

De Stretching Routine

Larissa Vermeulen



Wie ben ik ?

Misschien ken je me al, misschien ook niet, daarom vind ik het wel zo netjes om mij eerst even voor te stellen.

Mijn naam is Larissa Vermeulen, 26 jaar oud en ik woon samen met mijn man, ons zoontje en mijn paard Ziezo in het mooie Hoeksche – Waard.



Gezondheid en welzijn van dieren heeft altijd mijn aandacht getrokken. Door deze passie heb ik in 2013 een aantal mooie diploma's mogen ontvangen voor zowel Paraveterinair dierenartsassistente, veterinaire voedingsdeskundige en Sportmassage voor paarden

Tijdens mijn werk ondersteun ik veel eigenaren en paarden bij diverse vragen en mogelijke "problemen". Sportpaarden, oudere paarden, geblesseerde paarden noem maar op, alles komt voorbij, en dat maakt het extra leuk !

Wat kun je verwachten

In dit e-book gaan we natuurlijk aan de slag met Stretching ! Een super leuke manier om de spieren van je paard soepeler te maken wat voor je paard fijn is maar wat ook je training een boost kan geven.

Voor we starten met de stretch oefeningen beginnen we met een mini mastenclass over spieren.

Deze kennis over spieren is essentieel om te weten wat er in het paardenlichaam gebeurt en hoe je je paard tijdens de training het beste kunt stimuleren.

Side note: Stretching is een aanvulling op je training En kan ik geen gevallen een vervanging zijn. Wanneer je paard een blessure heeft is het aan te raden om over sommige oefeningen even te overleggen met je dierenarts of behandelend therapeut

Inhoudsopgave

- Mini masterclass spieren
- Verzorging van spieren
- Basisvoorwaarden Stretching

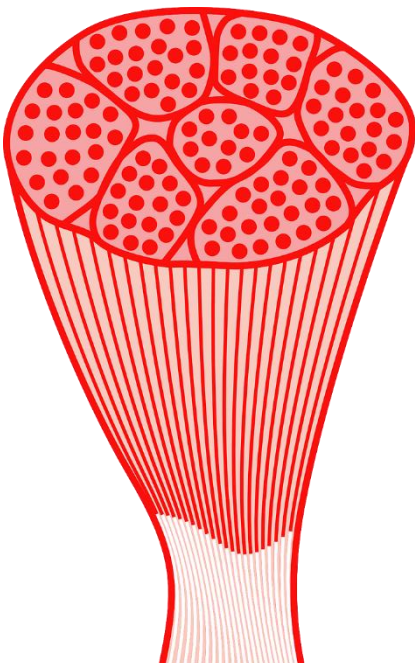
Mini masterclass

Een Skelet blijft niet overeind zonder spieren

In een biologieles van vroeger heb je vast wel geleerd dat zonder je spieren het skelet niet overeind blijft staan. Het paard bestaat uit 60% uit spieren waarvan 40% bewegingsspieren zijn. De bewegingsspieren zorgen voor beweging en kracht.

Een spier bestaat uit een pees, een spierbuik en eindigt weer in een pees. De spierbuik bestaat uit spierbundels met daarin kleinere spierbundels waarin zich de spiervezels bevinden.

Tussen deze spiervezels lopen nog o.a. bloedvaten, zenuwen



en lichaamsvocht welke de toevoer van voedingsstoffen, en de afvoer van afvalstoffen verzorgt. De zenuwen zorgen voor de impulsen die vanuit de hersenen worden doorgegeven.

In de pezen liggen de spiervezels veel dichter bij elkaar dan in de spierbuik waardoor de pees erg krachtig wordt. Tegelijkertijd is hierdoor minder plaats voor bloedvaten en spiervocht waardoor de pezen erg kwetsbaar worden.

Wanneer een spier korter wordt maken de spiervezels contact met elkaar. Om een spier te verkorten is energie nodig die uit verbranding van stoffen bestaat.



De verbranding zonder zuurstof gebeurt wanneer je paard plots schrikt en wegrent, maar ook als je paard koud uit stal komt, je opstapt en direct gaat draven of galopperen.

De energie die op dat moment nodig is wordt uit het lichaam gehaald en zorgt ervoor dat er slechts 120 sec actie uitgevoerd kan worden. Hierna treed direct verzuring op in de spieren maar ook in de rest van het lichaam.

Een betere verbranding is dus de verbranding met zuurstof



Verbranding met zuurstof haalt zijn energie uit o.a. de glucose en de vetzuren van het lichaam. Deze stoffen worden uit de voeding opgenomen en opgeslagen in het lichaam.

