



PILATES per cavalli

Continua la mini-serie curata da Eliana Speciale per far fare ginnastica al nostro cavallo e aiutarlo così a trovare più facilmente la condizione fisica ottimale

Testo di Eliana Speciale, foto di Paolo Biroldi

Abbiamo visto che con poche sedute di “allenamento mirato” i cavalli possono essere in grado di acquistare o riacquistare mobilità articolare, elasticità e tono muscolare in poche settimane.

Un altro aspetto interessante di questo peculiare tipo di allenamento è che può essere fatto anche senza riscaldamento. Naturalmente non sempre, però è possibile chiedere al nostro amico di

mettersi a fare esercizio: per esempio è preferibile andarci molto adagio quando il cavallo si sta riprendendo da una lesione e non è in grado di lavorare nel senso più specifico del termine.

Fermo restando che il cavallo sia quindi in condizione per sostenere un minimo sforzo fisico, è molto meglio effettuare gli esercizi dopo che ha lavorato o prima che si sia raffreddato completamente, affinché la muscolatura possa trarne il massimo vantaggio.

ESERCIZI DI MOBILIZZAZIONE

Con il cavallo in box con la sua capezza senza necessità di legarlo con una lunghina, possiamo iniziare con gli esercizi di mobilitazione per arrotondare e flettere le giunzioni intervertebrali.

Per eseguire gli esercizi dovrete innanzi tutto controllare che il cavallo sia ben piazzato sulle sue gambe in modo da non perdere l'equilibrio.

Nella prima fase di apprendimento è opportuno posi-

zionare il cavallo vicino e parallelamente a un muro del box possibilmente con il sedere in prossimità dell'angolo in modo che, se anche dovete sbagliare qualcosa, il cavallo non possa essere in grado di girare velocemente la schiena verso il lato opposto a quello in cui vi trovate voi.

Aiutandovi con una carota e

La flessione laterale, con l'aiuto di una carota, un ottimo esercizio per sviluppare la mobilitazione della colonna



piazzandovi molto vicino al corpo del cavallo, invogliatelo a girare il collo di lato verso di voi o anche verso il basso all'altezza del carpo (volgarmente chiamato ginocchio) ma un po' più indietro e mantenete quella posizione per qualche secondo.

Dovete cercare di essere molto precisi. È importante che il cavallo non vada in confusione. Fate in modo che lui veda bene la carota e non muovete entrambe le mani. Una sola mano lavora ed è quella più vicina al corpo del cavallo (quindi: lato sinistro mano destra e viceversa).

Tutt'al più, potete aiutarvi con l'altra mano a tenere il cavallo per la capezza in modo da mantenere la posizione più a lungo, ma ricordatevi di non insistere se il cavallo si ribella altrimenti l'effetto potrebbe essere controproducente. Ripetete l'esercizio cinque o sei volte, ma lasciate riposare i muscoli dopo ogni mobilitazione. Questo esercizio renderà la nuca e la testa del cavallo molto sciolte e flessibili.

ESERCIZIO DI FLESSIONE LATERALE

Questo semplice esercizio è molto spettacolare e soprattutto fantastico per la flessibilità e rotondità dei muscoli che flettono la schiena.

Come prima piazzatevi vicino al corpo del cavallo ben in equilibrio, voi sui vostri piedi.

Invogliare il cavallo ad afferrare la carota muovendovi progressivamente sempre più indietro fino alla zampa posteriore, leggermente verso il basso e verso l'esterno.

L'esercizio consiste proprio nell'incoraggiare il più possibile la flessione laterale e verso il basso per portare all'estremo la flessione laterale. Cercate di evitare però che il cavallo, per afferrare la carota, ruoti la testa in modo da avere le orecchie su due piani diversi. Le orecchie devono essere parallele e non una su e l'altra giù.

Attenzione: se il cavallo fa fa-



A sinistra, la trazione della coda, un ottimo esercizio per promuovere l'equilibrio. Sotto, la pressione sullo sterno

tica non forzate mai al primo tentativo. Lasciatelo riposare e riprovate nuovamente o magari anche il giorno dopo. Ricordate che ciò che non si può allungare si... spezza. E certo noi non vogliamo strappare neanche una sola fibra muscolare al nostro equino!

ESERCIZI MIRATI AL RAFFORZAMENTO

Questi esercizi rafforzano e stabilizzano muscoli della schiena e delle pelvi quando il cavallo risponde alle sollecitazioni che vengono effettuate in punti precisi del suo corpo. Se avete le mani forti potete usare le vostre dita oppure anche per esempio un ditale da cucito da mettere sulla punta del dito.

Ripetete la manovra da tre a cinque volte consentendo ai muscoli di rilassarsi dopo ogni esercizio.

I cavalli con la schiena particolarmente piatta e atrofizzata potrebbero essere un po' risentiti all'inizio, quindi monitorare bene le reazioni del cavallo senza avere mai fret-

ta. Se il cavallo dovesse essere poi dolente, lasciatelo riposare per un giorno e poi provate di nuovo.

L'esercizio che vi descriverò sollecita il sollevamento della base del collo, dello sterno e del garrese attraverso la pressione esercitata nella linea mediana che si trova tra gli anteriori del cavallo. Questi esercizi sono fondamentali per consentire al cavallo di avere un portamento sostenuto ed elevato e non viceversa molle e con il collo sotto la linea del garrese.

Garrese e torace

1. Posizionatevi sul fianco del cavallo, dietro il gomito (spalla).

2. Fare pressione sullo sterno verso l'alto, nel mezzo del petto e degli anteriori tra i muscoli pettorali. Lentamente e mantenendo la stessa pressione verso l'alto e la posizione centrale fate scivolare le dita fin dietro la linea del sottopancia.

3. Il cavallo reagirà prima sollevando il garrese e lo sterno

e poi, quando vi sposterete all'indietro, solleverà la zona toracica e poi quella proprio sotto la sella.

Importante: l'intensità della pressione verso l'alto da applicare varia da cavallo a cavallo. Quindi non siate subito aggressivi pensando di non avere abbastanza forza. Iniziate con prudenza e poi regolatevi di conseguenza.

Per l'equilibrio

Questi esercizi migliorano l'equilibrio e la stabilità inducendo il cavallo a usare attivamente i muscolari per spostare il proprio baricentro verso le anche e/o per resistere a uno spostamento del baricentro stesso. Per stimolare e attivare i muscoli che stabilizzano le pelvi del cavallo al fine di mantenere l'equilibrio eseguire il seguente esercizio: tirare la coda.

1. Posizionarsi su di un lato del posteriore del cavallo.

Impugnare saldamente la coda e tirarla verso di sé piegando il gomito. Lo scopo non è quello di far perdere l'equilibrio al cavallo, ma di stimolare la resistenza dei muscoli che stabilizzano e sostengono le pelvi. Vedrete i muscoli della grassella contrarsi mentre il cavallo si oppone alla vostra azione.

3. Aumentare gradualmente la forza nel tirare la coda verso di voi ripetendo l'esercizio più volte e senza strappi.

Come vedete, niente di troppo difficile.

Ma, nonostante questo, gli esercizi, se effettuati con frequenza e regolarità, cambieranno la vita del vostro cavallo facendolo sentire meglio, più elastico e tonico e in fondo, di riflesso, un poco anche la vostra.



Per informazioni
Eliana Speciale
tel. 335.257014
www.equiter.it