

# EMS-TRAINING BEI PFERDEN

Miriam Ködderitzsch-Frank  
Diplomsportwissenschaftler

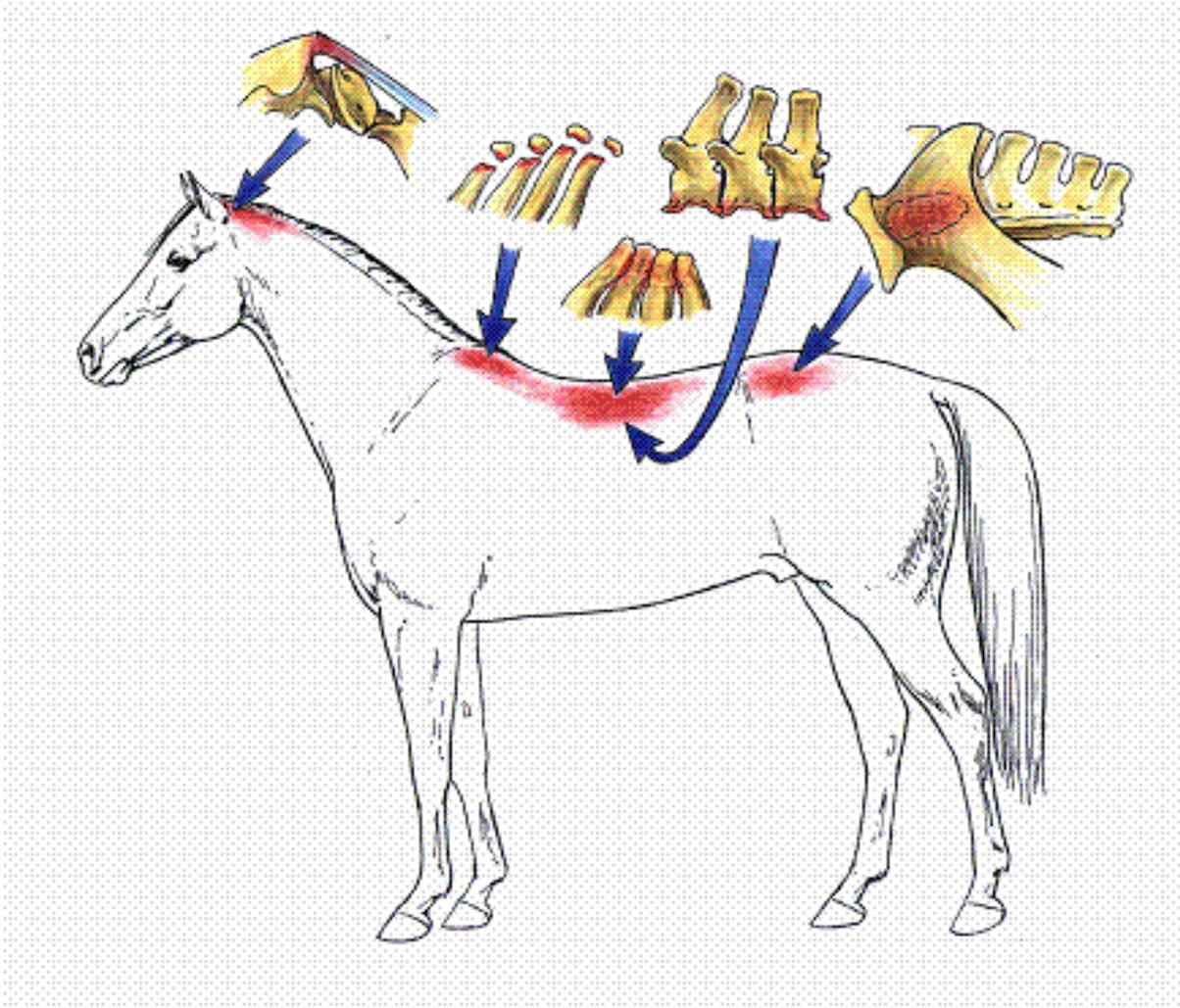
# WIRKUNG VON EMS

- ◉ Die Einsatzbereiche erstrecken sich von Muskelrelaxation über Ausdauertraining mit niedrigen Frequenzen (5-20 Hz) bis hin zum Krafttraining mit relativ hohen Frequenzen (50-100 Hz).
- ◉ erhöhte Rumpfstabilität und die Verbesserung der Maximalkraft in Kombination mit einem klassischen Muskelaufbautraining (Studie an der Deutschen Sporthochschule Köln)
- ◉ zu lange Dauer (mehr als 30 Minuten) des GK-EMS (Body Transformer) bzw. eine zu hohe Intensität (zeigt sich z.B. an sehr hohen Kreatinkinasewerten) und kann zu keinen verbesserten Effekten, sondern lediglich zu verlängerten Regenerationszeiten führen und damit unnötige Gefahren von Überlastungen bieten.

