Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Sportmedizinische Begleitung des gesunden Pferdes

KLINIK

Sportmedizinische Begleitung des gesunden Pferdes

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Zusammenfassung heutige Situation
-> Warum auch noch sportmedizinische Betreuung?

- Extremer Leistungsanspruch
- Hohes Leistungspotenzial der Pferde
- Dazu nicht immer äquivalente reiterliche Qualifikation
- Wenig Zeit für Ausbildung und Training
- Erwartung = Hohe Investition ergibt Erfolg
- Zu wenig Bewegung - Auslauf
- Futter- und Ergänzungsfuttergabe oft übertrieben
- Dienstleistungsangebot unkritisch eingesetzt
- Professionalität sinkt
- Kommerz steigt
- Zu wenig echte Profis im Geschäft
- Focus nicht immer auf pferdespezifische Bedürfnisse
- Fazit ?

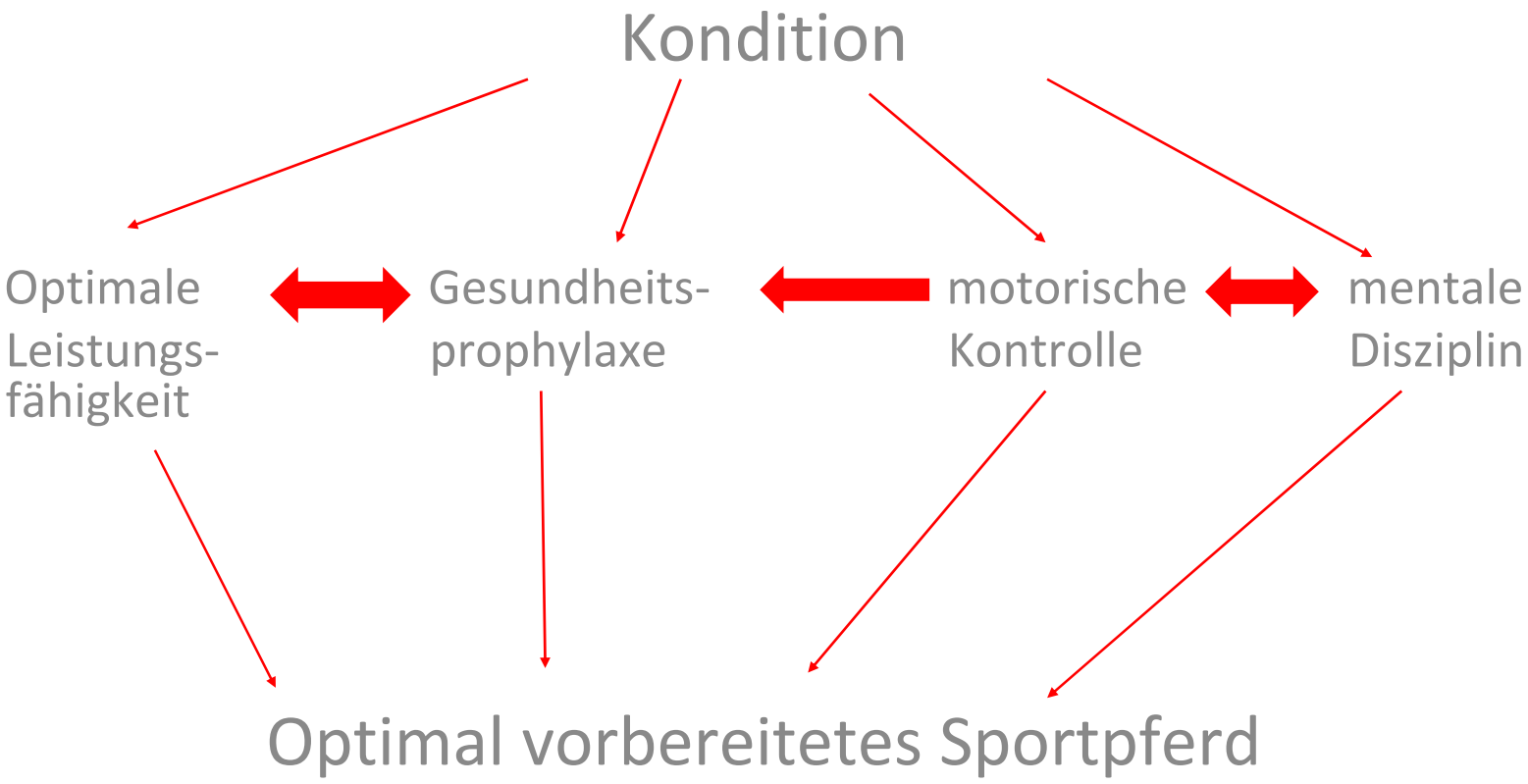
Sportmedizinische Begutachtung!

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Anatomische
- Physiologische
- Ausbildungsstand des Pferdes
- Qualifikation des Reiters
- Ausrüstung -/ Trainingsvoraussetzungen

Wichtigste Aufgabe der Sportmedizin ist die Trainingsbegleitung!

Prinzipien der Konditionierung



Warum Konditionierung?

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Anlagen = *Konstitution* ist vorhanden!

  -> Durch häufiges Anwenden abrufbar!

