

Pavo



InShape Program



LÆR HVORDAN DIN HEST KAN TABE SIG PÅ EN
ANSVARLIG MÅDE



MANAGEMENT
TILPASNING I OG
OMKRING STALDEN



EXERCISE
START MED AT
FORBRÆNDE FEDT



NUTRITION
HVOR MEGET MÅ
DIN HEST SPISE

Tillykke

Du har taget det første vigtige skridt



Din hest er overvægtig og du ønsker at gøre noget ved det. Fantastisk! Det kræver en del at indse, at ens hest er overvægtig, fordi ingen bevidst lader deres heste bliver for tykke. Sandsynligvis er fedtlaget stille og roligt vokset på din hest og nu er den for tyk. Pludseligt er den alt for tyk, eller nogen spørger om den i fol, selvom det er en vallak. Så er det tid til at handle, fordi du ikke ønsker, at din hest udvikler sundhedsmæssige problemer, som forfangenhed eller insulin resistens.

Selvfølgelig ønsker du at finde ud af, hvor meget den vejer for meget og hvordan du kan sikre den taber sig, på en ansvarlig måde. Vi vil hjælpe dig med det. Når du har konstateret din hest aktuelle tilstand, vil vi give dig retningslinjerne og tips til justering af management, træning og foder. Med dette program vil du kunne arbejde hen imod, at din hest taber sig, og dermed en sundere hest.

Pavo InShape Program

Pavo InShape Programmet er et komplet program, der hjælper din hest, med at tabe sig på en ansvarlig og sund måde. Programmet er baseret på tre vigtige hjørnepæle, som er essentielle: management (hvordan du tager dig af din hest) træning og foder. Programmet indeholder forskellige kapitler, hvor du vil finde ud af mere, omkring de tre vigtige punkter, krydret med erfaringer fra hesteejere, som allerede har fulgt programmet. Hvilke problemer stødte de på? Og hvordan løste de dem? Vi er stolte over at forskellige eksperter, med hver deres ekspertise, har bidraget til dette program.



Ernæringseksperter og dyrlæge **Veerle Vandendriessche** har bidraget. Hendes uddannelse på European College of Veterinary and Comparative Nutrition (ECVCN) viser, at hun er en af verdens førende eksperter indenfor heste-ernæring. Veerle har specialiseret sig indenfor heste og kæledyr, og er en af Europas 36 'diplomats', som er engagerede på fuldtid indenfor hestefoder. Veerle har støttet flere væggtabsprogrammer for heste og ved bedre end de fleste, hvad det indebærer og hvilke problemer hesteejeren møder.

Træning er essensen i væggtab, og for at lære alt om dette, trak vi på viden fra **Carolien Münsters** (PhD). Hun opnåede sin doktorgrad, med en undersøgelse om sport fysiologien hos heste. Ved at overføre videnskabelig viden til praktik, assisterer hun ryttere og trænere, med at forbedre deres præstation. Med hendes firma Moxie Sport, har hun allerede hjulpet et utal af topryttere med analyser og støtte, bla. op til OL i London 2012 og Rio 2016. For tiden hjælper hun flere ekvipager med forberedelserne frem imod OL i Tokyo. Ydermere giver Carolien kurser i sport fysiologi for heste, hun arbejder som forsker på Utrecht University faculty of Veterinary medicine og er uddannet med speciale i sportsheste (NOC*NSF).

For emnet omkring træning, konsulterede vi endnu en ekspert, sports-fysiolog **Irene Tosi**. Hun studerede veterinær medicin på the University of Milan (Italien) og efterfølgende har hun specialiseret sig i fysiologiske undersøgelser på heste på Faculty of Veterinary Medicine at the University of Liège (Belgien). Hun underviser og støtter studerende i området omkring fysiologi af sportsheste. Hun udfører også undersøgelser omkring effekten i hestens muskler under træning.

Tip
Før du starter med en diæt for din hest, kan du bede din dyrlæge om et generelt check af hestens krop, for at udelukke, at den er overvægtig pga. af sundhedsmæssige årsager, såsom insulin resistens



"At tabe vægt er svært, men du vil opleve, at din hest bliver mere energifuld og sundere. Din hest er ikke den eneste med dette problem: Omkring 55% af alle heste i vedligehold er overvægtige"

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche

Hestens navn: _____

Race: _____

Alder: _____

Body Condition Score

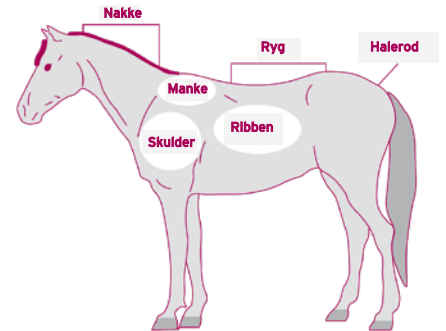
Hvor overvægtig er min hest?

Før vi starter programmet, er det vigtigt at vide, hvor du er nu. Hvor overvægtig er din hest? Vi gør et par ting, for at fastlægge det. Vi kigger på body condition score og fastlægger hestens vægt.

BCS

Når vi fastlægger hestens body condition score, eller BSC, vil vi kigge på seks forskellige områder: nakke, manke, lænd, halerod, ribben og området lige bag ved skulderne.

Billedet nedenunder viser klart områderne du skal kigge på, da de er vigtige, for at bestemme din hests huld.

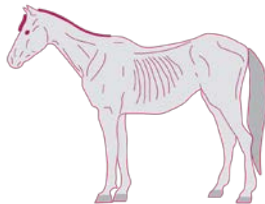


Bedøm din hest

Ved brug af billedet og beskrivelsen pr. område herunder, kan du bedømme din hest og fastlægge dens score. Gennemsnittet af de seks områder bestemmer den endelige body condition score. Vær ærlig når du udfører BSC, også selvom det kan være konfronterende. Glem ikke- du er ved at gøre noget ved problemet.

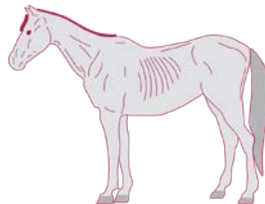
1. Afmagret

Knoglestrukturen ved nakken, skulderne og manke kan nemt føles. Rygsøjle er meget synlig, det samme er ribbenene. Haleroden rager ud og intet fedtvæv kan mærkes.



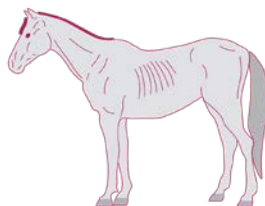
2. Tynd

Knoglerne på nakke, skulder og manke er svagt synlige. Rygsøjlen og halerod er kan mærkes. Ribben er synlige.