Het proces van verbranding met zuurstof wordt opgestart tijdens het instappen van je paard. Tijdens deze verbranding komen er veel minder melkzuren vrij, waardoor het lichaam van je paard minder belast wordt en je effectief kunt trainen en spieren kunt opbouwen.

Wanneer je je paard traint wil je dat de spieren zich ontwikkelen. De spieren zijn in staat om zich aan te passen aan de doelen van je training. Wanneer je werkt aan de souplesse wil je meer lengte in de spier krijgen.

Wanneer je dit regelmatig traint zal de spier meer spiervezels in de lengte aanmaken die de spier langer maakt. Wanneer je traint op meer kracht zal de spier meer vezels in de breedte aanmaken voor meer stevigheid, dit zie je voornamelijk tijdens de ontwikkeling van je paard.



Verzorging van spieren

Een goede verzorging is dus erg belangrijk wanneer je meer spieren op wilt bouwen.

Hier de 3 belangrijkste tips !

Tip 1

Stap dus altijd goed in wanneer je start met je training om de processen in het lichaam op te starten. Minimaal 5 tot 10 minuten, in de wintermaanden zijn die 10 minuten zeker belangrijk. Voor uitstappen geldt het zelfde om de processen weer langzaam te verminderen.

Tip 2

Zoek de grenzen op van je paard maar ga er niet overheen. Zodra je merkt dat je paard moe wordt of de oefening te zwaar wordt, stop dan en ga niet over de grens heen. Door de grens op te zoeken gaat de spier in werking om meer spiervezels aan te maken. Ga je over de grens heen treedt er verzuring op en kunnen er beschadigingen ontstaan waardoor je niet opbouwt maar juist afbouwt

Tip 3

Plan rustdagen in. Rustdagen zijn nodig voor het herstel van de spieren en voor het aanmaken van meer spiervezels. Plan dus minimaal 1 a 2x per week een rustdag in. Op de rustdag hoef je paard niet helemaal stil te staan. Ga bijvoorbeeld stappen aan de hand of onder het zadel, of laat hem vrij bewegen in de wei of paddock.

Basisvoorwaarden stretching



Wanneer je aan de slag gaat met Stretching is het goed om even stil te staan bij een aantal basisvoorwaarden.

Deze basisvoorwaarden zijn belangrijk wanneer je de oefening goed uit wilt voeren en je valpartijen wilt voorkomen

1. Zorg voor een stevige ondergrond

Een stevige ondergrond zorgt ervoor dat je paard niet uit kunt glijden. Sommige paarden kunnen zo enthousiast worden van Stretching dat ze vergeten waar ze hun benen laten. Een goede ondergrond is bijvoorbeeld de bak of de weide wanneer deze niet te nat is natuurlijk

2. Zoek de grens op

Om de Stretching effectief te uit te kunnen voeren is het belangrijk dat je de grens van je paard opzoekt. Het ene paard is wat soepeler dan de andere. Zo kan je paard aangeven dat hij een oefening moeilijk vindt door weg te draaien, zijn voet weg te trekken of te kantelen. Zoek dan de grens op waar hij dit niet doet en houd het daar enkele seconden vast. Door de oefening met regelmaat uit te voeren zul je merken dat je steeds iets verder komt.

3. Ga nooit trekken

Wanneer je merkt dat je paard weerstand bied is het belangrijk dat je nooit gaat trekken. Blijf je paard begeleiden zodat hij begrijpt wat je wilt en zoek de ontspanning op.

4. Bij twijfel altijd overleggen

Heeft je paard momenteel een blessure, dan is het slim om te overleggen met je behandelend dierenarts of therapeut of dat Stretching oefeningen in die regio verstandig is. Zo weet je zeker dat je niets stimuleert wanneer rust nodig is.

Ook wanneer je merkt dat de oefeningen niet makkelijk gaan is het slim om een therapeut in te schakelen om te kijken of er een mogelijke blokkade in het lichaam zit.