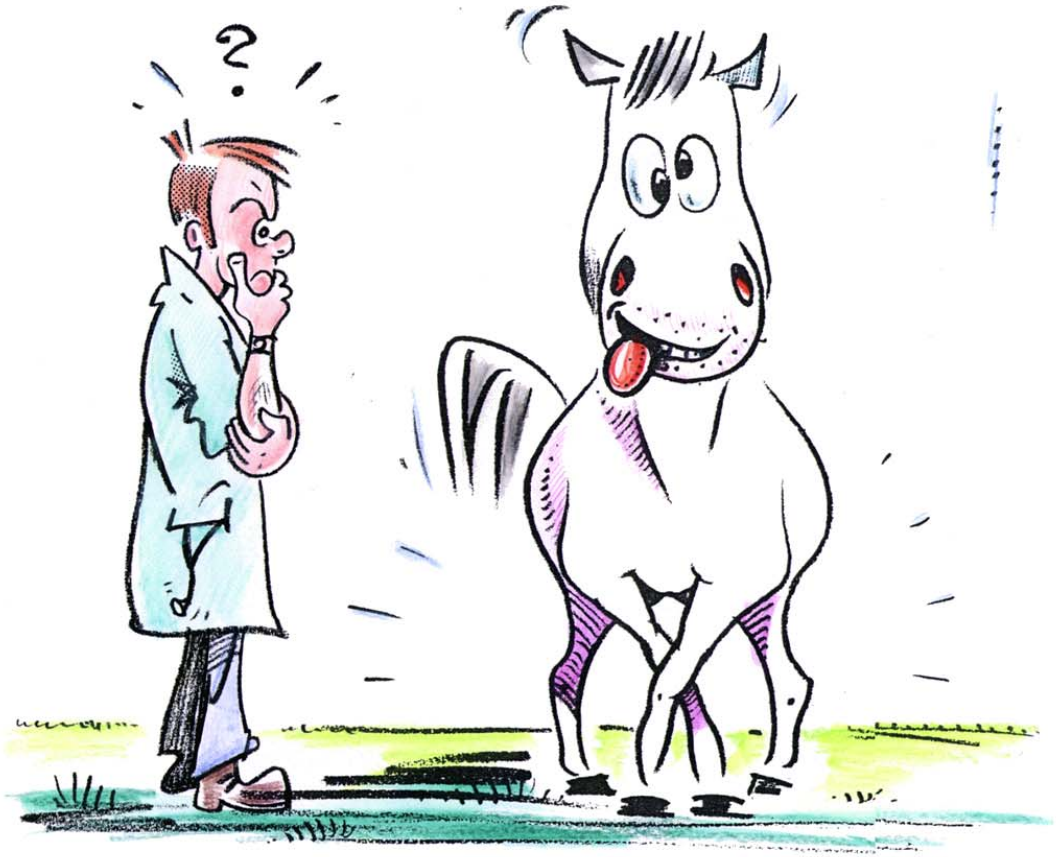
  -> Je häufiger angewandt – desto schneller abzurufen

  -> Idealsituation - Reflex

  -> Nicht nur Kraft – sondern Reaktionszeit ist entscheidend

  -> Je effektiver – desto einfacher

  -> Je einfacher – desto verschleißärmer



Welche Strukturen müssen berücksichtigt werden?

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Herz- und Kreislauf
- Lunge und Atemwege
- Muskeln
- Gelenke - Sehnen und Bänder
- Interieur – Koordination der Bewegung

Welche Struktur – wie konditionieren?

- Herz- und Kreislauf/Atemwege schnell trainierbar
- Gliedmaßen langsam trainierbar
- Interieur am langsamsten trainierbar
- Faustregel: Pro Monat „Ruhe“ =

  1 Monat Aufbauarbeit

Trainingsoptionen !

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Ausdauertraining
- Krafttraining
- Durchlässigkeitstraining
- Alle Trainingsziele oft kombiniert trainierbar!

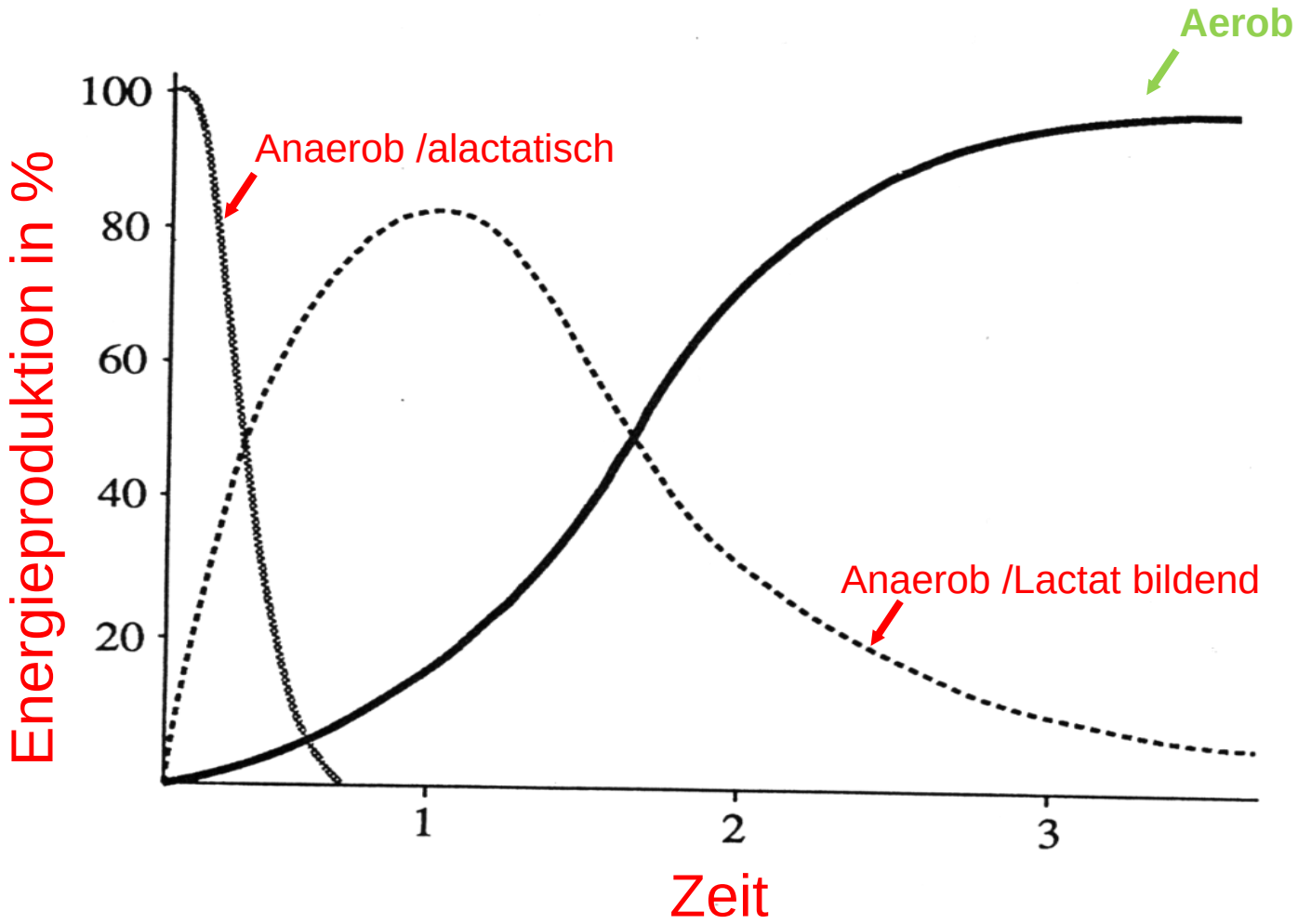
Ausdauer- / kontinuierliches Training

- **Ziel**

  -> Erhöhung der Glykogenreserven (Energiereserven) im Muskel

  -> Training der Muskelfasern zur Ausdauerleistung

Energiegewinnung am Muskel



TOOOOOOR.
TOOOOOOOOOR.
TOOOOOOR.

