

Venyttely

Venyttely

Hevosen lihasten palautumista voi helpottaa myös venyttelyillä. Venyttelyt ovat turvallisia tehdä, jos ne tekee hevosen ehdoilla eli venyttelyissä ei koskaan tule käyttää väkivaltaa eikä venyttää, jos hevonen laittaa vastaan. Hevonen tulee totuttaa venyttelyyn pikkuhiljaa, sillä venyttely vaatii hevoselta melko hyvää tasapainoa ja lihasten elastisuus kasvaa kerta kerralta. Vain lämmintä lihasta saa venytellä. Venyttely tulee siis tehdä kevyen liikunnan tai hieronnan jälkeen. Välittömästi kovan rasituksen jälkeen ei kuitenkaan kannata venytellä, sillä lihakset saattavat olla vielä niin jännittyneet tai väsyneet, että venyttely ei ole hyväksi. Ammatillaiset neuvovat, miten venyttely tehdään tehokkaasti (hevonen osaa myös fuskata venytyksissä) ja turvallisesti. Alla muutama ns. aktiivinen venytys, jossa hevonen itse suorittaa venyttelyn. Tällöin venyttely on varmasti turvallista. Houkuttele hevosta herkuilla kääntämään päätään niin pitkälle sivulle kuin se pääsee. Voit suunnalta venytyksen kohti lautasta (h) tai kinnertä (kuva 2), venytys tuntuu silloin hieman eri kohdassa. Tee venytys molemmin puolin. Houkuttele hevosta herkuilla taivuttamaan kaulaansa ja kurottamaan etujalkojensa väliin. Edellä kuvatut venytykset venyttävät kaulaa, lapa ja kylkiä aina selkään ja takajalkojen lihaksiin asti. Kuvissa tamma Virin Vikkelän mammajumppaa.