



EQUIKINETIC®

Das Muskelaufbau- und Reha-Programm für Pferde «Genial einfach – einfach genial»

«Ein erfolgreiches Pferde-Reha-Programm»

Equikinetic verknüpft Longenarbeit am Kappzaum mit modernsten Erkenntnissen aus der Sportmedizin. Das Zauberwort heißt High Intensity Intervall Training, kurz HIIT. „HIIT hat sich nicht nur beim Menschen zum Muskelaufbau bewährt“, erklärt Michael Geitner, „auch die Pferde profitieren so sehr davon, dass Equikinetic inzwischen in vielen Kliniken zur Reha eingesetzt oder empfohlen wird.“



Der Cavallo-Test

Der Cavallo-Test ist ein Feldversuch, den die Zeitschrift Cavallo 2013 zusammen mit 20 ReiterInnen in Stuttgart und München durchgeführt hat.

Um brauchbare Testergebnisse nachweisen zu können, begleitete Dr. med. vet. Matthias Baumann, renommierter Fachtierarzt für Pferde und Mannschafts-Olympiagold-Gewinner im Vielseitigkeitsreiten 1988 in Seoul, den Cavallo-Test und führte den tierärztlichen Check durch. Dabei wurde bei den Pferden der Body Condition Score ermittelt, die Muskulatur beurteilt, die Schiefe und die Schrittlänge gemessen sowie das Gewicht der Pferde notiert. Ebenso wurden das Alter und der aktuelle Trainingszustand der Pferde genauestens protokolliert. Die Daten wurden aufgeschrieben und für die nächsten 3 Monate unter Verschluss gehalten.

Nach Abschluss der Testphase wiederholte Dr. med. vet. Matthias Baumann den tierärztlichen Check. Alle Pferde zeigten eine deutlich bessere Bemuskelung an Vor- und Rückhand. Die Rücken- und Bauchmuskulatur war bei allen Pferden deutlich gestärkt. Die Schrittlänge hatte sich bei allen verbessert. Die Pferde waren deutlich gerader und der Body Condition Score bestätigte den Trend.

Das Fazit von Dr. med. vet. Matthias Baumann: «Die Pferde haben sich deutlich verbessert. Sie stehen besser da und bewegen sich kraftvoller.»

Zitat Dr. med. vet. Matthias Baumann: «...Was den Bewegungsablauf und den Aufbau der Muskulatur angeht, hat das Training sehr positive Effekte auf die Pferde. (Cavallo Febr. 2014 Trainingstest Equikinetic)

Das Prinzip der Equikinetic

Equikinetic ist ein Intervalltraining mit Zeitsystem, bei dem das Pferd beidseitig mit identischer Belastung gearbeitet wird um einen symmetrischen Muskelaufbau zu gewährleisten. Die Pferde werden dabei in einer mit, sich abwechselnden, blauen und gelben Gassen ausgelegten «Quadratvolte» (Durchmesser 8m) in einer kontinuierlichen Innenstellung und Biegung bei gleichbleibendem Tempo longiert. Der Longenführer begleitet das Pferd in geringem Abstand auf Schulterhöhe, so dass er direkten Einfluss auf den Bewegungsablauf des Pferdes nehmen kann.

Im Schritt wird das Pferd animiert zügig und raumgreifend zu schreiten, was zu einer erhöhten aber kontrollierten Steigerung der Trainingsbelastung führt. Da Pferde im Trab viel Energie aus dem elastischen Federn des Muskelskelettsystems zurückgewinnen können, wird das zu trainierende Pferd im Trab eher gebremst und im langsamen Tempo gearbeitet um den Trainingseffekt zu erhöhen.

Equikinetic trainiert sowohl die großen Muskelgruppen, die primär der Vorwärtsbewegung dienen, als auch die wichtige Core-Muskulatur die zur Rumpfstabilisierung benötigt wird.

Sehnen, Bänder und Faszien werden kontrolliert gedehnt ohne überlastet zu werden.

Körperliche Auswirkungen auf das Pferd

Equikinetic hilft den Pferden auf schonende Art und Weise Muskulatur aufzubauen, sich gerade zu richten und Balance und Koordination zu bekommen. Die Pferde erhalten durch die Equikinetic auch eine gewisse Grundkondition.

Gangart und Tempo

In der Equikinetic wird im fleissigen Schritt, d.h. über dem Komforttempo des Pferdes oder im langsamen Trab (der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus wird ausgesetzt) gearbeitet. Bei der Wahl der Gangart wird der aktuelle Gesundheitszustand des Pferdes berücksichtigt, wobei der Schritt die zu bevorzugende Gangart ist.

Intervalltraining – Zeitsystem und Handwechsel

Man trainiert in der Equikinetic in einem festgelegten Intervall mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen. Nach jeder Arbeitsphase erfolgt ein positionierter Handwechsel und 30 Sekunden Pause. Durch die Handwechsel werden beide Seiten gleichmässig trainiert.

Pausentag

Da Muskeln nicht während des Trainings wachsen, sondern in der anschliessenden Ruhephase, geben wir dem Pferd nach jedem Equikinetic-Training 48 Stunden Pause vor dem nächsten Training.

Blau-gelbe Dualgassen – warum diese Farben?