Kraft- / Intervalltraining

- **Ziel**

  -> Erhöhung der kurzfristigen Energiemobilisation

  -> Training der Muskelfasern mit hoher Spann- und Schnellkraft

Durchlässigkeit

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- **Ziel**

  -> Verbesserung der Elastizität

  -> Training des Interieurs

  -> Koordinatives Training!

Skala der Ausbildung

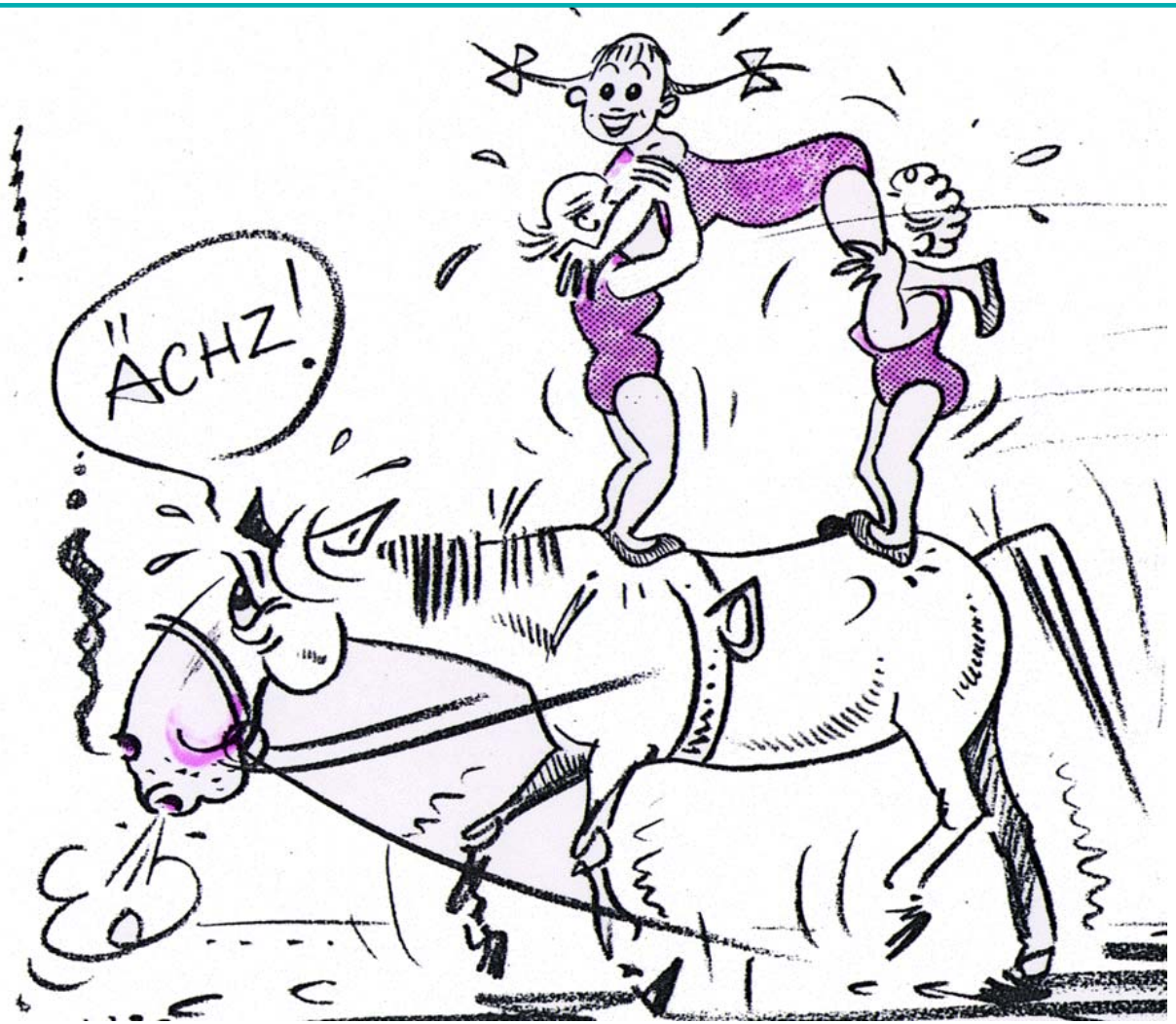
Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Ohne eine entsprechende Durchlässigkeit- / Koordination kein:

+

- Takt
- Losgelassenheit
- Anlehnung
- Schwung
- Geraderichtung
- Versammlung

+ + +


"ACHZ!

Ausdauertrainingsmethoden

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Muskelausdauer durch Krafttraining
  geringer Intensität – erhöhte Frequenz
- Dressurmäßiges Arbeiten mit betonter Hinterhandarbeit
- Gefällearbeit
- Arbeit auf Lockerem, tiefen Boden
- Addition von Gewichten
- Durchschnittliche niedrige Trainingsgeschwindigkeit

