Venyttely

Venyttely

Hevosen lihasten palautumista voi helpottaa myÃ¶s venyttelyillÃ¤. Venyttelyt ovat turvallisia tehdÃ¤, jos ne tekee hevosen ehdoilla eli venyttelyissÃ¤ ei koskaan tule kÃ¤yttÃ¤Ã¤ vÃ¤kivaltaa eikÃ¤ venyttÃ¤Ã¤, jos hevonen laittaa vastaan. Hevonen tulee totuttaa venyttelyyn pikkuhiljaa, sillÃ¤ venyttely vaatii hevoselta melko hyvÃ¤Ã¤ tasapainoa ja lihasten elastisuus kasvaa kerta kerralta. Vain lÃ¤mmintÃ¤ lihasta saa venytellÃ¤. Venyttely tulee siis tehdÃ¤ kevyen liikunnan tai hieronnan jÃ¤lkeen. VÃ¤littÃ¶mÃ¤sti kovan rasituksen jÃ¤lkeen ei kuitenkaan kannata venytellÃ¤, sillÃ¤ lihakset saattavat olla vielÃ¤ niin jÃ¤nnittyne vÃ¤syneet, ettÃ¤ venyttely ei ole hyvÃ¤ksi. Ammattilaiset neuvovat, miten venyttely tehdÃ¤Ã¤n tehokkaasti (hevonen osaa myÃ¶s fuskata venytyksissÃ¤) ja turvallisesti.Alla muutama ns. aktiivinen venytys, jossa hevonen itse suorittaa venyttelyn. TÃ¤llÃ¶in venyttely on varmasti turvallista.
Houkuttele hevosta herkuilla kÃ¤Ã¤ntÃ¤mÃ¤Ã¤n pÃ¤Ã¤tÃ¤Ã¤n niin pitkÃ¤lle sivulle kuin se pÃ¤Ã¤see. Voit suunnalta venytyksc lautasta (kuva 1) tai kinnertÃ¤ (kuva 2), venytys tuntuu silloin hieman eri kohdassa. Tee venytys molemmin puolin.Â Houkuttele hevosta herkuilla taivuttamaan kaulaansa ja kurottamaan etujalkojensa vÃ¤liin. EdellÃ¤ kuvatut venytykset venyttÃ¤vÃ¤t kaulaa, lapaaÂ ja kylkiÃ¤ aina selkÃ¤Ã¤n ja takajalkojen lihaksiin asti. Kuvissa tamma Virin VikkelÃ¤n mammajumppaa.Â
Â

Â