

## **Den gammeldags chambon – et longerings hjælpemiddel til optimal træning af hestens rygmuskler**

Muskulus longissimus er en meget vigtig muskel, der ligger omkring hestens rygsøjle. Den ligger på begge sider af rygsøjlen og strækker sig hele vejen fra hestens kraniekant til hestens korsben. Denne muskel stabiliserer og strækker hestens rygsøjle, og den forøger den kapacitet, som ryggen kan bære. Når hesten er i bevægelse, har den stor betydning for hestens evne til at svinge benet frem og tilbage, når benet er i svingfasen. Herudover har den betydning for ryggens evne til at arbejde på et buet spor eller ved arbejde, hvor hesten skal runde sin ryg til den ene eller den anden side.

## **Kissing spines eller tætsiddende torntappe – et udbredt problem**

Ca. 25% af alle forsikringssager i Danmark omhandler Kissing Spines og de problematikker, denne lidelse medfører. Mange heste i dag har svage rygge, som svajer for meget. Ryggen har ikke nok styrke til at bære den vægt og udføre de øvelser, som vi forlanger, at hesten skal kunne. Ryggens muskler bliver stramme og korte, og det medfører en dårligere ernæring og blodtilførsel af muskulaturen i området. Presset på leddene bliver derfor større og større, og med tiden kan det føre til den tilstand, som mange hesteejere kender og frygter som kissing spines, som for hesten er smertefuld og i værste fald gøre hesten uegnet til ridebrug. Kissing spines er hos heste en erhvervet lidelse, da den ved undersøgelser ikke kan påvises hos føl.

## **Den gammeldags chambon / Den faste chambon – et effektivt hjælpemiddel.**



Denne type chambon har en direkte effekt på hele hestens bevægelsesmønster.

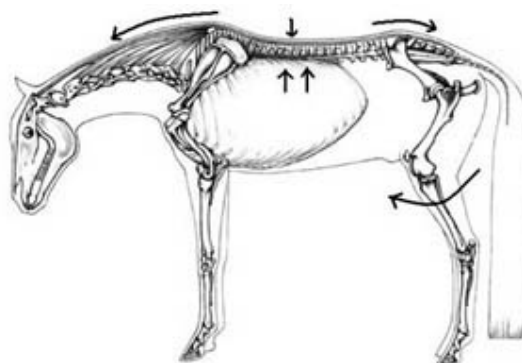
Hvis hesten løfter sit hoved, når den bevæger sig fremad med dette hjælpemiddel, vil biddet blive løftet opad i hestens mund. Denne specifikke bevægelse af biddet i hestens mund får den til at sænke sit hoved frem og ned, hvilket medfører, at det lange ledbånd i ryggen strækkes, og der bliver plads mellem torntappene. Heste med tætsiddende torntappe, kissing spines eller en dyb ryg, som hesten vist på billederne her kan derfor have god effekt af den form for træning.

Måden hesten arbejder i longen på, styrker dens over- og underlinjemuskulatur. Det betyder, at rygmusklerne – herunder den vigtige musculus longissimus - og mavemusklernes bliver stærkere og smidigere, og herved forbedres hestens evne til at svinge i sin ryg, skubbe af med sin bagpart og hestens evne til at lægge vægten mere bagtil vil få bedre forudsætninger. Ovenstående gør denne form for longering til et højest effektivt redskab i at træne hestens rygmuskler op, og de gavnlige effekter dette medfører på hestens præstationer og holdbarhed.

Dyrlæge Gerd Heuschmann har ved hjælp af forskning bevist, at jo dybere hestens hals placeres og med næsen foran lod – jo mere plads bliver der mellem torntappene. Derfor anbefaler jeg longetræning i gammeldags chambon til heste med Kissing Spines eller svag overlinje muskulatur. De følgende billeder viser ifølge Gerd Heuschmann, hvad der rent biomekanisk sker med ryg, nakke og bagben ved de forskellige træningsmetoder.

Unghesteholdning:

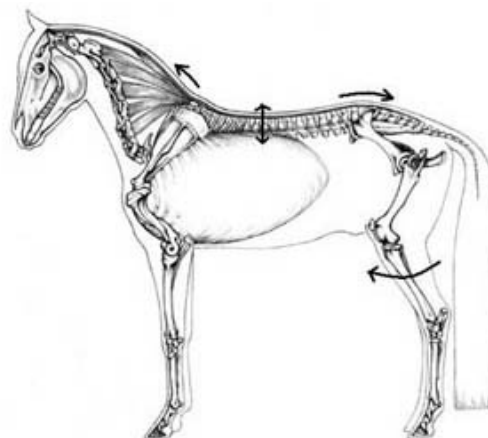
Halsen strækkes, og næsen er foran lod. Bagbenene er indundergribende, ryggen løftet, hvorved torntappene skilles ad og belastningen fra rytteren mindskes.