Technik zum Ausdauertraining

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- **Remonte**

  -> 3-4 x wöchentlich 10-15 Minuten Schritt/ Trab

  -> Ziel: nach 6 Monaten 45-60 Grundgangarten

- **Junges Pferd**

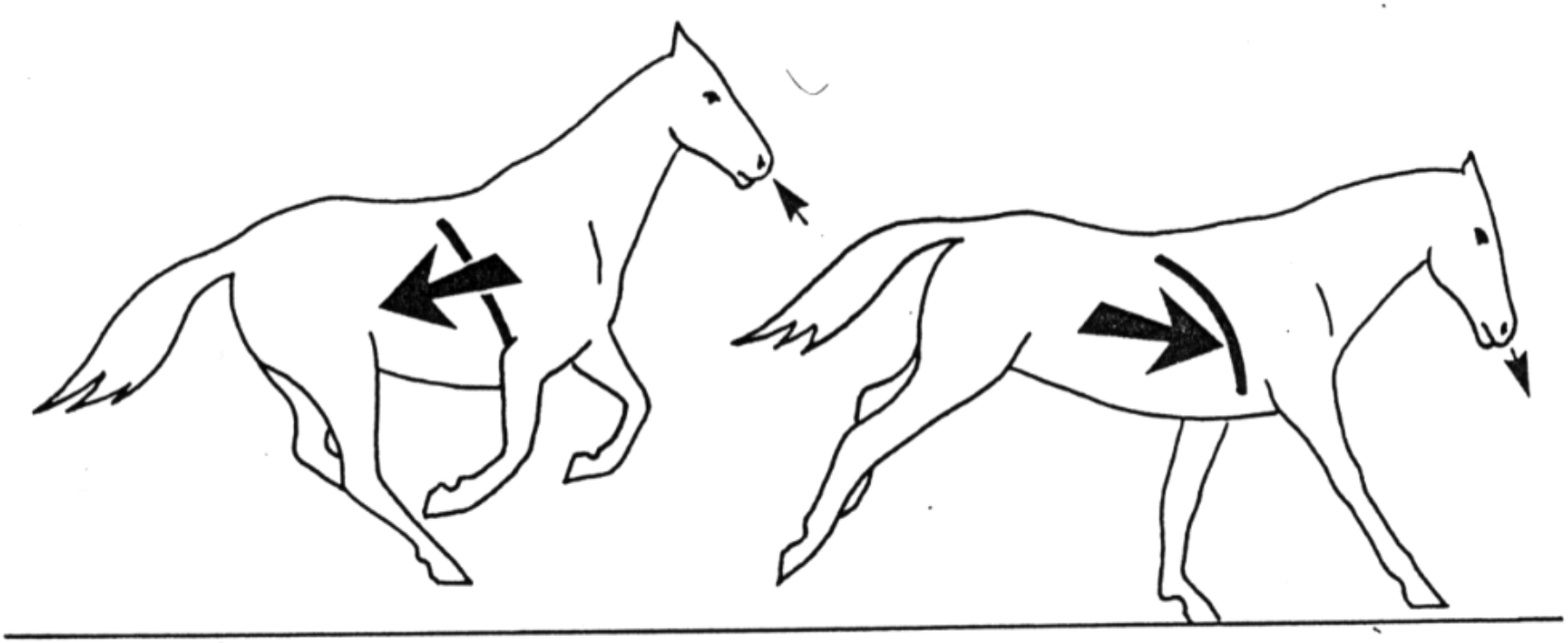
  -> tägliches Intervalltraining 400m/min. (160 Puls)

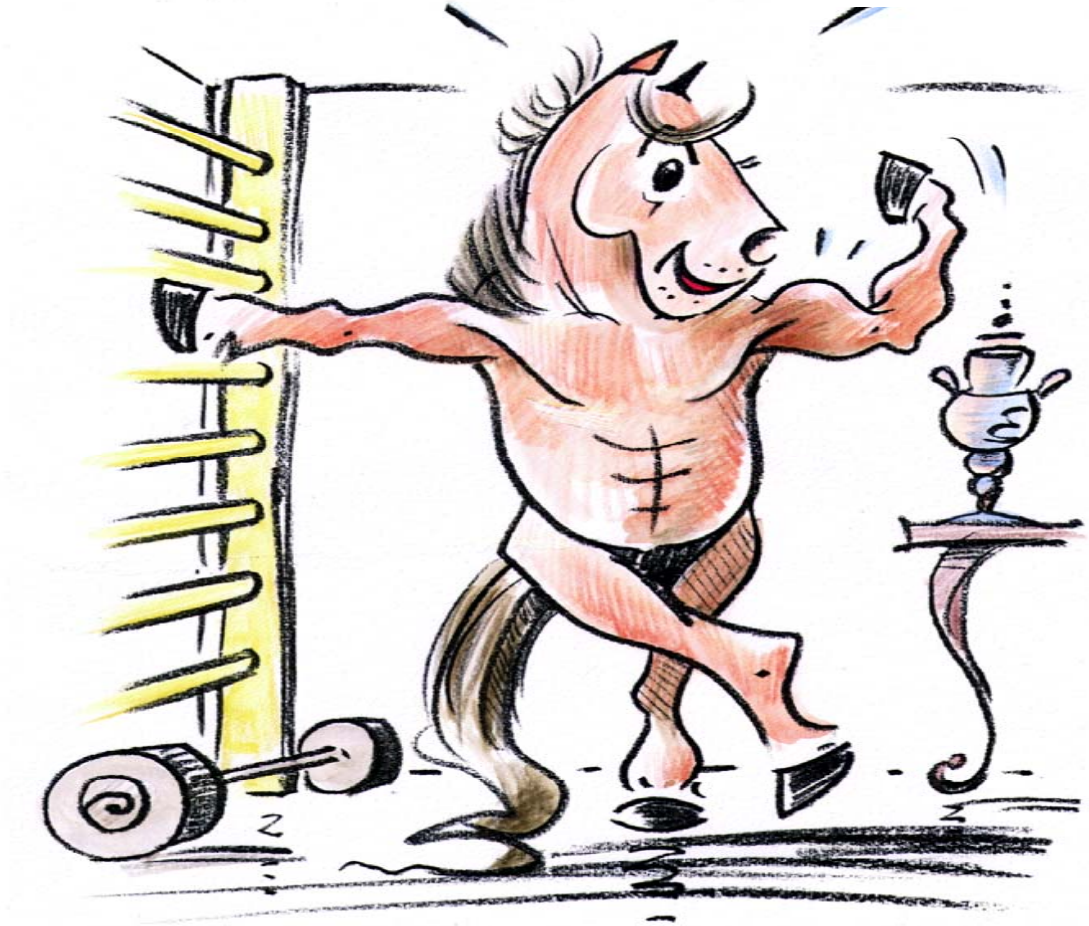
  -> Arbeits – Ruheverhältnis 1:1 – 1:2 (100 Puls)

  -> mit kontinuierlichem Training abwechseln

Atemtechnik
Bewegungsunterstützt

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Krafttrainingsmethoden

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Verbesserte Muskelkraft erhöht Leistung – vermindert Verletzungsrisiko
- Krafttrainingsmethoden (auch koordinatives Training)
  - -> Springgymnastik
  - -> Wechsel zwischen weichem und festem Boden
  - -> kurze Gefällestücke
  - -> kurze Intervalle – hohes Tempo (16 – 18 km/h)
  - -> Pulsfrequenz 140 Schläge / min.
- Krafttraining dosieren – nicht übertreiben – Hohe Verletzungsgefahr!