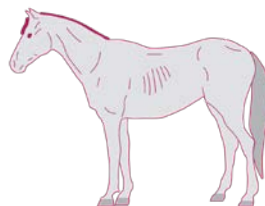
3. Tynd

Knoglerne ved nakken, skulder og manke er mærkbare, men kan ikke ses. Rygsøjlen kan mærkes og er synlig. Haleroden kan mærkes. Ribben kan stadig ses, men de er dækket af et tyndt fedtlag.



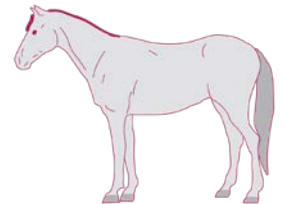
4. Moderat tynd

Nakke, skulder og manke virker ikke mere tynde. En smule af rygsøjlen er synlig. Halerod er lidt synlig alt efter race og noget fedt kan mærkes. Det yderste af ribben kan svagt skimtes.



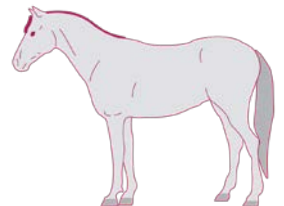
5. Moderat

Normalt huld. Nakke og skulder har en blød overgang til kroppen. Manken er afrundet. Halerod er udfyldt og ribben kan ikke ses, men nemt mærkes.



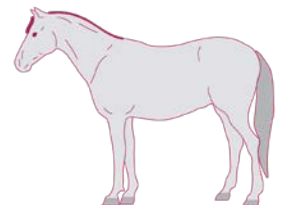
6. Moderat fyldt

Langs nakke, bagved ved skulderne og siden af manke er fedtdepoter opbygget. Måske lidt ned af rygsøjlen. Haleroden føles fyldt og fedtlaget på ribben føles fyldte, men du kan stadig svagt mærke dem.



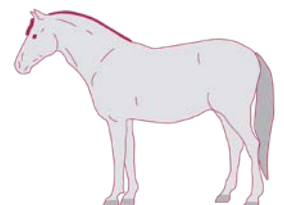
7. Flommet

Fedt depoter langs manken og nakke, samt bag skulderne. Måske også en "tagrende" langs rygsøjlen. Haleroden kan føles ved tryk. Individuelle ribben kan føles, men har betydeligt fedt imellem dem.



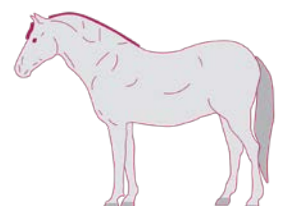
8. Fed

Nakken er betydelig bred. Manken og området bag skulderne er fyldt med fedtvæv. Der er en tydelig "tagrende" langs rygsøjle og ned til haleroden. Fedt omkring haleroden føles meget blødt. Pga. fedt er ribbenene svære at føle.



9. Ekstrem fed

Falden bred nakke. Bløde fedtdepoter ved manken, og bag skulderne. Fedt på inderlår, kan gnide mod hinanden. Fedtet på flankerne gør at kroppen og flankerne foresætter sammen. Der er en tydelig rende ned langs rygsøjlen. Ribben er helt dækket af et dybt lag fedt, så de ikke længere kan føles.



"Tag et billede hver måned fra siden og bag af din hest. Efter få måneder kan du tydeligt se forskellen."

Målinger er viden

For at vurdere din hests vægt, vil vi måle den. Specielle målebånd findes til den proces. De kan i en begrænset periode købes på www.pavo.dk

Formularen, som er udviklet Carroll og Huntingdon, giver den mest præcise vægt af din hest, uden at veje den. Du skal måle gjordmål og længden af din hest og de data udregner din hests vægt. Således skal det gøres:



Det er sådan målebåndet skal bruges:

1. Vær sikker på din hest står lige. Vægten skal være ligeligt fordelt på alle fire ben, og den skal kigge fremad.
2. Tag målebåndet rundt om hestens bryst, og flyt det diagonalt fremad. Du lægger målebåndet omkring hesten som en gjord, lige bag ved mankestykket.
3. Træk forsigtigt i målebåndet, uden at stramme huden på hesten. Kig på centimeter målet. Dette er gjordmålet.
4. Nu skal du måle længden af hesten: Placer målebåndet imellem punktet på skulderen (hvor nakken begynder), ned til sædeben/knoglen lige under halen. Her har du længdemålet (se filmen)
5. Beregn nu følgende:
[gjord mål (cm) x gjordmål (cm) x længdemål (cm)]: Divider tallet med 11.877 = din hests aktuelle vægt.

En hurtig, men knap så nøjagtig måde er, at aflæse kilogram på målebåndet. Hvis, så følg blot de første 3 skridt, og i stedet for centimeter aflæses kilogram. Men at bruge Carroll og Huntingdon formularen er mere præcis og derfor at foretrække.

Hvor meget vægt skal din hest tabe?

Vi anbefaler, at du måler din hest på ugentlig basis. Det vil give dig et indblik, at du er på rette vej. Det realistiske mål, er at opnå et ugentligt vægttab på 0,5-1%. Ved at måle, kan man justere programmet, hvis nødvendigt. At tabe vægt hurtigt, er heller ikke godt og kan føre til andre sundhedsproblemer. Det kan være du tænker- det her går godt, men hvis vægttabet overstiger 1% om ugen, er du nødt til at justere programmet. Efter at din hest har nået ideal vægten, skal du fortsætte, med jævnlige målinger af dens vægt.

Det er svært at sige, hvor meget din hest skal tabe sig, eller hvad dens ideal vægt er. Der er ingen standard. Hver eneste hest og race er forskellig og der findes mange forskellige typer. Målebåndet er for at måle, om du er på rette vej eller ikke. Body Condition Score er altid ledende for hestens vægttab. Der er helt normalt, at du ikke ser nogle resultater de første uger. Men hvis du ikke ser resultater efter 2 måneder, skal du kontakte din dyrlæge.

Noter alle dine mål i bogen!

Tip!
Mål 3 gange og brug så gennemsnittet af de 3 målinger.



"Du skal måle din hest hver uge. Det vil give en indsigt i om du er på rette vej. Det realistiske mål er mellem 0,5 og 1 % vægttab pr uge."

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche

Mål månedligt: Hav tålmodighed

Den ideelle score er 5 og det er det vi går efter. Du skal fastslå BCS hver måned. Forvent ikke store resultater den første måned. Du vil hovedsagligt se maven bliver mindre, men det har den store betydning på BCS. **For det meste vil du først se resultater efter de første to måneder.**

Skriv dine resultater ned:

Uge	Dato	Vægt	Body score
0 (start)			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

Hesteejernes erfaringer

“Ved at flytte til en anden opstaldning, fik jeg min hest tilbage”

Patricia de Leeuw: “Min Lusitano Zartouche har altid været til den gode side. At kunne deltage i det her program fra Pavo og GD Animal Health var initiativet, for at hjælpe ham med at tabe vægt.

