



## Parempaan tasapainoon porkkanavenytyksillä

Hevosen lihaksia ja sen ns. asentotuntotietoutta voidaan vahvistaa perinteisillä ”porkkanavenytyksillä”, joissa hevonen joutuu sekä venyttämään että jännittämään selkä- ja vatsalihaksiaan vuorotellen. Sivusuuntaisissa venytyksissä toisen puolen lihaksisto venyy ja toisen puolen supistuu.

Porkkanajumppa lisää hevosen liikkuvuutta ja notkeutta. Samalla omistaja oppii huomaamaan mahdolliset jäykkyydet tai puolierot. Venytyksiä tehdessä on tärkeää, että hevonen tekee ne rauhallisesti ja oikein, eikä esim. lintsaakaan liikkumalla, syöksy porkkanan perään tai lähde pyörimään.

Yksi venytys tulisi pitää 5 sekuntia ja sen jälkeen palkita hevonen pienellä porkkananpalalla. Taivutuksissa sivulle hevosen korva ja turpa pyritään pitämään samassa linjassa, ettei hevonen lähde tekemään taivutusta päätään kiertäen. On todettu, että alla mainituilla liikkeillä saadaan hevosen selkärankaa tukevaa lihasryhmää, nk. multifiduslihaksia, vahvistettua. Multifiduslihakset muodostavat tärkeän selkärankaa tukevan lihasryhmän, jonka on todettu olevan myös ihmisillä yksi tärkeimmistä lihasryhmistä, mikä täytyy selkävamman jälkeen saada vahvistettua, jotta selkävamma ei uusisi. Karsinalevossa olevilla hevosilla on todettu 3 kuukaudessa selkeä ero multifiduslihasten vahvuudessa, kun harjoituksia tehtiin 5 kertaa/asento ja 5 kertaa viikossa.

### Porkkanavenytykset

Artikkeli *Dynamic mobilisation exercises increase cross sectional area of musculus multifidus* Stubbs N. C. ym. *Equine Veterinary Journal* (2011) 43 (5) 522-529



Anivet  
Hevosklinikka  
Hästklirik

- Turpa rintaan (kuva 1)
- Turpa etupolvien väliin (kuva 2)
- Turpa etuvuohisten väliin (kuva 3)
- Turpa sivulle satulavyön kohtaan (kuva 4)
- Turpa sivulle kylkeen lonkkakyyhmyä kohti (kuva 5)
- Turpa sivulle kintereeseen (kuva 6)
- Lantion koukistus aktiiviomalla kuvassa nähtävää aluetta (kuva 7a +7)
- Vastavenytys, jossa niskaa ojennetaan (kuva 8)