Technik zum Krafttraining

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Sportpferd

  -> Intervalltraining 20min. pro Tag

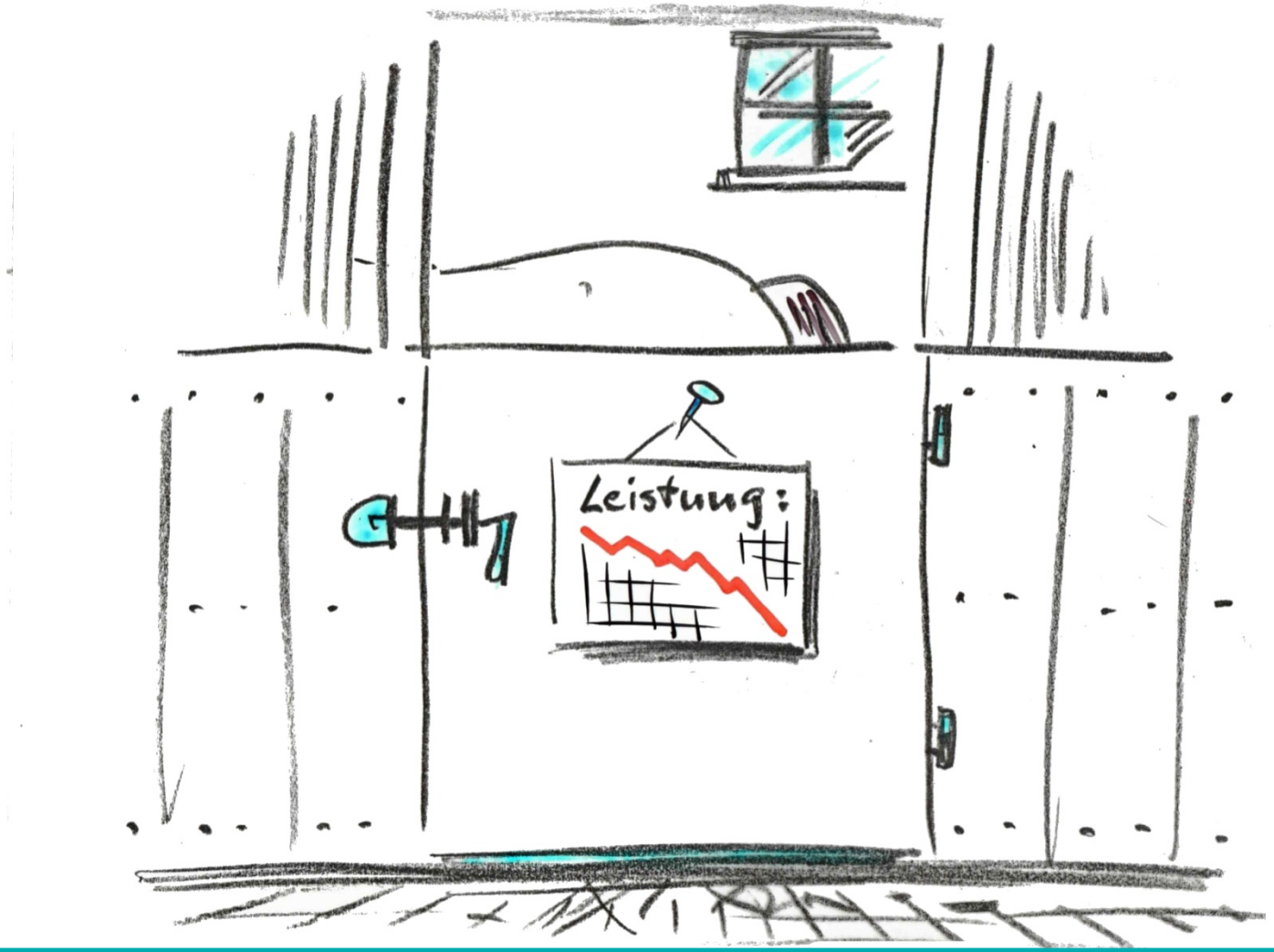
  -> Progressives Training 2-3 mal pro Woche

  -> maximale Belastung des zu trainierenden Muskels

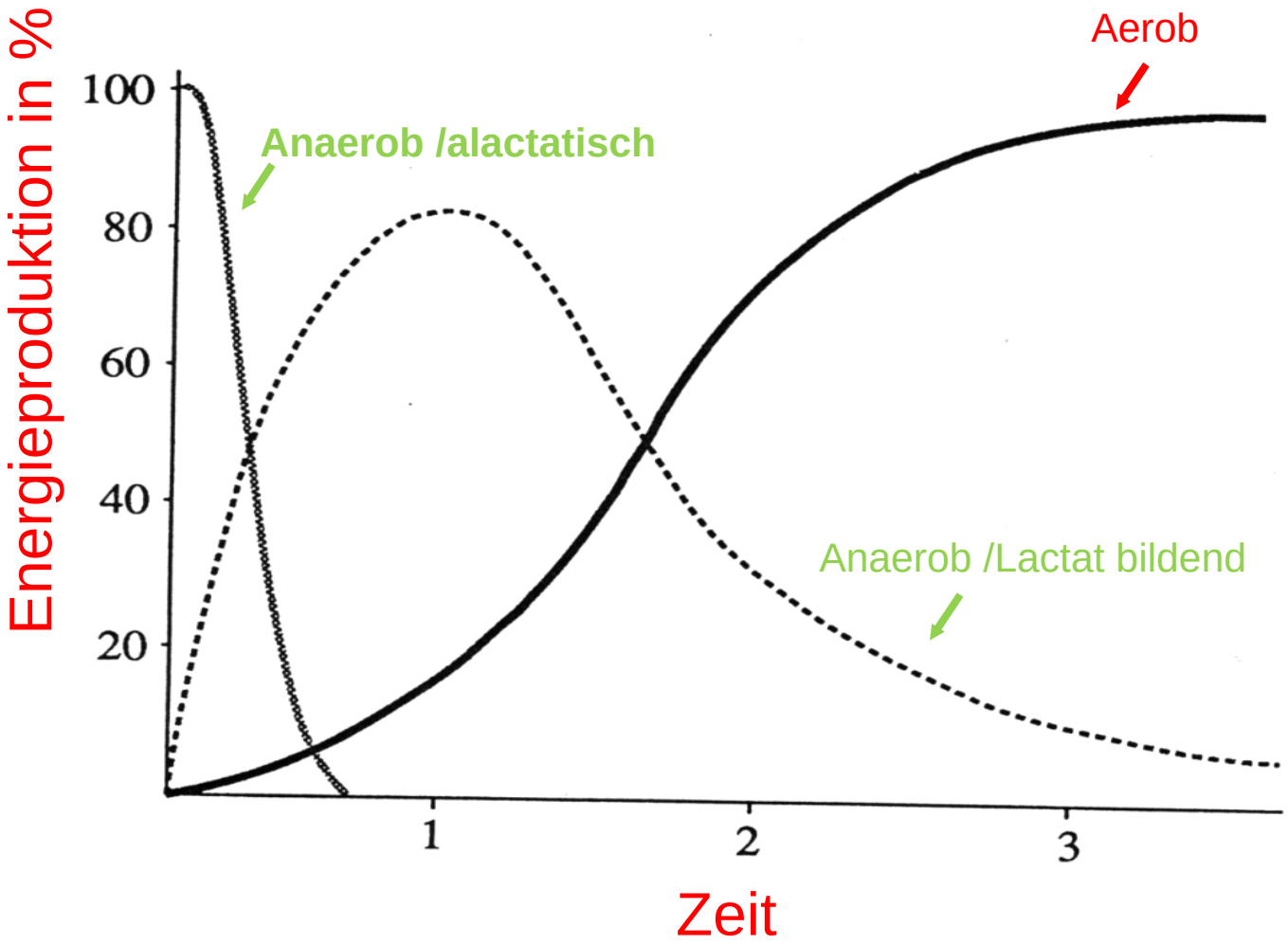
  -> Wiederholung der Übung 8-10 x (170-190 Puls)