Da Zartouche startede programmet, var hans BCS på 8. Med andre ord tid til at gøre noget! Der hvor jeg havde ham opstaldet, kom hestene på græs hele dagen fra tidligt forår. Der var ikke andre muligheder der.

Men Zartouche skulle tabe sig, og derfor var det no-go. Græs sæsonen var på vej og vi skulle på ferie, så vi flyttede ham til en træningsstald den første måned. Efter det flyttede vi ham til en anden stald, hvor der var flere muligheder, hvilke gjorde det nemmere at styre hans vægt. Hele dagen på græs igen, havde ødelagt væggtabs-programmet”.

Motion

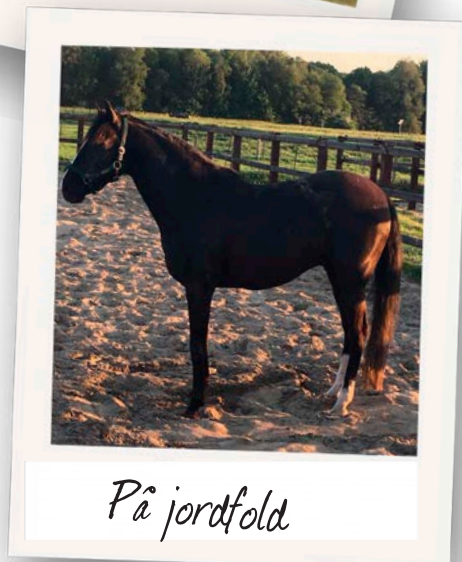
“Zartouche havde haft en periode hvor han stod stille, pga. af skader og da vi startede programmet, var det en opbygningsfase. Takket være den første måneds træning, fandt vi ud af, at intensiviteten af træningen ikke gav flere problemer. Nu træner jeg Zartouche sammen med min søster. Entusiastisk prøver vi nu at træne ham 5-6 gange pr uge. Pga. hans skader, måske ubevidst, var vi blevet for forsigtige med ham”.

Opmærksomhed

“Jeg er glad for at jeg startede programmet til min hest. For mig har opmærksomheden været det mest lærerige punkt. Nu ved jeg også, hvordan jeg skal holde min hest. For os var programmet det perfekte initiativ. Vi fulgte forsigtigt instruktionerne. Under ridningen mærker vi en stor forskel. Han er noget slankere og derfor også mere adræt. Han er stadig den muskuløse Lusitano, bestemt en barok type, men der er kæmpe forskel på før og efter programmet.

Zartouche vil altid være en nøjsom hest, som hurtigt tager på i vægt af ganske lidt foder. Hans diæt består nu kun af høg og Pavo InShape. Det fungerer han rigtig godt på. Hvis vi mener, han har behov for mere, og ikke selv kan finde ud af det, ved vi, hvor vi kan spørge om råd.

Faktisk var programmet ikke svært at følge. Det var mere i ens tankegang, man skulle ændre. Det var godt med et skub i den rigtige retning. Men valget vi tog med at starte på programmet, har givet os en helt anden hest”.



“Han er slankere og meget mere adræt”

Videnskabelige studier

Sundt vægttab for overvægtige heste

For at udvikle Pavo InShape Programmet, samarbejdede Pavo med flere faglige partnere som GD Animal Health, på 2 længevarende studier hvor overvægtige heste blev vejledt, i at tabe vægt på en sund måde.

Ved Pavo prøver vi at konvertere problemer, vi ser hos heste, til en løsning, som kan hjælpe hesteejeren, med at holde deres heste sunde. I Holland er omkring 55%, altså over halvdelen, af alle heste i vedligehold overvægtige. Baseret på disse fakta, startede vi en undersøgelse, som skulle vise tilstanden af hestens helbred og den rigtige fremgangsmåde at bekæmpe de overflødige kilo på

Hvad var hensigten?

Formålet med de 2 studier, var at kunne være i stand til at fastslå

- Effekten af et sund vægttabs-program på sukker-metabolismen hos heste
- Hvilke motions-anbefalinger resulterer i vægttab på 0,5-1%
- Hvordan reagerede heste på høj-protein mueslien Pavo InShape, som vi udviklede til formålet



Studierne kort fortalt

Studie 1

Dette studie i samarbejde med GD Animal Health, fokuserede på sammenhængen mellem overvægt og dysreguleret insulin hos heste

- Studie af 39 overvægtige heste (BCS 7, 8 eller 9)
- 16 af de 39 heste led af forstyrret sukker metabolisme (insulin dysregulation)
- Varighed: 6 måneder
- Stråfoder analyser
- Individuel rådgivning i forhold til management, motion og foder
- Månedlige målinger og vejninger
- Månedlige justerede råd mht. motion og foder ud fra den viden vi fik fra målingerne
- Ved brug af dynamiske test, blev sukker metabolismen eftersat i starten og slutningen af studiet

Studie 2

Dette studie blev lavet i samarbejde med KNHS (Royal Equestrian Sport organisation) og fokuserede på sundt vægttab hos overvægtige heste.

- Studie på 11 overvægtige heste (BCS 7, 8 eller 9)
- Varighed: 4 måneder
- Stråfoder analyser
- Individuel rådgivning i forhold til management, motion og foder
- Månedlige målinger og vejninger
- Månedlige justerede råd mht. motion og foder ud fra den viden vi fik fra målingerne
- Blodværdierne blev testet i begyndelse og i slutningen af studiet.

Studie samarbejds-partnere



Hvordan lavede vi målinger og justeringer under studierne?

Sukkermetabolismen

I det første studie gennemgik hestene en dynamisk test, for at kunne fastslå effekten af overvægt på sukker metabolismen. Testen målte mængden af insulin i blodet, efter administrering af en dosis sukker. Testen blev taget i starten og slutningen af studiet.

Motion

Under studiet blev mængden af motion registreret på en app, hvilket gav os en god indsigt i mængden og typen af motion hesteejerne lavede med deres heste. Pga. denne registrering var vi i stand til at give specifikke råd om hvordan man kunne justere typen og mængden af motion i tilfælde af for lidt vægttab.

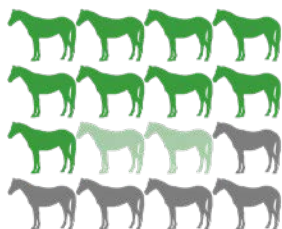
Foder

Stråfoderet ved hver eneste deltager blev analyseret i forhold til sukker-, energi- og protein-indholdet. På den måde, var vi i stand til at give individuel rådgivning for hver enkelt hest, hvilket nemt kunne justeres i kombination med motion, for at realisere et vægttab.

Godt at vide:

Under begge studier var der ingen bivirkninger, som kolik, forfængelighed eller diarré og protein-koncentrationen i blodet blev bibeholdt på et godt niveau. Sidst nævnte er en god indikator, på en velbalanceret diæt.

