

Entretenir la souplesse pour optimiser la performance

La priorité de ces exercices porte sur l'entretien de l'amplitude articulaire qui permet d'améliorer la souplesse et l'élasticité du mouvement. Vous gagnerez en performance grâce à une discipline qui augmente sa zone de confort.

Les bénéfices de s'y mettre :

- Détente articulaire
- Entretien l'amplitude du mouvement
- Garantir un meilleur engagement
- Améliorer l'équilibre général
- Maintenir la souplesse dorsale
- Tonifier et étirer les fibres musculaires
- Conserve la fonctionnalité des fascias, des tendons et des ligaments
- Améliorer le système circulatoire sanguin, lymphatique et nerveuses
- Aider à la récupération active après effort

Nous attirons votre attention sur le fait que tous les exercices ont été fait par des professionnels et qu'il est important d'avoir de bonnes connaissances anatomiques et de comportement pour votre sécurité et celle de votre cheval.

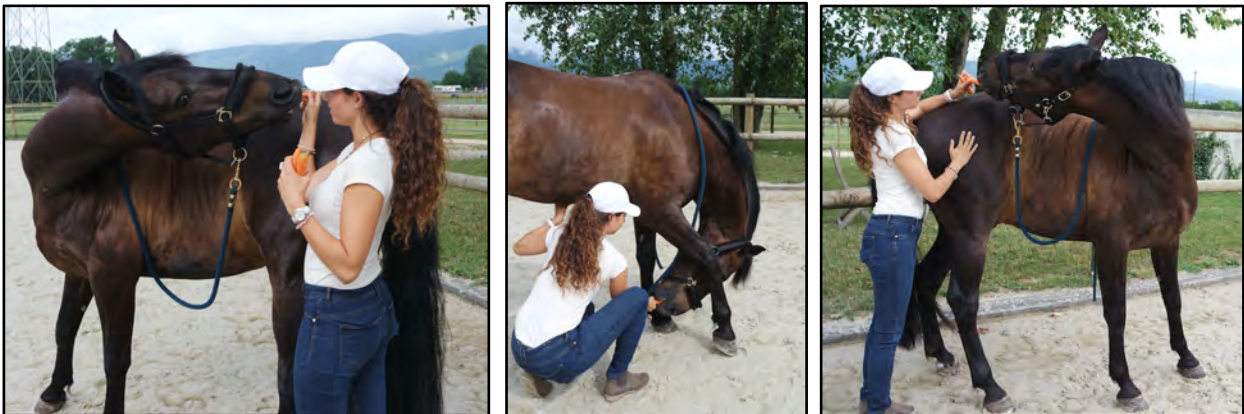
Il est conseillé de réaliser ces exercices trois fois de chaque côté plusieurs fois par semaine après le travail.

Flexions de l'encolure

A l'aide d'une carotte positionnée au milieu des lèvres pour garder la tête droite, l'amener progressivement jusqu'à la pointe de la hanche.

Positionnez une main au passage de sangle en demandant l'extension de l'encolure entre les antérieurs afin qu'il lève le dos.

Groupe musculaire sollicité : encolure (rhomboïde, splénius, trapèzes cervicales et thoraciques, deltoïde, musclé dentelé ventral)



Extension de l'encolure

Positionnez-vous devant et demandez-lui l'extension de l'encolure avec la tête droite en restant à sa place.

En niveau supérieur, vous pouvez lui laisser prendre appui sur votre épaule en faisant contre poids en mettant vos mains sur les premières cervicales.

Bénéfices : stretching du ligament nuchal et stretching des muscles fléchisseurs de l'encolure



Etirement des membres

Demandez le pied comme si vous alliez le lui curer, puis accompagnez le membre antérieur jusqu'à extension complète devant lui.

Pour le postérieur, il en est de même en posant son pied sur l'intérieur de votre genou et laissez lui le temps de se détendre.

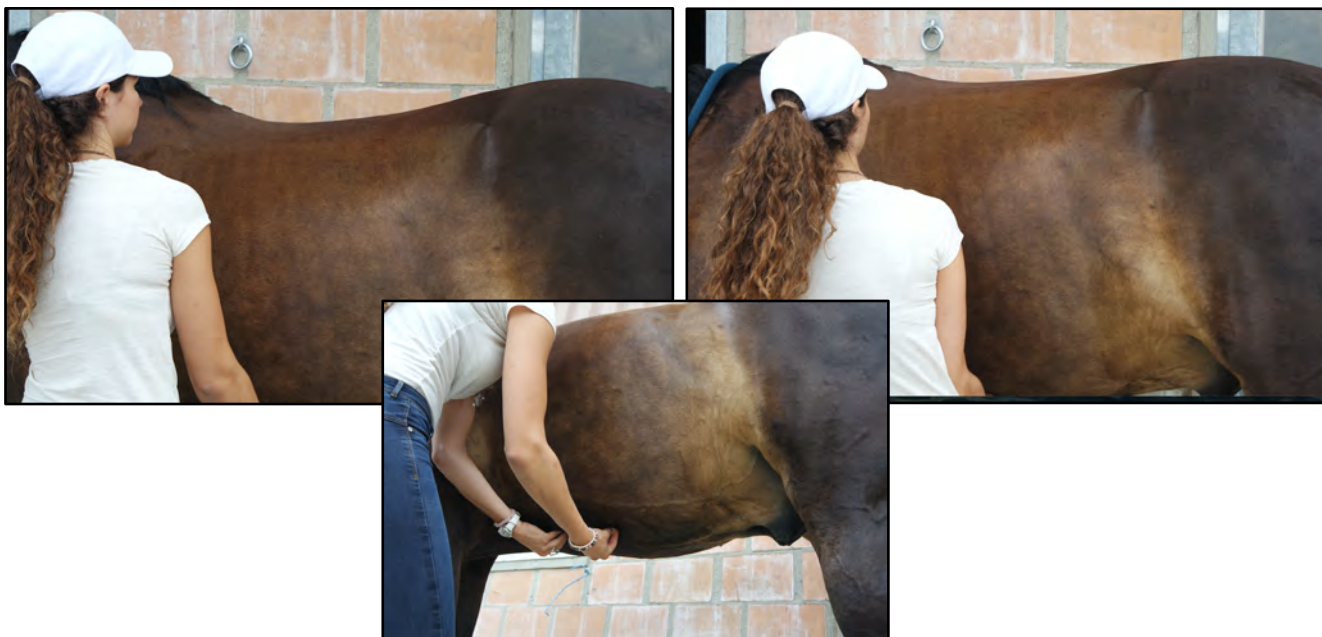
Attention : il est important que vous compreniez que vous faites contrepoids avec votre cheval. En aucun cas, vous ne devez tirer les membres.



Etirement du dos

Attention aux chevaux chatouilleux

Placez vos mains sous le ventre derrière le passage de sangle en pointant vos doigts vers le haut pour stimuler le reflexe pour qu'il lève le dos. Tenir quelques secondes jusqu'à relâchement.



N.B. : Ces exercices sont à titre informatif et préventif pour tous propriétaires pour leurs propres chevaux seulement. Toute personne doit être prudente car les chevaux sont imprévisibles et peuvent réagir de manière dangereuse.

Il est important de protéger votre dos lors de ces exercices.

Crédit photos : Equi-libre dynamique TM par Simone Ravenel

Cheval modèle : Patagonia

Massothérapeute équine : Marie Debombourg