



**Huf und Pfote**  
Tierheilpraxis Claudia Schien  
+49 (0) 6181-926526  
info@hufundpfote.net  
www.hufundpfote.net



Sportferdemedizin  
Rehabilitation  
**Chironn** Tiergesundheit  
www.tierarztpraxis-kutscher.de



**SIEPMANN**  
**Heuglocke**  
aus Kunststoff  
4 Fressöffnungen  
von 800 x 320 mm  
für Heuballen bis 160 cm Ø  
Höhe: 1,50 m  
1,80 m Ø  
Gewicht: 38 kg  
**Lieferung frei Haus**  
629,90  
Art.-Nr. 8519  
58313 HERDECKE · Tel. + 49 (0) 23 30 97 95 95  
www.SIEPMANN.net

# Muskelaufbau, so geht's

Die Muskulatur ist eines der wichtigsten Bausteine des Körpers. Ohne sie geht keine Nahrungsaufnahme, keine Verdauung. Muskeln halten den Körper am Laufen und geben ihm zugleich Halt. Nur ein reibungsloses Funktionieren der Muskeln ermöglicht uns Kutsche zu fahren oder sie an der Hand zu arbeiten.

auch nach einer Verletzungspause, bei der das Pferd einen Großteil seiner Muskulatur und Kondition verloren hat. Wer Gelegenheit hatte, während der Pause sein zuvor gut trainiertes Pferd leicht zu bewegen, der kann auf eine gewisse Grundkondition zurückgreifen. Das lässt das erneute Antrainieren etwas leichter und kürzer ausfallen.

Verletzungen (Mikroläsionen) in den Muskelfasern entstehen, der sogenannte Muskelkater. Um Muskelkater vorzubeugen, ist Aufwärmen wichtig. Ein langsamer und gezielter Muskelaufbau über mehrere Wochen im Rahmen eines Trainingsplans mindert das Risiko zu schnell ermüdender Muskulatur und möglichen Verletzungen.

Täglicher mehrstündiger Auslauf bei jedem Wetter und die wichtigen Ruhephasen zwischen dem Training sind wichtig. Sie ermöglichen der Muskulatur sich zu regenerieren und zu stabilisieren, um den nächsten Anforderungen gewachsen zu sein. Nur nach dem Trainingsreiz und der anschließenden Ruhephase wird das Leistungsniveau etwas höher sein als zuvor.

### Vorbereitung ist alles

Die Versuchung ist groß gleich durchzustarten und das schöne Wetter für einen längeren Ausritt oder das Turnier am Wochenende zu nutzen. Doch nach einer Reitpause oder reduzierten Training braucht die Muskulatur entsprechende Vorbereitung, um keinen Schaden zu nehmen. Gleiches gilt

### Ohne Bewegung keine Muckis

Ohne Muskulatur gibt es keine Bewegung und ohne Bewegung keine Muskulatur. Beides ist eng miteinander verbunden und zwingend voneinander abhängig. Muskeln benötigen Training, um ausdauernd und kraftvoll zu sein. Allerdings können bei Überlastung und falschem Training schnell winzige Ver-

FÜR PROFIS UND DIE TÄGLICHE PFLEGE

# Huf und Horn sicher geschützt

Der Hornschutz unter Eisen, Platte, Silikon. Keralit Undercover verhindert während der gesamten Beschlagsperiode Fäulnisprozesse an Strahl, Sohle und weisser Linie.

Der Strahl und weisse Linie sicher geschützt. Ideal zur Behandlung und Vorbeugung bei Strahlfäule, besonders gut geeignet bei nasser Witterung und für Pferde in Offenstall-Haltung.



# KERALIT UNDERCOVER



**KERALIT**  
Veterinär- und Pferdetechnik GmbH  
Brenntenhau 1 · D-71106 Magstadt · Tel. 0 71 59/4 28 48

[www.keralit.de](http://www.keralit.de)