Aan

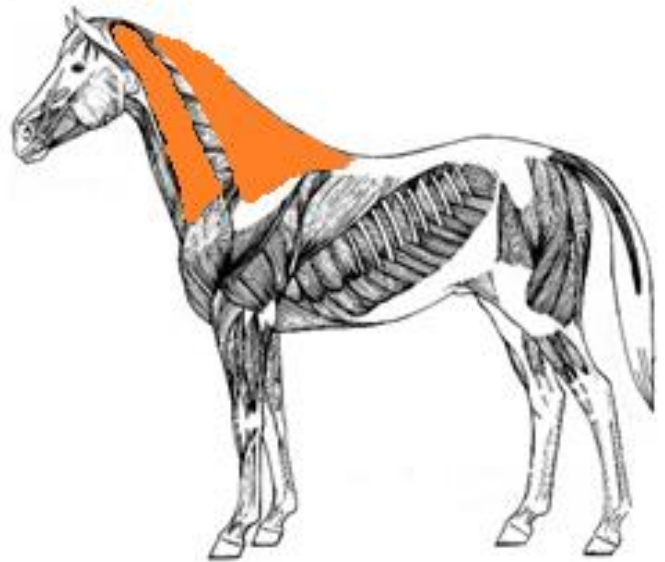
de

slag

Stretching van de hals

De halsspieren hebben een groot taken pakket. Zo is de hals de opvang bij onbalans en maken ze de beweging van de hals wervels mogelijk.

Zoals je misschien weet heeft het paard geen sleutelbeen. De spieren van de hals en rond het schouderblad zijn dus ook nodig voor de fixatie hiervan.



Juist door de vele functies ontstaan er snel te hoge spierspanningen en blokkades de beweging in de hals beperken. De volgende stretchoefeningen zorgen ervoor dat er meer veerbaarheid ontstaat in de halsspieren.

Extentie hals stretch

Zo doe je dat



Stap 1: Ga naast je paard staan en lok met een snoepje het hoofd van je paard tot naast de voorhoef.

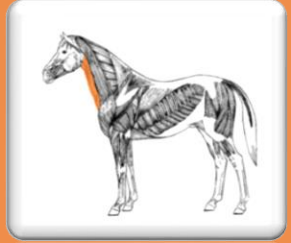
Stap 2: Houd dit enkele seconden vast en beloon hem

Stap 3: Herhaal dit aan de andere zijde nog een keer



Sky High

Zo doe je dat



Stap 1: Ga voor je paard staan en lok hem met het snoepje mee omhoog

Stap 2: Zorg ervoor dat hij zijn neus naar voren strekt

Stap 3: Beloon je paard met het snoepje



Laterale hals stretch

Zo doe je dat



Stap 1: Ga naast je paard staan en lok met een snoepje het hoofd van je paard tot de flanken

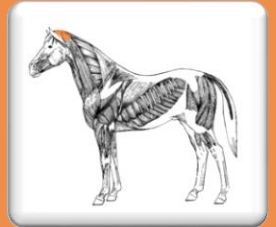
Stap 2: Houd dit enkele seconden vast en geef het snoepje.

Stap 3: Herhaal dit aan de andere zijde nog een keer



Nek stretch

Zo doe je dat



Stap 1: Ga naast je paard staan en lok met een snoepje het hoofd van je paard tot naast de voorhoef.

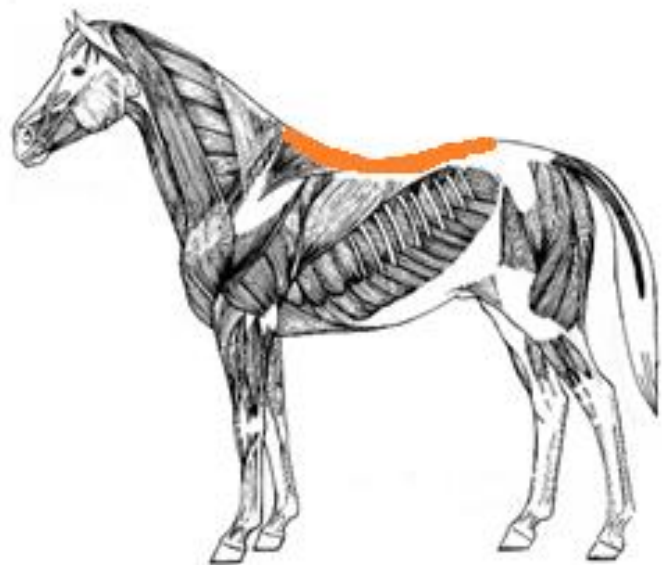
Stap 2: houd dit 3 seconden vast en geef hem het snoepje

Stap 3: Herhaal dit aan de andere zijde nog een keer



De rugspieren zijn heel belangrijk voor het lichaamsgebruik van het paard. De rug vormt de schakel tussen de voorhand en de achterhand. Daarnaast is de rug een belangrijke factor voor de rompstabiliteit.

Door verkorte rugspieren worden de ruggenwervels naar elkaar getrokken waardoor de kans op kissing spines sterk vergroot wordt.