These graphics were taken from the book "Finger in der Wunde" ("Tug of war") by Wu Wei Verlag, Germany - Artist: Kaja Möbius. Used under permission.

Halsen er rejst og næsen foran lod:

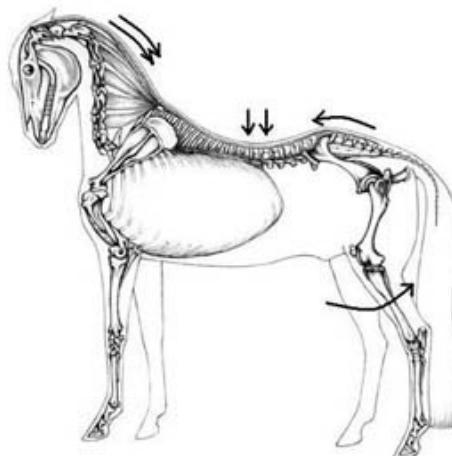
Fri bevægelighed i ryggen. Krydset er sænket, så bagbenene bliver indundergribende.



These graphics were taken from the book "Finger in der Wunde" ("Tug of war") by Wu Wei Verlag, Germany - Artist: Kaja Möbius. Used under permission.

Høj i hals og næsen bag lod:

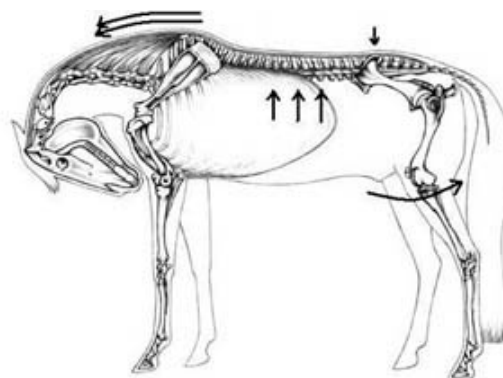
Ekstremt pres mellem kraniet og den første nakkehvirvel. Øget rygsvaj hvor afstanden mellem torntappene mindskes. Fladt kryds der forårsager, at bagbenene ikke har forudsætning for indundergriben.



These graphics were taken from the book "Finger in der Wunde" ("Tug of war") by Wu Wei Verlag, Germany - Artist: Kaja Möbius. Used under permission.

Dyb hals og næsen bag lod:

Overspændt i ryg og hesten mister dynamik, da krydset bliver fladt, og bagbenene ikke kan træde ind under hesten. Hesten mister sit rygsving.



These graphics were taken from the book "Finger in der Wunde" ("Tug of war") by Wu Wei Verlag, Germany - Artist: Kaja Möbius. Used under permission.

Læs evt. mere på [www.gerdheuschmann.com](http://www.gerdheuschmann.com) under "Biomechanics of the horse".

Det er væsentligt lettere for hesten at udvikle korrekt muskulatur uden rytter på ryggen, derfor er longetræning i gammeldags chambon relevant at anvende som forebyggende træning 1 gang ugentlig. Har hesten underudviklet rygmuskulatur, smerter i ryggen, eller hvis den ikke bruger ryggen korrekt under ridning, kan longetræningen anvendes ca. 3 gange ugentlig. Uden rytterens vægt ned på hvirvlerne vil overlinjen blive afspændt samt mere smidig pga. det naturlige træk fra hoved og halsens dybe placering. Herved opnår man et større rygsving hos hesten. Den gammeldags chambon lægger et let pres på de øverste nakkehvirvler, og så snart hesten søger nedad slippes presset fra nakkestykket, så hesten på en fornuftig måde forstår konceptet.

Det er yderst vigtigt at have mange overgange i longetræningen samt adskillige volteskift. Det er en god idé at trække 10-15 minutter med hesten i skridt før og efter longering og hesten må maksimalt trave og galopere ca. 20 minutter i longen sammenlagt.





Skridt – og her vises hvordan den er monteret: (husk at spænde bidringene 1 hul ned før chambonen påmonteres, da nakkestykket fylder)

- *Longering og ridning over bomme/cavaletties.*

For at optimere udvikling af rygmuskler kan man longere hesten i den gammeldags chambon over 20-40 cm cavaletties. På den måde bliver hestens over- og underlinje stimuleret. Udover styrke vil man opnå øget mobilitet ryghvirvlerne imellem, mere spring i galoppen samt bedre bagbensaktion.



Træning af bagbensaktion



Ved at anvende bomme / cavaletties under træning stimuleres løft af ryg og ben samt koordinering af hestens ekstremiteter. Det er god variation af den daglige træning.

### **Spring / løsspringning / gymnastikspring**

Her trænes koordination og stabilitet og især bagpartens muskulatur, ryg- og mavemuskulatur aktiveres betydeligt under træningen. Udbyttet viser sig i dressuren hvor galoppen bliver større og mere rummelig.

Tak til Lotte Pennerup for lån af hesten Tornado.