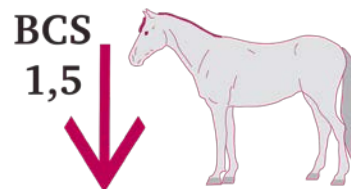
Resultaterne



Efter studierne var udført, var 9 ud af 16 heste, der havde startet med en forstyrret sukkermetabolisme (insulin resistens) havde igen fået normal sukker metabolisme. Især 2 af hestene havde rykket sig rigtigt meget

-57 kilo

Efter det første 6-måneders studie, havde hestene tabt gennemsnitlig 6% af deres legemsvægt. Pga. en endnu mere præcis tilgang til træningsplaner, havde hestene i studie 2 (på 4 måneder) tabt sig gennemsnitlig 9,5% af deres legemsvægt.



I gennemsnittet havde de deltagende heste tabt sig 1.5 på Body Condition Score.

Blod værdier

Totalt blev 50 overvægtige heste individuelt overvåget, 16 af dem var diagnosticeret med en forstyrret sukkermetabolisme fra starten af studiet. Efter programmet havde 9 af disse 16 heste fået en normal sukkermetabolisme, hvoraf 2 af dem havde rykket sig markant. Især nedgangen på BCS - hvilket betyder fedtdepoterne var blevet mindre- kunne man se betydeligt forskel. På alle måder et fantastisk resultat!

Body Condition Score

I begge studier, hvor alle heste havde min 7, faldt de med gennemsnitlig 1.5 på BCS-skalaen. Det er resultatet af en præcis kombination af management, foder og træning

Vægt

På trods af forbedringer på BCS og blodværdierne, var vægttabet mindre end først forventet. Det første studie resulterede i gns.6% efter 6 måneder (målet var 12 og 24%). Det andet studie, hvor der var mere præcis og striktere træningsplan, resulterede det med 9,5% efter 4 måneder (målet var 8 og 16%). Nogle heste tabte ikke vægt og nogle tog endda på. Det er ikke særligt motiverende for hesteejerne, men det viser også, at vægten ikke må være den vejledende faktor i et vægttabsprogram, men BSC skal være det! Jo mere træning din hest laver, des mere muskelmasse får den, og muskelmasse vejer 3 gange så meget som fedt!

Gjord-målinger i centimer

Til sidst i studierne, bemærkede vi, at hestene havde betydeligt lavere gjordmål. Dette kan forklares med, at der sidder meget fedt, på disse områder, som man måler, som så forsvinder. Så det er også en fin indikator.



"Vi opdagede, at de såkaldte nøjsomme racer, skulle bruge mere tid til at nedbringe deres fedtdepoter, end andre racer. Og igen - dedikation er nøgleordet!"

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche



Management

Vægttab vil kun blive succesfuldt hvis du har klare regler

For at hjælpe din hest med at tabe sig, er det meget vigtigt, at det managementet er godt organiseret. Uanset om du har den hjemme, eller den er opstaldet, er det vigtigt, at alle involverede er opmærksomme på reglerne omkring din hest. Det virker ikke, hvis du gør alt hvad du kan, og så andre involverede ikke tager hensyn, til din hests vægttabs program.



Ingen græs

For at få din hest til at tabe sig, skal du vide alt, hvad den spiser. Du skal have kontrol over de kalorier den indtager. Hvis din hest har en Body Condition Score på 7 eller højere, er det vigtigt, at den ikke kommer på græs. Fordi derude kan du ikke kontrollere hvad den indtager. Nogle heste vil på kun en time, æde hvad de skal have på en dag.

Lad være med at tro, at du kan lukke den på kort græs, da alle undersøgelser viser, at kort stresset græs, indeholder mere sukker end langt græs. Hvis du ikke har andre muligheder, skal du overveje en mundkurv og/eller begrænset adgang på max. 4 timer, for at begrænse indtaget af græs, men kun hvis der ikke er andre muligheder! Det er stort set umuligt at få heste på græs til at tabe sig.

Hvad er tilladt?

Skal din hest blive på boks? Absolut ikke. Få din hest ud så meget som muligt, f.eks. på jord- eller sandfold. Sammen med en eller flere heste. Hvis den er med andre heste ude, vil den bevæge sig hyppigere og heste der er alene på fold, er ikke glade. Og hvis din hest skal tabe sig, er social kontakt og aktivitet meget vigtigt.



"Vær sikker på din hest altid har adgang til rigeligt frisk rent vand. Ikke for koldt-koldt vand forøger risikoen for kolik"

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche

Undgå kedsomhed

I naturen vil heste gå og græsse op til 18 timer i døgnet, så du skal prøve at finde alternativer. Del stråfoderet op i så mange portioner, som overhovedet muligt. Vi anbefaler 6 portioner, hvoraf den største sidst på aftenen.

Fordeling af stråfoderet i mange portioner er nødvendigt for at holde din hests fordøjelse i gang. For at sikre, at din hest kan tygge så meget som muligt under vægttab-programmet, kan man bruge slowfeedere eller hønet. Find ud hvad der passer bedst til din hest og forebyg kedsomhed. Hav altid stråfoderet på et tørt og rent underlag, og ikke i sand. Du ønsker ikke den får for meget jord og sand ind, da det kan give andre problemer som sandkolik.



Salt sten

Placer en saltsten, hvor din hest er på fold og i boksen. På den måde kan din hest få et indtag af salt, efter behov. Vær opmærksom på, at dens behov ændres, når den begynder på sit træningsprogram. Men det skal være en neutral saltsten. Hvis du giver en med smag, kan du risikere, at den slikker på den, fordi det smager godt og ikke fordi den har et behov. Det kan føre til en ubalance, hvis den også indeholder alle mulige andre ting end salt. Du kan også vælge at tilføje Pavo E-Lyte for at vide præcist hvad den får.

Intet dækken

Måske er du vant til at give din hest et varmt dækken på, når det er lidt køligt. Hvis du vil have din hest til at tabe sig, skal du ikke gøre det. For at holde sig varm, vil en hest forbrænde fedt. Efter ridning kan du bruge et svedtæppe, så den tørrer hurtigere. Du kan også klippe din hest delvist, så den tørrer hurtigere efter træning.



Strøelse

Brug ikke halm som bund og strøelse. Fra naturen vil en hest æde hele dagen, så hvis den har halm til rådighed, vil den æde det. Hvis den æder for meget halm, vil risikoen for kolik forøges og vi vil gerne kontrollere hvor meget den æder. Så tildel (byg)halm evt. blandet med stråfoderet i moderate mængder, og stil din hest på spåner eller lignende.