  -> Arbeits-Ruhe Verhältnis 1:6

  -> Vorsicht bei Schmerzhaftigkeit nach Training


Leistung:

Energiegewinnung am Muskel



Durchlässigkeitsübungen

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

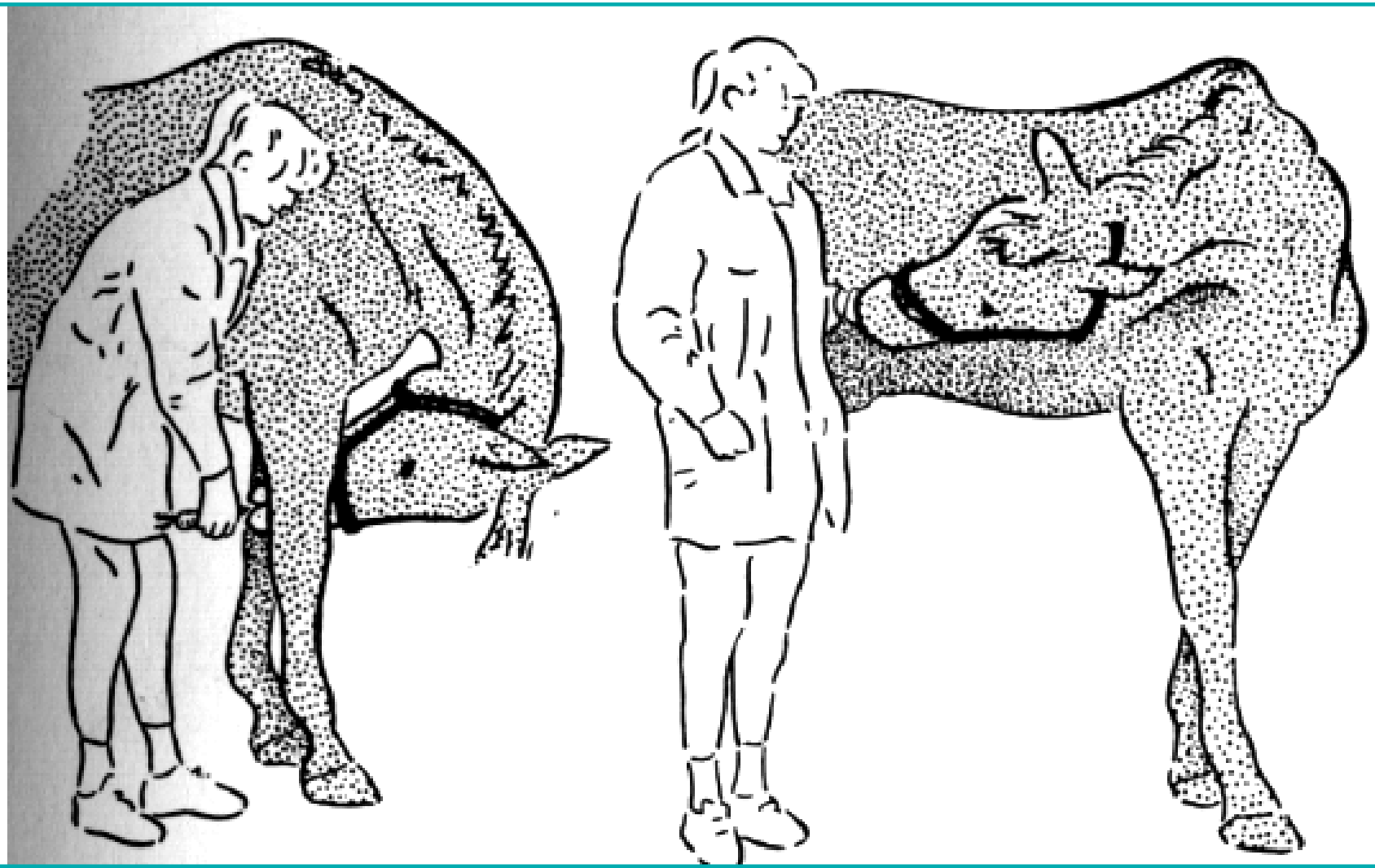
Abwechslungsreiche Arbeitsintervalle

Fördern:	Gelenksbeweglichkeit – Schockabsorbition
Passive Übungen:	Hals - Schulter - Hüfte - Beine
Dynamische Übungen:	Rotationsbewegungen Gelenke Wirbelsäule
Lektionsreiten	Sportspezifisches Training

Physiotherapie ersetzt gutes Reiten nicht!
Gutes Reiten ist die beste Physiotherapie!

