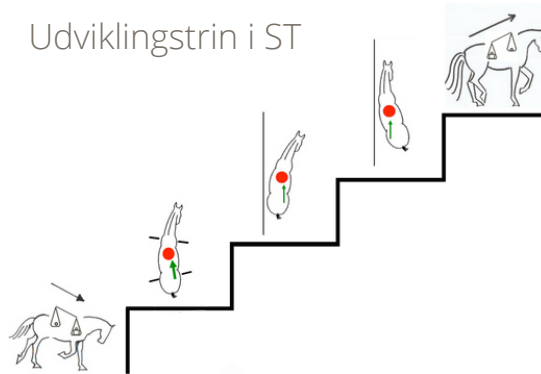


## Tip:

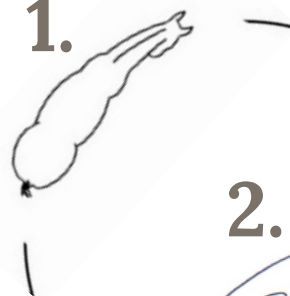
**At finde balancen i 'LFS' er lige så svært for hesten, som det er for os at lære at gå i spagat. Det tager lang tid, så krævet ikke for meget af gangen og vær tålmodig med din hest.**

Læs mere om hvordan du starter på at smidiggøre din hest med en simpel øvelse i [min blogpost om dette](#).

Udviklingstrin i ST



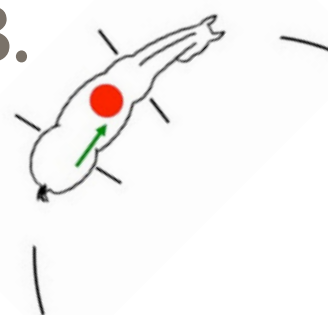
1.



2.



3.



# 6 'keys' of Straightness Training



Da vi ikke kan sende hesten i fitnesscenteret for at løfte vægt, bruger vi hestens egen krop som vægt, ved at bede den bære sig mere, på først det ene bagben og så det andet.

De næste tre grundlæggende øvelser:

**4.** Bending of the inside hind leg: Flekse og begynde at lægge vægt på det indvendige bagben.

**5.** Bending of the outside hind leg: Flekse og begynde at lægge vægt på det udvendige bagben.

**6.** Bending of both hind leg: Flekse og begynde at bære sin vægt på begge bagben.

Formålet er at lære hesten at flytte sit tyngdepunkt tilbage mod sine stærke bagben for dermed at aflaste og frigøre de spinkle forbenene. Dermed opstår de frie elegante forbensbevægelser. Når vi beder hesten om at bære sin vægt mere med sine bagben opbygger vi også større smidighed og styrke i bagbenene.



## Tip:

**At opbygge styrke i hestens bagben, kræver at hesten bygger muskler. Det tager tid og det kræver pauser i træningen, til restitution.**

**- Du vil også gerne holde en dags pause, hvis du har trænet hårdt ;)**

**4.**



**5.**



**6.**



# Hvorfor træner vi de 6 grundlæggende øvelser i Straightness Training?

I gamle dage var de grundlæggende øvelser med til at gøre hesten parat, til at man kunne ride i krig og overleve på slagmarken. Dengang mistede man livet hvis ens hest ikke reagerede som forventet i en sværdkamp. Mindre dramatisk er det i dag, men det ændrer ikke på at med den rigtige træning og tålmodighed kan vi nå langt. I dag bruger vi ST-øvelserne til at gøre hesten sund og stærk, smidig og glad. - altså i balance! Og fordi vi ønsker at de skal holde til at være vores ridehest i mange år fremover.

De seks grundlæggende øvelser vi bruger i Straightness Training til at opbygge hesten fysisk, er også de øvelser som danner en solid base for alle øvelser vi kan træne med vores hest. Fra den lokale rideskole til den spanske rideskole.