EXERCISE

Motion

Få fedtforbrændingen til at virke



For at tabe vægt, skal vi omdanne en meget positiv energi balance til en negativ energi balance. Sagt på den simple måde: Din hest skal bruge mere energi, end den indtager, men uden at det er på bekostning af muskelmasse. Motion er vigtigt, for at rigtig få gang i fedtforbrændingen. Den bedste fremgangsmåde afhænger af din hests og situationen. Sports-fysiologer Carolien Münsters og Irene Tosi giver her rådgivning.

Med en step-by-step plan, vil vi hjælpe dig med at få begyndt. Bemærk venligst: hver situation er unik. Når vi snakker om "normal" træning af heste, er det forskelligt fra individ, race og disciplin. For sportsheste betyder det som regel noget helt andet end heste i vedligehold. For en hest i vedligehold er normal træning, udover tiden på fold, at den rides fra tid til anden. Normal træning er en beregning på basis af den individuelle hest, medregnet dens nuværende og ønskede vægt, miljøet den står i, og mulige sundheds- og alders-relaterede hensyn.

Observer altid din hest og spørg evt. eksperter om hjælp, hvis du ikke er helt sikker på ,om den har det godt. Du vil ikke bede den om for meget, hvis den fejler noget, det kan give helt andre og større skader og uønsket boksro.



Dr. Carolien Munsters

Sports fysiolog

Carolien fik hendes doktorafhandling ved netop sports-fysiologi på sportshesten. Ved at videreføre videnskab til praksis, assisterer hun ryttere og trænere med at forbedre deres præstationer. Med hendes firma Moxie Sport, har hun allerede hjulpet et stort antal topryttere med analyser og/ eller støtte, bla. til de olympiske lege i 2012 i London og 2016 i Rio. For tiden hjælper hun flere equipager med forberedelserne frem mod de olympiske lege i Tokyo. Carolien giver også kurser i sports-fysiologi for heste, og hun arbejder som forsker på Utrecht University faculty of Veterinary medicine og er anerkendt forsker for sportsheste (NOC*NSF).



Irene Tosi

Sports fysiolog

Irene studerede veterinær medicin på universitetet i Milan (Italien) og er derefter specialiseret i fysiologiske undersøgelser på heste ved Faculty of Veterinary Medicine på universitetet i Liège (Belgien). Hun underviser og støtter studenter i området omkring fysiologi på sportsheste. Hun laver også undersøgelser på effekten af træning af musklerne i hestens krop.

Trin 1

Evaluer din hests fysiske kondition

For det første er det vigtigt at kende dens nuværende kondition. Selvfølgelig hvis den intet laver overhovedet, er der meget at hente på den konto. Hvis du motionerer din hest, så spørg dig selv; hvor fit er min hest egentlig? Fornemmelsen fra rytteren og hestens aktuelle fitness niveau kan have stor difference. Nogle gange tror man at man virkelig arbejder hårdt med hesten under en undervisningstime, men i praksis, er det mest rytteren som arbejder hårdt, mens hestens hjerterytme dårligt går op. Den anden vej rundt kan også være tilfældet. Nogle heste, med ørerne fremme, arbejder gladeligt videre med en hjerterytme på 180/190.

Fitness test

Det anbefales at udføre en fitness test på din hest på et tidspunkt. For en basistest og en første indikation, behøver du ingen ekspert, du kan nemt gøre det selv. Alt du behøver er en pulsmåler til en hest.

Følg skemaet forned:

- 2 minutter skridt på venstre volte
- 2 minutter skridt på højre volte
- 2 minutter trav på venstre volte
- 2 minutter trav på højre volte
- 2 minutters galop på venstre volte
- 2 minutters galop på højre volte

OBS: gå eller lad ikke din hest hvile mellem de forskellige øvelser.

Heste i alm kondition, skal være i stand til at udføre denne test, mens de er indenfor normale værdier (ud fra at de er afslappede, da stress får pulsen op). Når hesten skridter, skal pulsen være omkring 60 til 75 slag pr minut, under trav mellem 90 til 110 slag, og ved galop mellem 100 og 120 slag. Hvis din hest har højere værdier eller ikke kan galopere i 2 minutter, har din hest en dårlig basiskondition.

Hjælp! Jeg har ingen pulsmåler

Hvis du ikke har en pulsmåler og ikke har mulighed for at låne en, er det stadig værdifuldt at tage testen. I praksis ved vi, at 2 minutters galop kan være ret lang tid. Hvis din hest ikke kan det, ved du, at den ikke kan gennemføre fitness-testen.





"Jeg har gode erfaringer med Equilab app-en. Denne app holder nøjagtig øje med hvor, og hvor længe og hvilken fart du arbejder"

**Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche**

Du kan downloade app-en her: <https://equilab.horse>.
App-en er tilgængelig til både IOS og Android.



Trin 2

Analysér og overvåg

Har din hest problemer med at gennemføre testen eller er dens puls meget høj? Så skal du begynde med at forbedre dens basis kondition. Det alene vil få den til at brænde energi af. Byg konditions-programmet langsomt op. For at kunne gøre det, skal du vide hvad du har gjort ind til nu. Derfor er det godt at overvåge de første træninger. F.eks. kan du holde styr på tiden med et stopur, eller et stopur app. Kontroller hvor længe der skridtes, traves og galoperes. For det bedste resultat skal du kende din hests pulsslag intensivitet. Uden de data, ved du ikke, hvor meget det kræver, af din hest at udføre øvelsen.

Trin 3

Sæt dine mål

For et godt resultat, skal du træne din hest 4 til 6 gange om ugen. Hvis du nu rider den 2 gange om ugen, skal du ikke fra det ene øjeblik, begynde at træne den hårdt, men byg det op stille og roligt. Hvis din hest slet ikke er i træning (unghest, eller bare ikke har lavet noget i lang tid), kan det tage måneder at opbygge, før en hest kan arbejde 6 gange om ugen. Så sæt ikke dine mål for højt, men øg intensiteten af træningen stille og roligt. Når din hest er i en basis kondition kan du bede om mere...

Trin 4

Start træningen

Når da du ved, hvad dit og din hests mål er, er det vigtigt at opbygge trænings-sessionerne. Først hyppigheden, og så længden og til sidst intensiteten. Hvis du bruger en pulsmåler, anbefales det at gå efter pulsslag på 130 til 150, fordi på det niveau begynder din hest at forbrænde fedt.

For at hjælpe dig med at starte har vi lavet to forskellige skemaer til opbygningen af træningen. Et for den utrænede, ufitte hest og et for hesten der kunne gennemføre fitness testen i trin 1. På følgende sider kan du finde træningsskemaerne og tips. På baggrund af fitness testen, vælg det skema der passer til din hest, læs rådene fra Carolien Münsters og påbegynd træningen.

Vidste du at...

Din hest arbejder ikke altid så hårdt som dig?