Pferde als Dichromaten sehen nebst verschiedenen Graustufen nur Blau und Gelb. Diese beiden Farben werden laut wissenschaftlichen Untersuchungen von Pferden erkannt und unterschieden (Farbsehstudie von Joseph Carroll, Wisconsin, 2001). Deshalb verwenden wir in der Equikinetic blaue und gelbe Schaumstoffbalken.

Da die Balken mit Schaumstoff gefüllt sind, besteht keine Verletzungsgefahr, wenn die Pferde darauf treten. In der Equikinetic werden keine Holzstangen verwendet.

Auswirkung der blau-gelben Dualgassen

Die ständigen Wechsel zwischen Blau und Gelb in den Dualgassen verbessern den Austausch von Informationen zwischen den beiden Hirnhemisphären. Dadurch kann das Pferd Gesehenes und Erlerntes schneller und besser verarbeiten und wird so auch gelassener.

Equikinetic – Reha-Programm und Präventionstraining

Reha-Programm

Equikinetic ist für Pferde nach Verletzungen oder bei chronischen Erkrankungen ein effektives und effizientes Aufbautraining in der Rehabilitation.

Präventionstraining

Auch ältere Pferde, Sport- und Freizeitperde sowie junge Pferde (vor und während der Ausbildung) können enorm von der Equikinetic profitieren. Regelmässig angewendet, kann Equikinetic präventiv dazu beitragen, diverse körperliche Beschwerden des Pferdes zu lindern, respektive diesen vorzubeugen.

Anwendungsindikationen (Reha und Prävention)

- Arthrose
- Kissing Spines
- Sehnenverletzungen
- Muskuläre Dysbalancen und Verspannungen
- Tragerschöpfung
- Fasziale Verklebungen
- Übergewicht
- Stoffwechselerkrankungen (zum Beispiel EMS/Hufrehe)
- Koliken

3-monatiges Equikinetic-Training

In dieser Zeit wird auf das Reiten verzichtet und mit dem Pferd jeden 2. Tag Equikinetic gemacht. Danach reicht 1 Mal wöchentlich Equikinetic aus, um die aufgebaute Muskulatur zu erhalten.

Hier empfehlen wir unseren Kunden, das Pferd vor Beginn des 3-monatigen Trainings von einem Manualtherapeuten (Chiropraktiker, Osteopath, Physiotherapeut) durchchecken zu lassen und bei Reha-Pferden unbedingt die Zustimmung des Tierarztes einzuholen.

Die Equikinetic-Trainer/innen (im weiteren Text Trainer genannt)



Trainer-Ausbildung

Die Trainer absolvieren eine umfassende Ausbildung. Nach bestandener theoretischer und praktischer Prüfung erhalten die Trainer das Trainerdiplom. Im theoretischen Teil erhalten die sie einen fundierten Einblick in die Biomechanik, die Anatomie, die Neurologie, die Sehweise und das Farbsehen der Pferde. Im praktischen Teil der Ausbildung lernen die Trainer die Equikinetic korrekt auszuführen. Sie lernen, wie sie ihr theoretisches und praktisches Wissen an Kunden weitergeben können und werden in der Unterrichtserteilung geschult.

Weiterbildung

Die Trainer müssen regelmässig an Weiterbildungen teilnehmen, um ihr Pferdewissen zu erweitern. Es stehen ihnen immer wieder verschiedene Kurse bei namhaften Pferdeexperten zur Auswahl (Eberhard Weiss, Horst Becker, Berni Zambail, Uta Gräf, Dr. med. vet. Julia Rohrbach, Karl-Friedrich von Holleuffer, Thomas Kranz u.v.a.).

Fresh-Up-Kurse

Damit die Trainer ihre Trainer-Lizenz behalten können, müssen sie neu ab 2021 alle 2 Jahre einen Auffrischkurs absolvieren, um das theoretische Wissen und die praktischen Fähigkeiten aufzufrischen und überprüfen zu lassen, damit eine hohe Qualität des Trainings gewährleistet bleibt.

Zusammenarbeit mit Tierärzten

Die Trainer sind sich bewusst, dass die medizinische Diagnostik und die Auswahl der therapeutischen Massnahmen beim Tierarzt liegen. Deshalb beginnen die Trainer bei Reha-Pferden erst mit der Equikinetic, wenn die Zustimmung des Tierarztes vorliegt.

Die Trainer unterrichten die Pferdebesitzer in der Equikinetic, damit diese ihre Pferde selbst trainieren können oder sie übernehmen das Training der Reha-Pferde.

Trainerliste

Die offizielle Trainerliste der lizenzierten Geitner-Trainer finden sie unter www.pferdeausbildung.de/trainerliste

Referenzen

Dr. med. vet. Julia Rohrbach, Leitung der “ABnR – Akademie Dres. Blum & Rohrbach Veterinäre Part GmbB” und Tierärztin für Orthopädie und Rehabilitationsmedizin in der Tierärztlichen Praxis für Pferde Dr. Karl Grieshaber

Dr. med. vet. Matthias Baumann, Fachtierarzt für Pferde und Mannschafts-Olympiagold-Gewinner im Vielseitigkeitsreiten 1988 in Seoul

Pferdeklinik St. Georg, Trier

Equikinetic-Flyer für Ihre Kunden können Sie bei einem unserer Geitner-Trainern bestellen.

Buchempfehlung:

Equikinetic – Pferde effektiv longieren von Michael Geitner/Alexandra Schmid
ISBN 978-3-275-02009-6