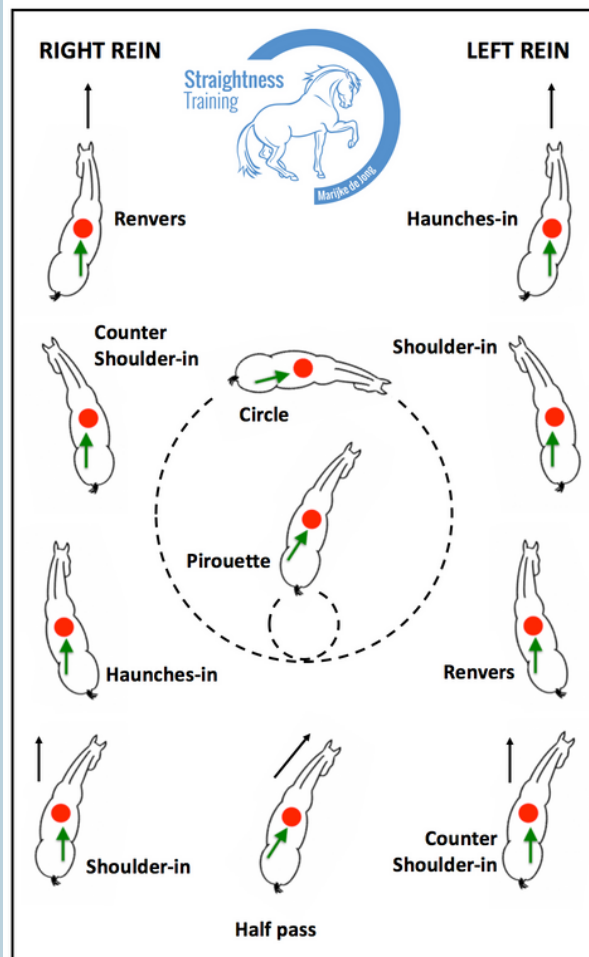
De 6 ST-øvelser er grundlaget for alle dressurøvelser.



## Tip:

**Ved at bruge tid på at opbygge de grundlæggende øvelser, skaber du fundamentet for din træning. Ingen avancerede øvelser bliver smukke, hvis ikke dit fundament er på plads.**

Ligesom for os mennesker tager det tid for hesten at opbygge muskler og smidighed. Hesten har brug for pauser og rolige dage med let træning ind imellem den fokuserede træning. Uden pauser opstår skaderne, både hos os og hos hestene.



Alle øvelser der findes, er på denne oversigt





## Eller

# Ha' en plan og 'like' dine grunde

**Vil du vinde stævner?** - Så brug dagene mellem stævnerne på at gøre din hest smidig og glad ved at sætte ind på jeres partnerskabskonto. Brug også dagene på at gøre din hest smidig og stærk med anden træning end det stævnerrelevante. Med en glad hest, når du så meget længere.

**Er dit formål at nyde hver dag med din hest?** - Så fokuser på at gøre din hest sund og stærk, så han kan bære dig i mange år fremover og blive en supersenior hest. Brug jeres tid på både at opbygge styrke og smidighed, og samtidig opbygge jeres partnerskab, så I kan nyde jeres tid sammen i mange år fremover.

**Bruger du mest din tid på at passe din hest?** - Så skal du måske tænke over at hesten har brug for adspredelse og udfordringer for at føle at den er i balance, derfor er det vigtigt at lære din hest lidt nyt hver dag for derved at blive træt i sit hoved og afslappet i sin krop.

Uanset hvad du gerne vil opnå sammen med din hest, så er det dit ansvar at gøre din hest parat, både fysisk og mentalt, til at kunne udføre det du forventer af den.

”

Uanset hvad du ønsker for dig og din hest, så kan Straightness Training hjælpe dig med at nå dit mål.





Ohh  
no!



## Brug af Straightness Training til gen- optræning

**Hvordan underholder man sin hest mens den bliver rask nok til at dyrlægen giver tilladelse til at man kan begynde at ride igen?**

- Ved hjælp af rolig træning af din hest fra jorden, hvor du sparer din hest for din ekstra vægt, mens I opbygger styrke, balance og smidighed.

Heste er 'græs-ædere' og flugt/byttedyr, derfor er de gode til at spare på energien, og slapper fint af, med ikke at lave ret meget i dagevis. Men de har brug for adspredelse, altså for at bruge deres hoved til noget.

