



Teori och praktik – samtidigt

I lördags var det dags för clinic igen på Ale Djurklinik. Flyinges Bo Jenå visade tömkörning och veterinär Lotta Månsby från Alekliniken förklarade anatomi och träningsfysiologi.



Veterinär Lotta Månsby visar hur man kan stretcha hästen genom att hålla en morot långt bak mot ljumsken.

En stor del av hästklinikens patienter är halta eller har ryggproblem. Ofta rekommenderar veterinärerna att hästägaren ska använda tömkörning som en del i rehabiliteringen. Från klinikens sida vill man gärna lära ut hur man tömkör på bästa sätt och de är glada att kunna samarbeta med Bo Jenå.

Lotta Månsby visade att hästens hals och rygg är mycket rörlig i sidled och nedåt. En bra stretchövning är att hålla en morot ganska långt bak mot hästens ljumske och låta hästen sträcka sig efter den. Både ryggens och magens muskler behöver tränas för att hästen ska vara hållbar och kunna bära upp en ryttare.

Att cantra, skritta raskt eller använda cavaletti är bra träningsformer. Töm-

körning är också bra eftersom hästen slipper ryttarens tyngd under träningen.



Tömkörning över cavalettibommar är stärkande för hästen.

Värm upp hästen lugnt. Kräv inte uppvisningsform direkt utan börja med skritt, lugn trav, lite galopp och pausa sedan innan du fortsätter arbeta hästen med lite högre krav på aktivitet. Bo Jenå berättade om när han såg Totilas och Edward Gal värma upp. Det var inget särskilt med den lilla svarta hästen i början, men när den hade värmt upp var det en helt annan sak... Pauser och mikropaus är viktigt i träningen enligt både Lotta och Bo. Även en



Värm upp i lagom tempo och utan att ställa krav på hästen.

häst som inte flåsar eller svettas kan vara trött i de små musklerna som får jobba i till exempel dressyr rörelser. Det är också viktigt att jogga av hästen för att få bort mjölksyran efter arbetet, gärna lite lång och låg så att ryggen kan sträckas ut.

Återhämtning är viktigt också under året och särskilt unghästar behöver längre viloperioder,

till exempel över sommararbetet. Hästarna på cliniken var olika i ålder och utbildning, från en färsk treåring till svår dressyr.



Bo Jenå visar hur en ställrem kan hjälpa till att få den unga eller orutinerade hästen att ställa sig.

Bo visade olika typer av tömsättning som passar olika situationer. Bland annat använde han en ställrem på en häst som hade ryggproblem men som inte var tömkörd så mycket. Remmen hjälpte hästen att bli ställd och att arbeta med mindre spänning i kroppen.

Bo Jenå arbetar gärna med frihetsdressyr i olika former. En häst hade fått lära sig buga och fick visa detta efter tömkörningspasset. Konsekvens och mycket beröm är ledorden för att lyckas!



Bo Jenå visade även frihetsdressyr.

Sist ut var en häst som visades riden där publiken fick se hur man kan arbeta omväxlande i form, tempo och rörelser med mikropaus under passet. Även svårklasshästar behöver pusta under ridpasset.

Text och foto: Lotta Karlsson