Om de rug sterk te houden, misschien zelfs sterker te maken maar tegelijkertijd ook de veerbaarheid te behouden zijn de volgende oefeningen een zekere ondersteuning naast je huidige training.

Rug/lenden stretch

Zo doe je dat



Stap 1: Ga naast je paard staan en lok met een snoepje het hoofd van je paard tussen de voorbenen door richting de buik.

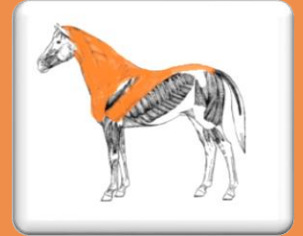
Stap 2: Houd dit enkele seconden vast en geef hem het snoepje

Stap 3: Herhaal dit 2 tot 3 keer



Laterale body stretch

Zo doe je dat



Stap 1: Ga naast je paard staan en lok met een snoepje, in tegenstelling tot de laterale hals stretch, je paard om jouw eigen lichaam heen

Stap 2: houd dit 3 seconden vast en geef hem het snoepje

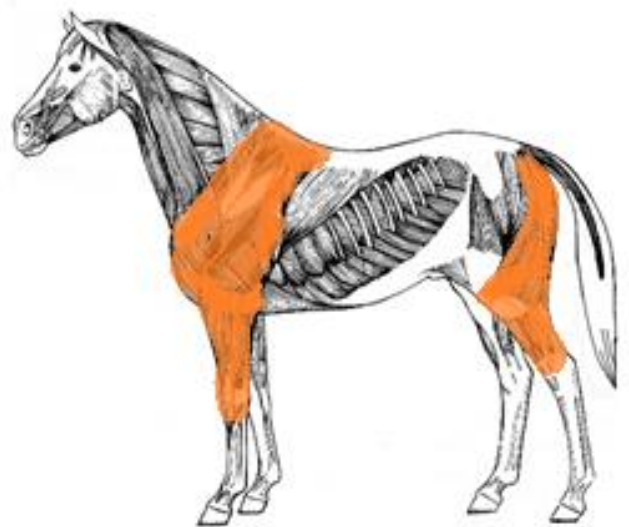
Stap 3: Herhaal dit aan de andere zijde nog een keer



Stretching van benen

De benen van je paard. Eigenlijk ook hele heilige onderdelen. Wat je als eigenaar niet wilt zijn die o zo vervelende peesblessures. Ook Wil je als eigenaar niet dat de bewegingsvrijheden van de benen beperkt worden want dit komt niet ten goede van je prestaties.

De kans op een peesblessure wordt vergroot wanneer de bovenliggende spieren slecht doorbloed zijn.



Door de beenspieren op lengte te houden en soepel te houden maak je de doorbloeding meer mogelijk. Bewegingen in de benen vergroten en de kans op een peerblessure word lager. Wat wil je nog meer?

Front leg forward

Zo doe je dat

Stap 1: Pak de hoef op zoals je gewend bent bij het hoevenkrabben

Stap 2: Plaats je binnenste hand om de kogel en daarna ook je buitenste hand. Begeleid de hoef naar voren en houd dit enkele seconden op de grens vast.

Stap 3: Zet de hoef weer voorzichtig op de grond



Front Leg Back

Zo doe je dat

Stap 1: Pak de hoef op zoals je gewend bent bij het hoevenkrabben

Stap 2: Plaats 1 hand op de knie, de andere hand houdt de hoef vast en laat deze zakken richting de grond.

Stap 3: Duw licht de knie naar achteren, houd dit vast en laat daarna de hoef zacht zakken.



Schouder Stretch

Zo doe je dat

Stap 1: Pak de hoef op zoals je gewend bent bij het hoevenkrabben en plaats vervolgens de handen onder de knie

Stap 2: begeleid de knie naar voren en houd dit 3 seconden vast en geef hem het snoepje

Stap 3: Zet daarna het been weer voorzichtig neer.