# EINSATZGEBIETE BEIM PFERD

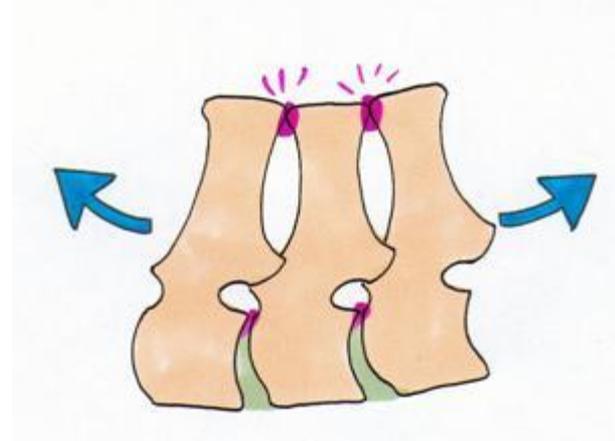
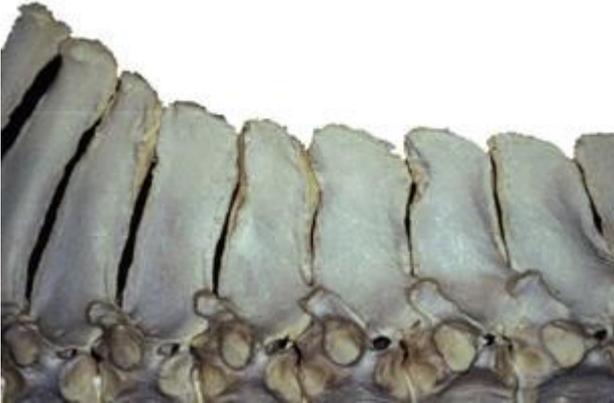
- ◉ Die gemessene Leistung verbesserte sich dementsprechend über eine höhere Geschwindigkeit um ca. 30%.
- ◉ Dies ist für die Sportpraxis von besonderer Bedeutung, da innerhalb kurzer Zeit die im Allgemeinen nicht einfach anzusteuernde Schnelligkeit verbessert werden konnte.
- ◉ Eine Erklärung für dieses Ergebnis liegt beim GK-EMS-Training offensichtlich in der direkten Ansteuerung von schnellen Muskelfasern über den elektrischen Stimulus.
- ◉ Darüber hinaus zeigte die Studie (Sporthochschule Köln), dass der wohldosierte Einsatz von GK-EMS in Kombination mit einer dynamischen Bewegungsausführung eine vielversprechende Kombination für das Kraft- und Schnelligkeitstraining darstellt.

# RÜCKENERKRANKUNGEN BEIM PFERD



## Kissing spines, Ueberreitende Dornfortsätze

# OSTEOCHONDROSE

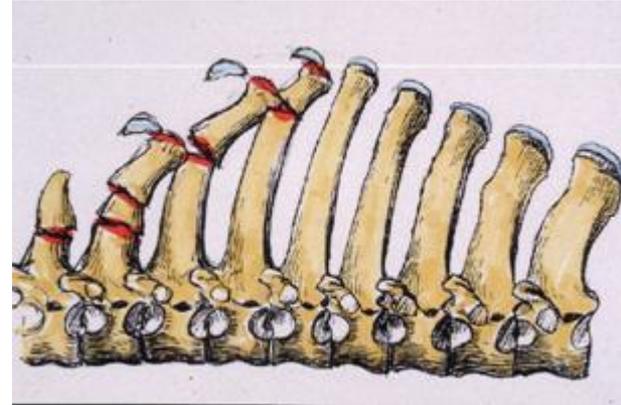
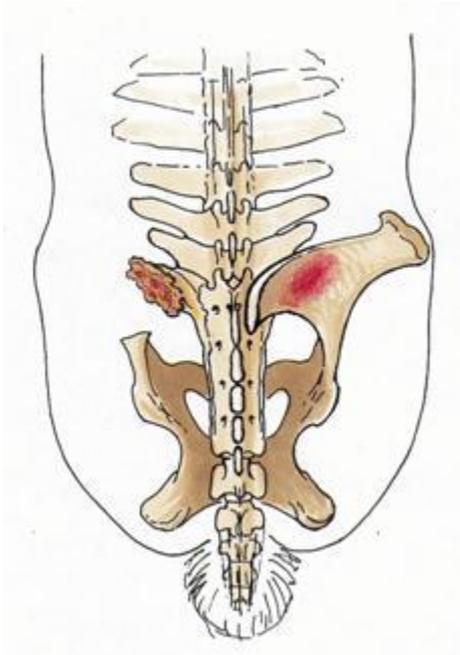


### **Verspannungen:**

Verspannungen der Rückenmuskulatur zählen zu den häufigsten Rückenerkrankungen der Pferde. Diese Verspannungen können das Resultat eines falschen Sattels, einer falschen Reitweise oder infolge von anderen Rückenerkrankungen entstanden sein.