Når du er nødt til at arbejde hårdt under ridningen, har du måske en forventning om, at din hest også arbejder hårdt. Men det behøver ikke at være tilfældet. Så gå ikke altid ud fra, at din hest automatisk er træt, når du er det. Nogle heste kan være i ret god form for basis arbejde (se fitness testen) og give det indtryk, at de arbejder rigtigt hårdt, men reelt kun moderat. Hvis du ikke er bevist om det, kan det være tilfældet, at din hest faktisk aldrig arbejder rigtigt hårdt. Hvis det er situationen, skal du overveje at give den mere intenst arbejde 2-3 gange om ugen. Din hest behøver heller ikke ekstra foder, hvis den reelt ikke arbejder hårdt.

Hesten der ikke er i kondition

En god opbygning af træningen er vigtig, når din hest ikke har arbejdet i lang tid. Det kan være pga. skader eller fordi den har været længe på græs. Sports fysiolog Carolien Münsters kommer med tips.

1. Start med at ride eller longere 2-3 gange om ugen i 20 til 30 minutter. Hvis du vælger at longere din hest, behøver du ikke nødvendigvis at bruge indspændingstøjler. Vær opmærksom på din hest. For nogle heste er longering med indspænding rigeligt intenst. Men vær sikker på at hesten bruger sin krop og ryg og ikke bare traver rundt. Til andre heste kan man bruge indspænding.
2. Start hver træning med at varme op i 15-20 minutter skridt. Efterfulgt af få minutters trav, evt. hvor man går ned i skridt for at få vejret.
3. For ungheste eller heste i dårlig kondition, vurderes galop til at være kraftfuld træning. I starten skal du kun lade den galopere i 30 sekunder. Øg langsomt frekvensen af galopen enten ved længden af tiden eller antallet af gange.
4. Ind imellem træningsdagene skal du skemalægge aktive restitution-dage, som kan være arbejde fra jorden eller at skidte i longen. Men det betyder ikke, at den skal stå i boksen hele dagen.
5. Tag dig tid til at opbygge træningen, hvis din hest ikke er motioneret i lang tid eller aldrig, kan det tage uger eller op til et par måneder før du kan ride/træne den 4-5 gange om ugen i 30 minutter.
6. Giv din hest rigeligt fri bevægelse sammen med træningen. F.eks. sæt den på fold med yngre og/eller mere aktive heste eller giv den aktiveringslegetøj. Hvis du træner din hest én time og resten af tiden tilbringes i boks, har det ingen effekt.

For at få dig rigtigt startet op har Carolien Münsters udviklet et træningsskema til de første 4 uger.

Tip!

Det er vigtigt, at din hest nyder at arbejde. Vær opmærksom på at variere, hvis muligt rid på den og ikke for længe i longe. Brug cavallettier nogle gange, og rid ture sammen med andre.

Eksempel på træningssekema (hest der ikke er i kondition)

af Dr. Carolien Münsters

Ingen kondition = en hest der stort set ikke er blevet redet eller har stået stille nogle måneder

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 2 x 3 min 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt
2	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 2 x 3 min 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt
3	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 2 x 3 min 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt
4	aktive restitutions-dage	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min. 2 min skridtepause imellem Galop: 2 x 30 sek. 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt	aktive restitutions-dage	Træning (20-30 min) Skridt: 5-10 min Trav: 2 x 3 min 2 min skridtepause imellem Afskridtning; 5 min skridt

- Vil du udvide skemaet? Gentag minimum hver træning 2-3 gange før du intensiverer yderligere.
- Vælg ved træningstype hvor meget du vil intensivere det: Gør ikke flere ting samtidig, men f.eks. tilføj ekstra interval ved trav ved at øge til 5 x 2 min. og først igen efter 3 lektioner med det, kan du så f.eks. øge længden af galop med 3 x 30 sekunder. Små skridt er essentielle her.
- Og varier både i antal og længde. F.eks.; 4 x 2 min trav= 8 min trav. Den næste intense træning kan være 5 x 2 min trav= 10 min trav, eller hvis du vil have mere udholdenhed 3 x 3 min (totalt 9 min. trav). Begge måder kan være gode variationer og udvikling af dit træningsprogram, afhængig af din hest og hvad der passer bedst i øjeblikket

Trænings tips

Tab vægt med en hest der i form

Hvis din hest allerede er i form (har ingen problemer med fitness-testen og let kan klare 60 minutter basis dressur 4 x om ugen), så er det vigtigt at fedtforbrændingen øges. Udholdenheds træning er en god basis, men du skal tilføje noget power træning. Ved at kun tilføje flere kilometer, vil det ikke få din hest til at tabe sig. Det brænder ikke mange ekstra kalorier af.

Anbefalingen er at lave 3 udholdenheds træninger på 1, og nogle gange 1,5 time pr uge f.eks. via rideture), inklusiv en tilfredsstillende mængde galop (mindst 4 min pr times træning). Desuden tilføjes 2 eller 3 intensive træninger. Disse træninger må gerne være kortere, men skal være noget mere krævende.



Tips til intensiv træning

- Lav masser af overgange, og det skal være rigtige overgange. Rid din hest frisk fremad og få ham ned og op i tempo. Lav mange overgange på kort tid: fra galop til skridt, fra skridt til galop. Hvis din hest ikke kan det, så er det ok at ride overgange fra skridt til trav, også fra trav til galop. Lav de her overgange i 30 til 60 sekunder lav pause med skridt eller trav på 1 til 2 minutter. Gentag det 3 til 4 gange.
- Lav cavaletti/bom øvelser i trav eller galop. Her igen mindst 4 x 30 sekunder, med 1 til 2 minutters pauser i skridt eller trav
- Sæt flere cavalettier på en lige linje (eksempelvis 3-4 eller 2 små spring) og gentag det flere gange i træk.
- På tur, rid 1 til 2 minutter i god middel galop. Vær opmærksom på at ikke ride så stærkt du kan, det skal være en kontrolleret og samlet galop. Giv din hest pause ind i mellem. Gentag det 2-3 gange.
- Træning op ad bakke. Du behøver ikke en bakke for at træne opadgående træning. At gå over en lille bro eller en tunnel kan være rigeligt. Det skal du gøre et antal gange (4-6 gange). Du kan nemt inkludere den øvelser når du skridter af, så prøv der et finde små stigninger på stier og veje.

Tip!

Det er vigtigt at din hest nyder at arbejde. Vær opmærksom på at variere rigeligt, hvis muligt rid på den og ikke for længe i longe. Brug cavalettier nogle gange, og rid ture sammen med andre.

Ejerens erfaringer

“Tina fik et dårligt temperament og blev ondskabsfuld ved fodring”.

