

## Gulerodsøvelser - Evidensbaseret stabilitetstræning til heste

Videnskabelige undersøgelser har bevist, at hesten får en stærkere rygmuskulatur, når den træner i form af de såkaldte gulerodsøvelser.

Ultralydsscanninger har påvist, at de stabiliserende muskler langs hestens ryggrad, i hestens bækken og mavemuskulaturen får et større tværsnit allerede inden for 6 ugers træning med gulerodsøvelser. Ligeledes er det påvist, at heste der udfører stabilitetstræning får færre skader i deres rygge sammenlignet med heste, der ikke laver øvelser.

Øvelserne vil forbedre din hests

- Holdning, bæring og balance
- Flexibilitet – især i halsen og i ryggen
- Evne til at arbejde i meget samlede øvelser

Øvelserne skal laves fra jorden og kræver intet udstyr. Det kan være en fordel for din egen sikkerhed at

lave øvelserne med gulerødder, da de har en vis længde og mange oplever, at deres heste bliver ivrige. Ved uheld kan hesten bide i fingrene og hånden, hvis godbitten er for lille.

Øvelserne bør udføres på et plant, jævnt underlag, hvor hesten ikke kan glide. Nogle heste har lettere ved at lave øvelserne, hvis den kan støtte sig op ad en væg. Hesten bør stå i "square" – med benene ved siden af hinanden, men ofte flytter hesten sig under øvelserne. Pas på dine egne fødder. Det kan være en fordel at have sikkerhedssko på.



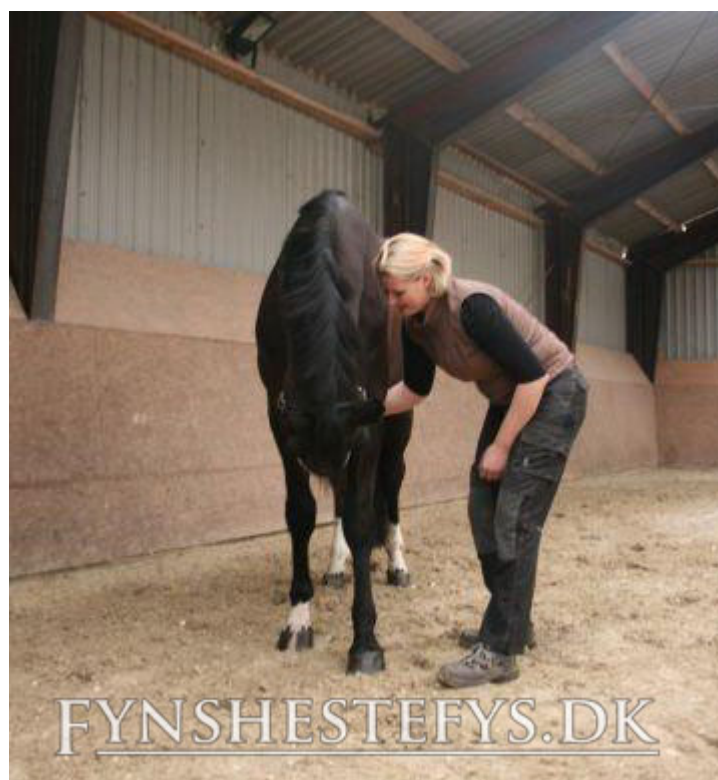
**Øvelse 1 – hestens mule til bringen. Øvelsen træner primært nakken og halsen.**



**Øvelse 2 – hestens mule til forknæene (carpalled). Hesten får trænet den midterste del af ryggen med. Enkelte heste bøjer et forben, som det ses på billedet. Det ses ofte hos heste med en kort nakke, at de bøjer et eller begge ben, når hovedet passerer forbenene. Det er ikke et problem med mindre hesten anvender denne strategi for at undgå at bøje nakken.**



**Øvelse 3 – hestens mule til koderne.  
Bemærk, hvor meget hesten nu runder i hele sin ryg.**



I ovenstående øvelser bør hesten som billedet her viser tage hovedet lige ned mellem forbenene. Undgå at hesten holder sit hoved skævt. Det kan være en fordel, at du skifter side, når fleksionsøvelserne udføres.



Øvelse 4: Stå ud for hestens skulder og før guleroden i retningen af hasen.





**Øvelse 5: Stå ud for hestens gjordleje.**



**Øvelse 6: Stå ud for hestens lyske. Enkelte heste kan finde på at løfte indvendige bagben, som det ses på billede 3. Det skyldes, at hesten kipper sit bækken. Bemærk, hvor forskelligt hesten holder sit hoved på de to billeder. På det første billede roterer hesten sit hoved. Stillingen af hestens hoved på billede 3 er at foretrække i alle lateralfleksionsøvelser.**



**Bemærk hvordan hesten bøjer i hele rygsøjlen fra kraniekant til bækken under lateralfleksionen.**



Denne øvelse skal kun laves, hvis hesten står i en fleksion i sin ryg (Karperyg). I denne øvelse sænker hesten sin ryg, hvilket sjældent er behovet.



Øvelse 7: Ekstensjonsøvelse.

Denne øvelse kan med fordel laves efter fleksions – og lateralfleksions øvelserne er udført. Denne øvelse løsner hestens nakke og hals. Det kan være en fordel at lægge en hånd på hestens bringe eller have hesten stående bag en boksdør, så den ikke træder fremad.





**Klø gerne hesten i gjordlejet dagligt før og efter ridning, så den løfter sin ryg.  
Her får man skilt torntappene godt ad, og øvelsen er med til at mobilisere  
hesten, så den forbliver smidig.**

Tak til hestemassør Sara Pakula for lån af hesten Lasse.