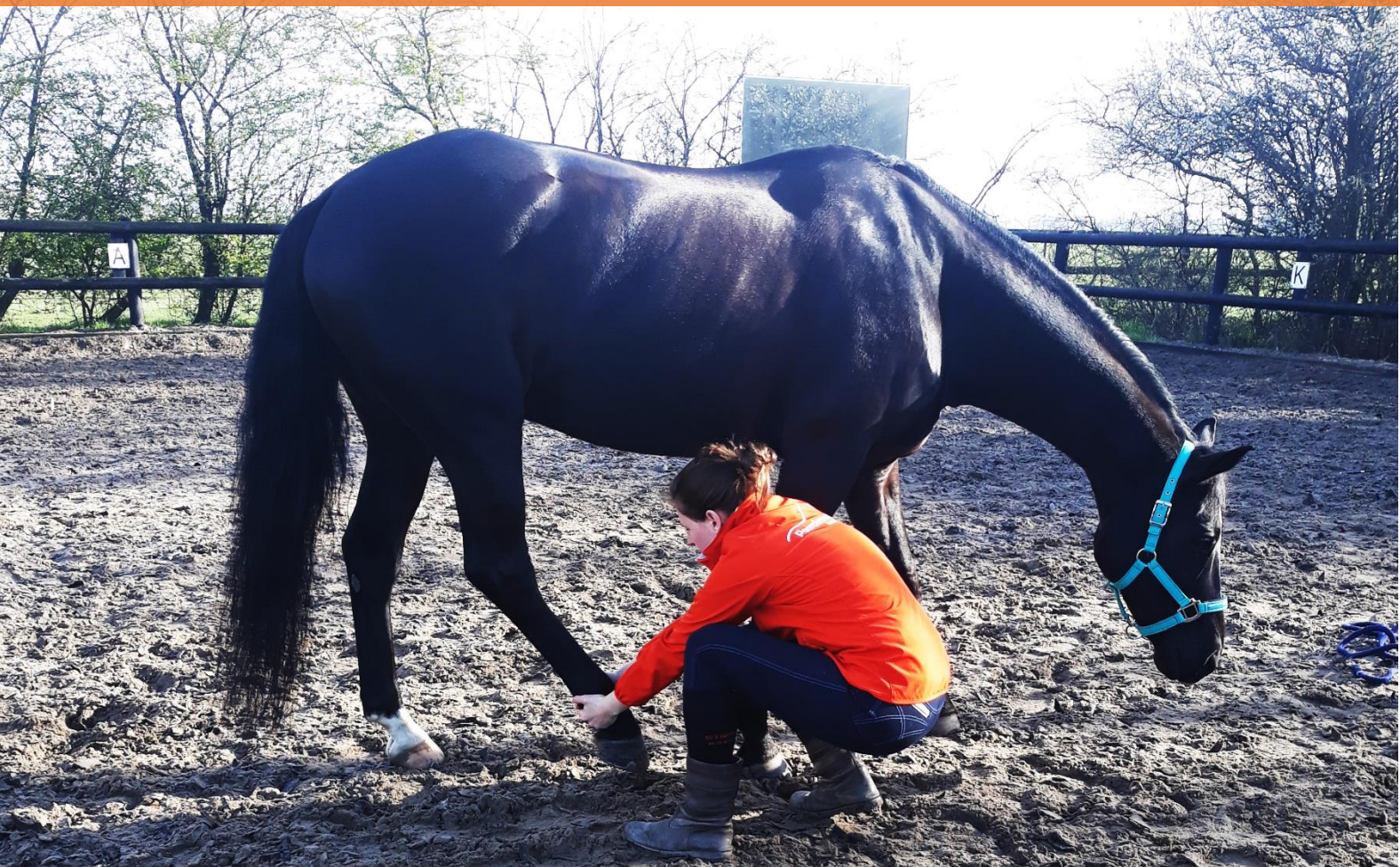
Back leg Forward

Zo doe je dat

Stap 1: Pak de hoef op zoals je gewend bent bij het hoevenkrabben

Stap 2: Plaats je binnenste hand om de kogel en daarna ook je buitenste hand. Begeleid de hoef naar voren en houd dit enkele seconden op de grens vast. (Hoef richting de grond)

Stap 3: Zet de hoef weer voorzichtig op de grond



Back leg Back

Zo doe je dat

Stap 1: Pak de hoef op zoals je gewend bent bij het hoevenkrabben

Stap 2: Plaats je binnenste hand om op de sprong en ondersteun met je buitenhand de kogel. Begeleid de hoef naar achteren en houd dit enkele seconden op de grens vast.

Stap 3: Zet de hoef weer voorzichtig op de grond



Slotwoord

Zo, een hoop stretchoefeningen verder die, wanneer je deze dagelijks uitvoert, echt verschil gaat maken in je training en de soepelheid van je paard !

Ga ermee aan de slag, hou je goed aan de basisvoorwaarden en mocht je toch nog vragen hebben of je wilt laten zien hoe goed je bezig bent, stuur dan een mail naar info@paardenmassagehw.nl of post een socialmediapost met #paardengymnastiek.

Veel plezier met de oefeningen en graag tot ziens !

Lieve groetjes

Larissa Vermeulen & Team paardengymnastiek !