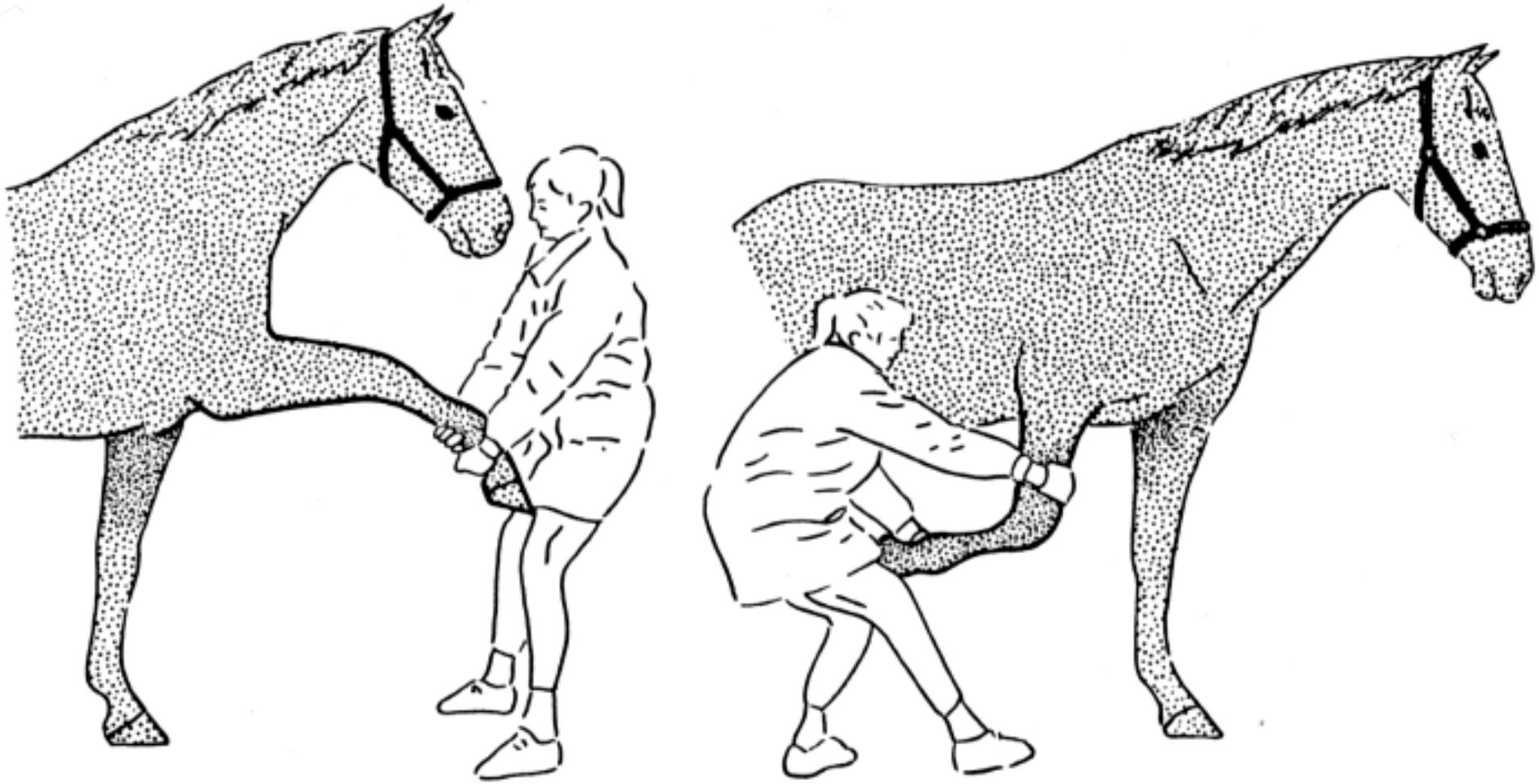
Stretchingübungen Halsmuskulatur

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



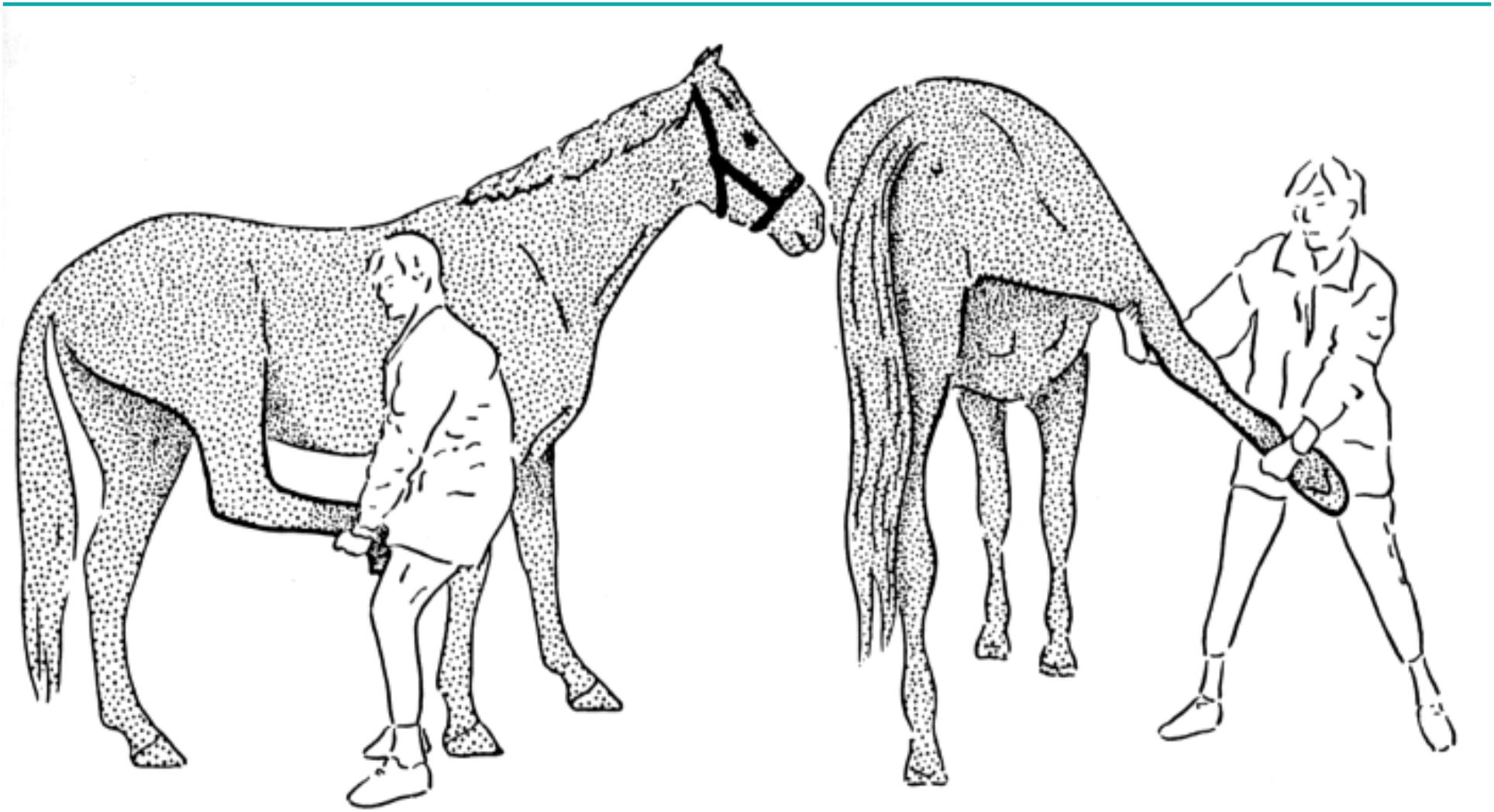
Stretchingübungen Vorderbeine

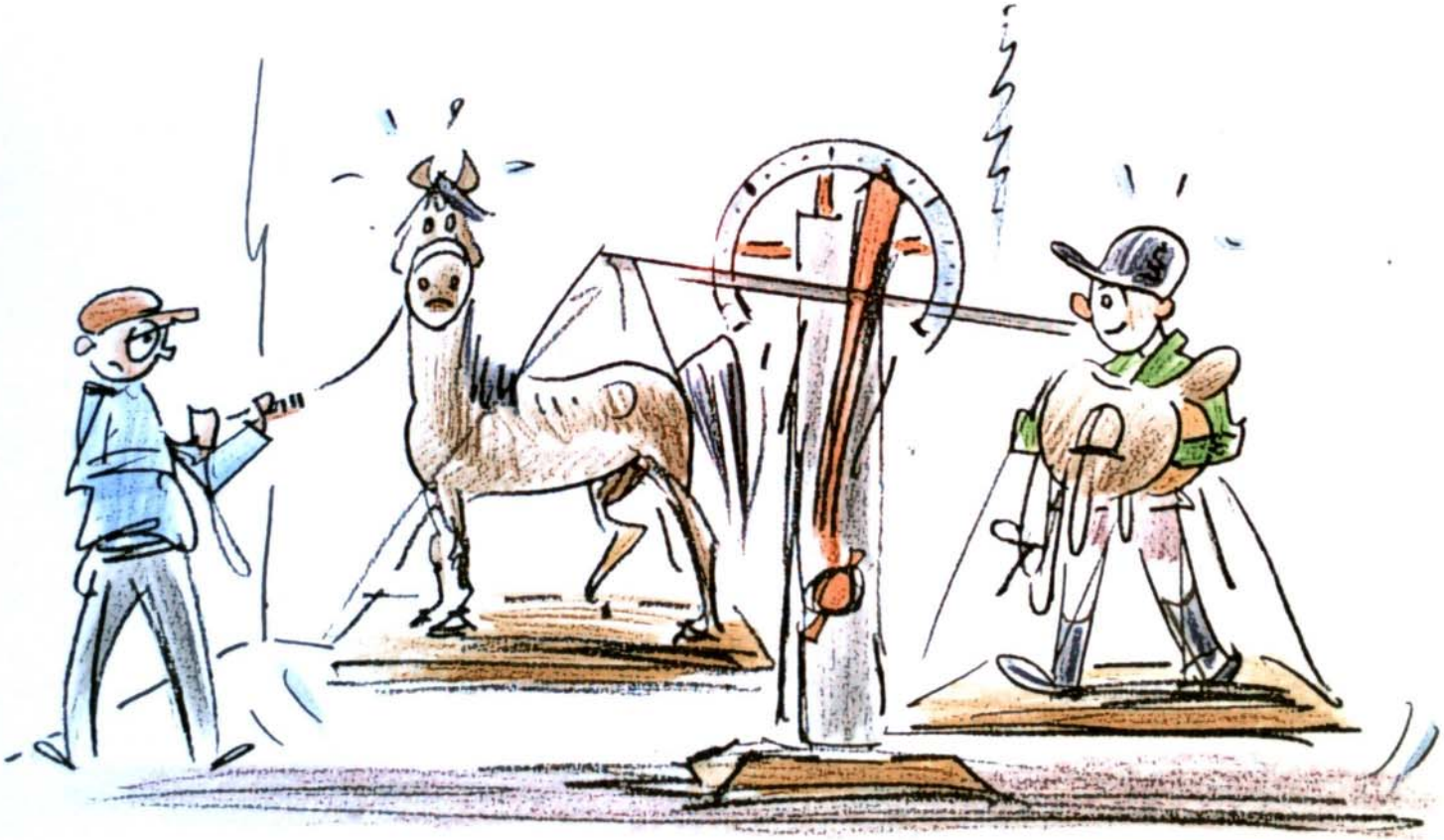
Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE



Stretchingübungen Hinterbeine

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE





Kurzfristige Beeinflussung der Kondition

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

- Fütterung ca. 4 Stunden vor Leistung
- Wasser zur freien Verfügung
- Fütterung mit hohen Fettanteil
- Rauhfutter zur Wasserbindung bei Ausdauerpferden
- Hohe Leistung – hohe Temperatur = Elektrolyte
- Beim Abreiten einmal kurze Maximalbelastung
- Vorsicht mit Hitze auf Turnierplatz / Anhänger!
- Stress vermeiden!

Medizinische Gesundheitskontrolle

- Fütterungsberatung
- Parasitenkontrolle
- Zahnkontrolle
- Blutstatusüberprüfung
- Orthopädische Beurteilung – mit und ohne Reiter
- Internistische Überprüfung Herz - Lunge
- Hufbeschlagsberatung
- Trainingsplan erstellen

Sportmedizinische Begleitung des gesunden Pferdes

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Zusammenfassung heutige Situation

- Extremer Leistungsanspruch
- Hohes Leistungspotenzial der Pferde
- Dazu nicht immer äquivalente reiterliche Qualifikation
- Wenig Zeit für Ausbildung und Training
- Erwartung = Hohe Investition ergibt Erfolg
- Zu wenig Bewegung - Auslauf
- Futter- und Ergänzungsfuttergabe oft übertrieben
- Dienstleistungsangebot unkritisch eingesetzt
- Professionalität sinkt
- Kommerz steigt
- Zu wenig echte Profis im Geschäft
- Focus nicht immer auf pferdespezifische Bedürfnisse
- Fazit – mehr Schwerpunkt auf Basisarbeit !

HUMPTA
TATARA

Dr. Kai Kreling
PFERDEGESUNDHEIT ONLINE

Bleiben Sie und
Ihr Pferd gesund!
Ihr
Kai Kreling