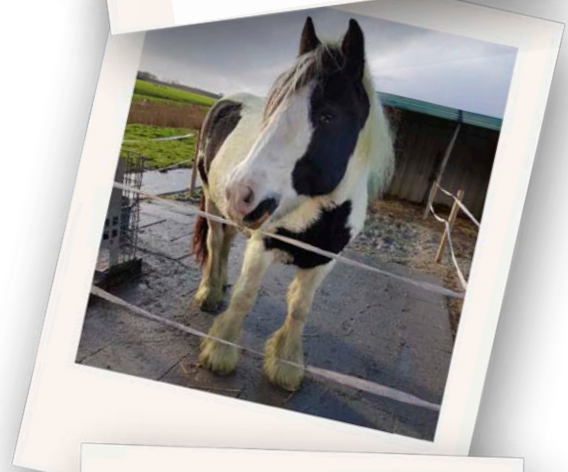
Monique Haaijer: “Mere eller mindre, fra jeg fik Tina, har hun været for tyk. Hun har altid været på græs og har fået foder ved siden af. Man kunne se andre heste tage en lur eller slappe af, men Tina åd hele tiden. Når hun fik chancen, var hendes hoved i græsset hele dagen”.

Foder

“Den første ændring var at fjerne hende fra græsset. Vi fik hende undersøgt og fandt ud af, at hun har insulin resistens, så græs var ikke godt for hende. Vi fik analyseret hendes stråfoder og det hele blev vejet af i små portioner. Tina var bestemt ikke tilfreds med at hun fik mindre foder. Hun blev mere sur og hvis jeg fjernede foderet, ville hun bide efter mig for at få det. Når folk fodrede hende, bed hun efter dem. Hun var virkelig sur! På det tidspunkt tænkte jeg stakkels dyr, hvad er det jeg gør ved dig? Hendes opførsel blev virkelig ekstrem. Det er derfor, efter noget rådgivning, at vi langsomt øgede hendes foder. Hendes temperament blev bedre, men hun var stadig sur. Jeg elsker at ride ture, men det var svært på det tidspunkt. Hun ville gøre alt for at få græs”.

Happy fit horse

“Den ændrede adfærd varede i 3-4 måneder, men jeg er virkelig glad for, at jeg holdt ved. Fra en sur hoppe, ændrede Tina sig til lykkelig og fit hest. Jeg er begejstret! Hun har aldrig være sådan før. Hun er stadig besat af foder, men ikke længere ondskabsfuld. Hun er bare mere glad. Før vægtprogrammet, var hun en sløv padde, men nu er hun fit og nogle gange kan jeg se hende rende og bukke i hendes paddock. Vi skal nok altid passe på hendes foder, da hun elsker at spise. Så vi vejer stadig hendes hør af, men det er ok. Jeg er så glad for at jeg prioriterede vægttabsprogrammet for min hest”.



“Hun ændrede sig fra en sløv padde til en fit hest”



Stråfoder

Du skal vide, hvad din hest spiser

Hvis du vil have din hest til at tabe sig, så er det at lave en negativ energibalance det vigtigste. Med andre ord: din hest skal bruge mere energi end den indtager. Hvis du vil have det til at ske, skal du vide præcist, hvad den indtager, for at opnå kalorie tab. Vandendriessche, nutritionist og dyrlæge, giver nogle råd.

Antallet af kalorier, din hest kan tillade sig af indtage, afhænger af variable faktorer som race, alder og hvor meget den arbejder og bevæger sig omkring. Din hest får det meste af dens energi fra grovfoderet: græs, hø og/ eller wrap. 70 til 100% af hestens ration er grovfoder og det er meget vigtig, for at holde din hest sund! Alle heste skal have min. 1,5% stråfoder målt i tørstof, af dens legemsvægt i stråfoder dagligt. Det betyder, at en 600 kg hest skal have omkring 10 kg hø dagligt.

Få lavet en analyse, for at kende de nøjagtige værdier af dit stråfoder.



Veerle Vandendriessche

Nutritionist, hestedyrlæge (Diplomate ECVCN)

Hendes titel Diplomate of the European College of Veterinary and Comparative Nutrition (ECVCN) viser hun er en af verdens absolut førende nutritionister. Veerle har specialiseret sig i heste og kæledyr og er en af kun 36 "diplomater", hvoraf kun 2 er involveret i hestefoder på fuld tid.

Begræns grovfoderet

De fleste heste der skal tabe sig, får for meget foder. Tommelfingerreglen for heste der skal tabe sig: for det første begræns grovfoderet til 1,5 kg tørstof pr 100 kg legemsvægt. Tørstofindholdet er det der er tilbage, når alt væsken er væk.

Det er vigtigt at kende værdierne i det grovfoder, du giver din hest. I lyset af det, varierer tørstofindholdet meget efter hvilket grovfoder den får. F.eks. græs har et gns. tørstofindhold på 20-25%, stråfoder som wraphø 60-70% og hø fra 80-90%.

Desuden kan sukkerindholdet variere utroligt meget. Generelt er langstilket hø bedst, da det ofte er et sent slæt, ikke det samme som 2 eller 3 slæt, men slået hvor græsset har fået lov til at gro i lang tid, hvor det typisk, har brugt sukkeret til at vokse.

*Har du fået hestens tænder
efterset, før du starter
programmet?
Kun med gode tænder, er din
hest i stand til at udnytte sit
grovfoder optimalt.*

Hvor meget grovfoder kan jeg give min hest per dag?

Baseret på gennemsnitlige værdier, er de daglige grovfoder anbefalinger således:

Vær venligst opmærksom på at for at få det bedste råd, er det essentielt at kende værdier af dit stråfoder. Du kan fastslå værdier med analyser og se hvad den præcist har behov som tilskud til stråfoderet.

Legemsvægt	Anbefalede mængde I tørstof pr dag	Græs (23% tørstof)	Wrappø (67% tørstof)	Hø (88% tørstof)
100 kg	1,5 kg	6,5 kg	2,2 kg	1,7 kg
200 kg	3 kg	13 kg	4,5 kg	3,4 kg
300 kg	4,5 kg	19,6 kg	6,7 kg	5,1 kg
400 kg	6 kg	26,1 kg	9 kg	6,8 kg
500 kg	7,5 kg	32,6 kg	11,2 kg	8,5 kg
600 kg	9 kg	39,1 kg	13,4 kg	10,2 kg

Juster langsomt ned til 1,5 kg tørstof pr 100 kg legemsvægt. Ikke for hurtigt. Vent omkring en måneds tid, før du kan se effekten. Og giv aldrig under 1% pr 100 kg legemsvægt i stråfoder. For lidt grovfoder kan have alvorlige følger for din hests helbred. Det kan resultere i bla. kolik, øget risiko for mavesår, staldunoder som vindslugning, væven og bidden i træværk.