So sind Rückenmuskelverspannungen infolge von Knieproblemen keine Seltenheit.

# VERÄNDERUNGEN DES ILEOSAKRALGELENKS

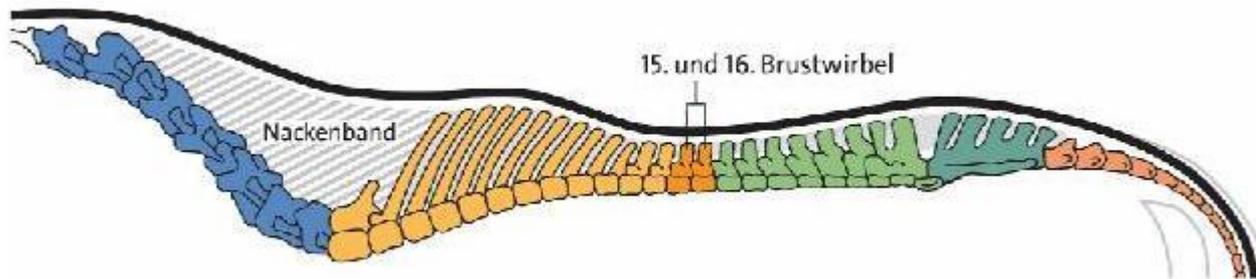
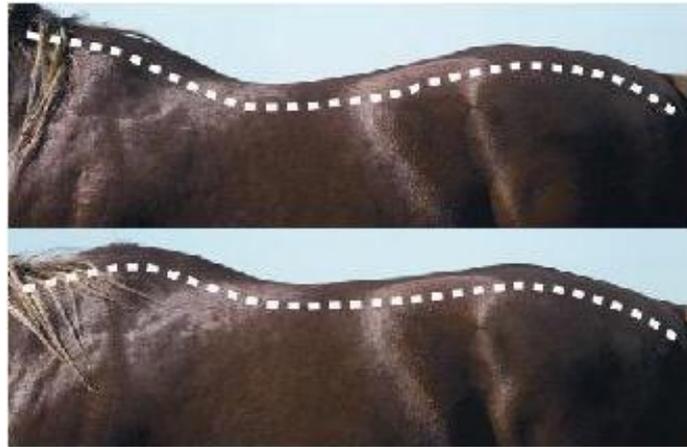


- ◉ *Frakturen der Dornfortsätze schränken die Leistungsfähigkeit des Pferdes ein*

# PROPHYLAXE VON RÜCKENLEIDEN

- ◉ Im Zentrum der Prophylaxe von Rückenerkrankungen steht das **vernünftige und abwechslungsreiche Training des Pferdes**. Weiter ist der Erfolg nur dann möglich, wenn das Pferd unsere Hilfen versteht und somit auch gezielt ausgebildet werden kann. Damit steht am Anfang jeder körperlichen Ausbildung das Schulen der Verständigung zwischen Reiter und Pferd.
- ◉ Die Grundgedanken bzw. Skala der Pferdeausbildung, die schon mehrere hundert Jahre alt sind, müssen beachtet werden:
- ◉ Takt: korrekter Takt im Schritt (4 T), Trab (2 T) und Galopp (3 T)
- ◉ Losgelassenheit
- ◉ Anlehnung
- ◉ Schwung
- ◉ Geraderichten: das Pferd muss immer gerade gerichtet werden, auch in den Volten, auch bei der Schlangenlinie.
- ◉ Versammlung.
- ◉ Und vor dem Takt steht wahrscheinlich noch die Sicherstellung der Selbsthaltung des Pferdes
- ◉ Je besser die Rückenmuskulatur entwickelt wird, desto besser kann auch das Reitergewicht getragen werden, so dass die anderen Elemente des Rückens geschont werden.
- ◉ Dressurlektionen, gymnastizierende Arbeit, Stangen- und Cavalettiarbeit gehören in jedes Trainingsprogramm gleich welcher Disziplin. Auch konditionsfördernde Arbeit, wie lange, ruhige Galoppaden oder Bergtrab dürfen nicht vergessen werden.
- ◉ Ein passender Sattel mit dem richtigen Sitz ist eine Selbstverständlichkeit und sollte keiner besonderen Erwähnung bedürfen.
- ◉ Freie Bewegung auf der Weide oder auf einem Paddock fördern ebenso die Rückengesundheit.

# SENKRÜCKEN



# GUTE MUSKULATUR BEIM JUNGEN PFERD