I det vilde liv og på folden bruger hesten sit hoved, sine sanser, til hele tiden at afkode sine omgivelser, sine foldkammerater, lyde og signaler, non-stop, også mens de græsser eller hviler. Er der behov for at flygte, er de altid klar. Det giver god adspredelse. En hest som skal have boks-ro keder sig, det giver uro i kroppen, lige når vi allermost ønsker os, at den står stille.

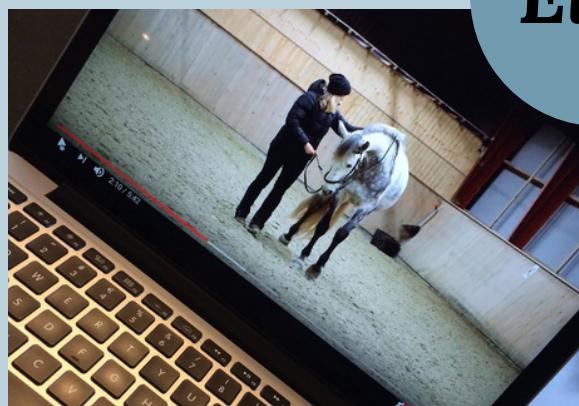
Straightness Training er fantastisk til at genoptræne din hest. I løbet af bare 15 min. træning med få og rolige skridt, får din hest brugt sit hoved, fordi du hele tiden kommunikerer med den. Når den bruger sit hoved, bliver den rolig i kroppen.

## Altså...





Eller



## Vil du vide mere om Straightness Training og HESTEVISDOM?

- Så er der heldigvis flere muligheder.

- Ene-undervisning - online eller hos dig
- Deltag på et af mine kurser (med eller uden hest)
- Teorikursus - alene eller i grupper - online eller hos jer
- Træning af din hest

Send mig en mail på [hanne@hestevisdom.dk](mailto:hanne@hestevisdom.dk)  
og fortæl mig hvad jeg kan gøre for dig.  
Du kan også signe up til mine nyhedsbreve  
og mine eBooks på [Hestevisdom.dk](http://Hestevisdom.dk)



### Tip:

Følg med og få meget mere viden - helt gratis på:



Facebook: [facebook.com/hestevisdom](https://facebook.com/hestevisdom)

Facebook gruppe: [hestevisdom.dk/facebookgruppe](https://facebook.com/hestevisdomgruppe)



Instagram: [instagram.com/hestevisdom](https://instagram.com/hestevisdom)

Hjemmeside: [hestevisdom.dk](http://hestevisdom.dk)





## *En venlig henstilling og ansvarsfraskrivelse.*

### **En venlig henstilling**

Der ligger års studie, undersøgelser, træning med heste og timer ved tastaturet, bag denne eBook. Tiden og energien er brugt med største fornøjelse.

Jeg beder dig venligt, når du vil dele denne eBook, om at henvise interesserede til min hjemmeside: [hestevisd.com](http://hestevisd.com) hvor de let kan signe up og modtage den direkte fra mig. På den måde kan jeg fortsætte med at dele ud af min viden om Straightness Training og Hestevisd.com til fremme for hestenes fysiske og mentale udvikling og velvære.

### **Ansvarsfraskrivelse**

Under udarbejdelsen af denne eBook er der lagt stor vægt på at sikre nøjagtigheden af de oplysninger, den indeholder. Jeg (Hanne Friberg) kan ikke holdes ansvarlig for eventuelle ukorrekte oplysninger i dette dokument.

Jeg (Hanne Friberg) er ikke ansvarlig for skader, der direkte eller indirekte skyldes unøjagtigheder, udeladelser og/eller misbrug af oplysningerne i dette dokument.

Det er vigtigt at søge eksperthjælp, hvis du ikke har tilstrækkelig erfaring med Straightness Training, ridning eller træning af heste generelt.

Forsøg ikke de teknikker, du har læst om og ser, uden professionel rådgivning og træning. Rideaktiviteter kan være farlige.

Jeg (Hanne Friberg) er ikke ansvarlig for misbrug af koncepter og teknikker, nævnt i dette dokument.

