

Wissenswertes zum Thema Gesundheit

Das richtige Training für einen guten Muskelaufbau...

Es wird zwischen dynamischen und statischen Muskeln unterschieden. Bei den dynamischen Muskeln handelt es sich um Bewegungsmuskeln, die für die Schnelligkeit, Kraft und Motorik einer Bewegung zuständig sind. Diese Muskeln können sich aufgrund ihrer Beschaffenheit stark kontrahieren. Bei den statischen Muskeln handelt es sich um kurze Muskeln, die oft eine Verbindung zu den Gelenkkapseln und Bändern haben. Sie sind vorrangig für die Stabilität und Haltung zuständig. Durch die statischen Muskeln wird die Feinmotorik des Pferdes geschult, sie sind also sehr wichtig für uns Reiter, um eine schnelle Reaktion auf unsere Hilfen zu erreichen.

Zu einer Kontraktion des Muskels kommt es über die Impulse aus dem Nervensystem. Es wird zwischen drei verschiedenen Kontraktionsformen unterschieden:

1. Haltend ohne Bewegung
2. Zusammenziehend
3. Dehnend

Versuchen wir einmal selber unsere Muskeln haltend ohne Bewegung arbeiten zu lassen, indem wir z.B. einen Arm gerade ausstrecken. Wie lange können wir im untrainierten Zustand diese Haltung ausüben?

Beim Pferd ist diese Art der Muskelkontraktion z.B. ein Reiten in Versammlung. Diese Arbeit ist sehr anstrengend und eine Übersäuerung und damit einhergehende Kraftminderung der Muskulatur, tritt je nach Trainingszustand relativ schnell ein.

Wenn beispielsweise mit Ausbindern gearbeitet wird, ist der Kraftverlust beim Pferd schlecht erkennbar. Meist muss das Pferd mindestens 15-20 Minuten (eher länger) in ein und derselben Haltung laufen. Die hierbei überanstrengte Muskulatur übersäuert und ein Muskelaufbau findet nicht statt. Damit war das Training umsonst.

Beim Training mit dem Pferd, ob Reiten oder Longieren muss daher immer eine abwechslungsreiche Arbeit mit unterschiedlichen Spannungszuständen (zusammenziehend und dehnend) erreicht werden. Dies führt zu einem gesunden Muskelaufbau.

Aber was passiert, wenn die Muskulatur überanstrengt wird?

Wenn ein Muskel zu großen Belastungen ausgesetzt wird treten kleine Risse im Muskelgewebe auf (Muskelkater). Dies führt nach und nach zu einer dauerhaften Schädigung des Gewebes.

Genauso kann die Muskulatur durch falsche Ausrüstung überanstrengt werden. Ein häufig zu findendes Beispiel hierfür ist die Atrophie des Trapezmuskels. Dieser sitzt hinter der Schulter (Beginn der Sattellage) und wird häufig durch eine zu enge oder weite Kammer des Sattels unter dauerhaften Druck gesetzt. Dies führt nach und nach zu einer Auflösung der einzelnen Muskelfasern. Bei betroffenen Pferden ist eine „Delle“ hinter der Schulter zu sehen.

Gerade im Training mit Jungpferde muss natürlich besonders auf die Überbelastung der Muskulatur geachtet werden. Wenn der Reiter die ersten Male aufsitzt spannt das Pferd reflexartig die Rückenmuskulatur an. Um hier langfristigen Schäden vorzubeugen, sollte die Belastung mit dem Reitergewicht zu Beginn nur einige Minuten andauern. Erst nach und nach kann das Pferd lernen die Rückenmuskeln zu entspannen. Wenn ein schlechter Beginn dem Pferd schon gezeigt hat, dass Reiten Schmerz bedeutet, ist der Weg zu einem vertrauensvollen Miteinander weitaus länger.

