



5 Tipps für den Muskelaufbau beim Pferd aus dem EQUISTRO® - Experten-Team

1. Natürliche Bewegung – das A und O

Die natürliche Bewegung des Pferdes auf der Weide unterstützt den Muskelaufbau enorm. Das Pferd ist als Fluchttier naturgemäß in der freien Wildbahn 16 Stunden mit Fressen beschäftigt. Jedoch findet die Futteraufnahme nicht nur an ein und derselben Stelle statt. Für die Futteraufnahme legt das Pferd täglich bis zu 30km zurück (überwiegend im Schritt), was dem Erhalt der Muskulatur sowie der Verhinderung des Abbaus an Muskelmasse sehr entgegenkommt. Natürlich bewegen sich Pferde auch naturgemäß eine gewisse Zeit in schnelleren Gangarten wie Trab oder Galopp fort; dies jedoch überwiegend aufgrund eines Fluchtreflexes oder in unseren Haltungssystemen auch mal aus Übermut. Zudem wirkt sich auch das ausgelebte Sozialverhalten mit Artgenossen auf der Weide in Form von harmlosen Rankämpfen, bis hin zum Wegjagen positiv auf die Muskulatur aus. Hier werden neben Muskeln auch Sehnen, Bänder und Gelenke in einer Art und Weise beansprucht, wie es der Reiter gar nicht vermag. Dies trägt viel zur Stabilisierung des Binde- und Stützgewebes des Bewegungsapparates bei und hat auch einen positiven, ausgleichenden Effekt auf die Psyche der Pferde, wenn sie ihr Sozialverhalten spielerisch mit viel Bewegung ausleben dürfen. Weidegang sollte sich daher nicht auf „Einzelhaft im Paddock“ beschränken, sondern vielmehr alle der Natur des Pferdes entsprechenden Gegebenheiten bereitstellen: Futter (Gras), Artgenossen (Sozialverhalten), ausreichend Platz (galoppieren sollte mindestens über eine Strecke von 20 Metern möglich sein).

2. Auf eine ausgewogene Ernährung kommt es an

Ob im Leistungstraining, nach längerer Krankheits- oder Verletzungspause, während des Einreitens oder auch im Alter: Der Grund für den gezielten Muskelaufbau sollte auch die Ernährung des Pferdes maßgeblich beeinflussen, da die tägliche Rationsgestaltung sehr großen Einfluss auf Erhalt und Aufbau von Muskelsubstanz hat. Den entscheidenden Faktor stellen hierbei die sogenannten essentiellen, proteinogenen Aminosäuren dar, welche als Grundbausteine für den Muskelaufbau in ausreichender Menge im Futter vorhanden sein müssen, damit dieser überhaupt stattfinden kann. Entscheidend ist dabei nicht die Menge an Protein, sondern die Qualität. Wenn die essentiellen Aminosäure-Bausteine nicht in ausreichender Menge im Futter vorhanden sind, kann der gesamte Proteingehalt im Futter keinen Muskelaufbau herbeiführen.

EQUISTRO®



Die Fütterung sollte also entsprechend Haltungsbedingungen, aktueller Witterung (Pferde haben im Sommer einen anderen Nährstoffbedarf als im Winter), rassespezifischen Besonderheiten und natürlich den Trainingszielen des Halters an den Fitness- und Gesundheitszustand des Pferdes angepasst werden.

3. Souverän durch's Gelände

Ein Ausritt (am besten in der Gruppe) ist in vielerlei Hinsicht sehr empfehlenswert für die Fitness des Pferdes. Neben einem abwechslungsreichen Konditionstraining mit bergauf und bergab reiten, das sehr empfehlenswert für Muskelaufbau und Krafttraining ist, trägt ein abwechslungsreiches Gelände mit Waldboden, Sandwegen, Baumwurzeln, Natursprüngen oder auch Wasserstellen zum durchreiten zur Verbesserung der Trittsicherheit bei. Durch sich häufig wechselnde Untergrundverhältnisse unterstützt der Hufmechanismus durch eine immer unterschiedliche Verformung des Ballenhorns den Blutfluss wie eine Art Muskelpumpe. Zudem können viele Lektionen aus Dressur oder dem Westernsport insbesondere für das Training gezielter Muskelgruppen auch ideal im Gelände auf geeignetem Untergrund geritten werden. Viele Pferde, die oft im Gelände geritten werden, gewinnen dadurch auch mehr Selbstvertrauen und somit an Nervenstärke.

4. Gymnastizierung kann wahre Wunder wirken

Für die Gymnastizierung sowie Auflockerung insbesondere der Rückenmuskulatur hat sich neben der Bodenarbeit insbesondere die Arbeit mit Cavaletti (entweder an der Longe oder geritten) als sehr effektiv erwiesen. Nicht umsonst setzt u. a. Olympiasiegerin und Europameisterin Ingrid Klimke auf die Cavaletti-Arbeit. „Das Longiertraining mit Cavaletti ist hervorragend geeignet, um beispielsweise Geschmeidigkeit und Koordination des Pferdes optimal zu schulen.“ sagt Ingrid Klimke. Und weiter: „Cavaletti-Arbeit kräftigt die Muskulatur, fördert die Kadenz, verhilft zu mehr Ausdruck und Taktsicherheit und regt das Pferd zum Mitdenken und selbständigen Mitarbeiten an. Vor allem für die Geschmeidigkeit der Rippenpartie sowie die Längsbiegung und das Untertreten des inneren Hinterbeines sind Cavaletti-Übungen auf gebogener Linie gut.“

EQUISTRO®



5. Aqua-Training stärkt und hält fit

Um Aqua-Training für den Muskelaufbau zu nutzen, muss nicht zwangsläufig ein eigener Aqua-Trainer angeschafft werden. Oft können solche Geräte in tiermedizinischen oder physiotherapeutischen Einrichtungen genutzt werden. Zudem eignen sich auch Flüsse, Seen, Teiche oder natürlich das Meer hervorragend für ein Muskelaufbautraining im Wasser. Für den stufenweisen Muskelaufbau sollte zunächst bei niedrigem Wasserstand (ca. auf Höhe der Karpal-/Tarsalgelenke) mit 10-15-minütigem Schritt gehen begonnen werden. Je nach Trainingsziel (Kraft- und Ausdauertraining oder gezielte Stärkung spezifischer Muskelpartien) kann das Training in schnelleren Gangarten und bei höherem oder niedrigerem Wasserstand ausgedehnt werden. Wichtig ist hierbei, dass das Pferd sich nicht verspannt (besonders im Rücken), da so mehr Schaden als Nutzen angerichtet werden kann. Eine schöne Abwechslung kann an heißen Tagen auch eine „Ganzkörperschwimmeinheit“ für Pferd (und Reiter) sein. Hierbei beansprucht das Pferd alle Muskeln des Körpers, ohne sein ganzes Gewicht tragen zu müssen. Aqua-Training eignet sich daher auch hervorragend für den Wiederaufbau nach Sportverletzungen.

Muskelleistung, Kraft und Ausdauer – für jede Situation das passende EQUISTRO® Produkt!