For del stråfoderet over hele døgnet og helst 6 portioner. Så vil du minimere risikoen for kolik og at den keder sig. Giv den største portion om aftenen, da den ikke får noget, før du kommer derud igen om morgenen. Du kan ikke give den 6 gange dagligt? Så se hvad der kan lade sig gøre rent praktisk eller får nogen til at hjælpe dig. Lad aldrig din hest stå uden stråfoder i mere end 6 timer.

Da du måler din hest ugentligt, vil du have pålidelig information om dens væggtab. Hvis din hest taber 0.5% til 1% af dens legemsvægt pr uge, er du på rette vej.

På tværs eller umulig at drive fremad?

Juster langsomt ned til 1,5 kg tørstof pr 100 kg legemsvægt. Ikke for hurtigt. Vent omkring en måneds tid, før du kan se effekten. Og giv aldrig under 1% pr 100 kg legemsvægt i stråfoder. For lidt grovfoder kan have alvorlige følger for din hests helbred. Det kan resultere i bla. kolik, øget risiko for mavesår, staldunoder som vindslugning, væven og bidden i træværk.

Tip!

Vej altid dit stråfoder. Du kan nemt gøre det med ophængt vægt eller lignende.

Skriv ned præcist hvor meget du giver til din hest.

Uge	Ugenummer	Mængde stråfoder	Tilskudsfoder
0 (start)			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			

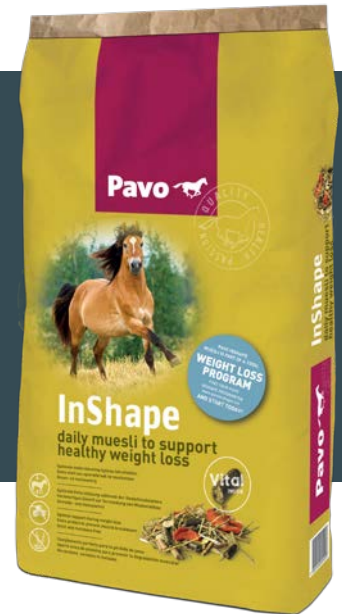
Tilskudsfoeder

Lavt protein i stråfoederet:

Der er en anden grund til, at det er vigtigt at kende værdierne i dit stråfoeder. En hest i et væggtabsprogram skal bruge tilstrækkeligt med proteiner. Viser din stråfoederanalyse, at dit stråfoeder har et lavt indhold af protein, er det vigtigt at tilføje nogle. Resultatet af en stråfoederanalyse viser klart om proteinindholdet er tilstrækkeligt til en hest, der skal tabe sig.

Pavo InShape

Pavo InShape er specielt udviklet til heste, der skal tabe sig. Den er rig på proteiner og indeholder alle nødvendige vitaminer og mineraler. Med den, er du sikker på, at din hest får alt, hvad den skal bruge.



Pavo Vital

Hvis din stråfoederanalyse viser, at dit stråfoeder indeholder nok protein, til en hest der skal tabe sig, er det stadig nødvendigt at give den ekstra vitaminer, mineraler og sporelementer. Hvis det er tilfældet, kan du bruge tilskudsproduktet Pavo Vital.

Godbidder

De små godbidder som gives indimellem, skal du virkelig passe på. Måske er du vant til din hest får dem, men de indeholder alle kalorier, hvilket kan være bedre at give din hest i form af stråfoeder, som vil holde din hest beskæftiget i længere tid.

Hvis du virkelig vil give din hest godbidder? Overvej de sunde godbidder, med lavt sukkerindhold, Pavo Healthy Treats.





"foderet, eller rettere tilskuds-foderet til stråfoderet, skal også vejes nøje efter. En fodermålt vejer ikke altid et kilo. For at vide hvor meget du giver, så vej det først. Del Pavo InShape op i 2-3 portioner dagligt."

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche



Variation

Hvis du vil give din hest lidt varieret, er Pavo SpeediBeet et godt og sundt alternativ. Det indeholder få kalorier, men fylder virkelig i mavesækken. Efter et måltid med Pavo SpeediBeet vil din hest føle sig tilfreds og der går noget tid, inden den kigger efter foder igen.

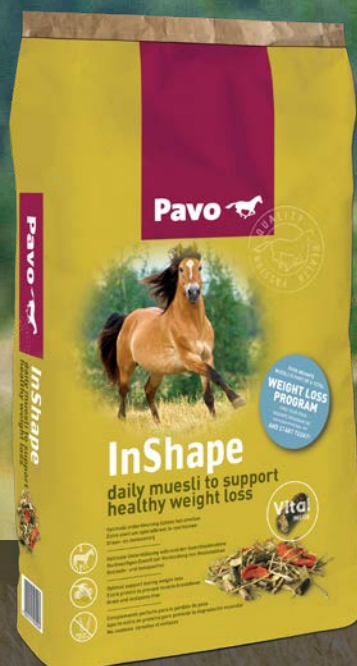
Alternative

I stedet for hør, kan du give nogle Pavo HayChunks i din hests hønet. Pavo HayChunks sunde godbidder af varieret græs, med masser af sunde fibre. Heste bruger mere tid på at spise Pavo HayChunks end normalt hør. Pavo HayChunks kan også nemt bruges, som en godbid.



Pavo Inshape

Undgå nedbrydning af muskelmassen



Fodring er én af de tre støttepiller i Pavo InShape Program. Hvis du er i gang med at få din hest til at tabe sig, er det - ligesom hos mennesker - vigtigt at forhindre muskelnedbrydning. Når din hest bevæger sig mere, bliver musklerne også sat på arbejde. Så er der brug for ekstra protein for at hjælpe til med at genoprette musklerne efter arbejdet og forhindre nedbrydning af muskelmassen, kroppen vil gøre som erstattende energikilde. Du kan sammenligne det med, at vi mennesker drikker en proteinshake, når vi (pludselig) udøver mere sport. Din hest har ud over sit grovfoder tilstrækkeligt med Pavo InShape

Pavo InShape: optimal foderstøtte i Pavo InShape Program

Pavo InShape er en komplet vitaminberiget muesli med naturlige antioxidanter og specielt udviklet til at støtte heste optimalt når de skal tabe sig. Pavo InShape indeholder en unik høj kvalitet af protein (methionin), som støtter fedtforbrændingen, men indeholder også en ekstra høj mængde protein for at hjælpe til med at genoprette musklerne efter arbejdet og forhindre muskelnedbrydning. Derudover giver du med Pavo InShape alle nødvendige vitaminer, mineraler og sporelementer, som din hest har brug for dagligt, og det er kornfrit. Det sørger for at sukker-, stivelse- og energiindholdet er meget lavt. I kampen mod kiloene er det nemlig vigtigt, at din hest ikke får ekstra energi og det lave sukker-/stivelseindhold støtter heste med en forstyrret sukkermetabolisme (ofte forårsaget af overvægt).

Egenskaber

- Del af Pavo InShape Program
- Optimal støtte under vægttabet
- Høj kvalitet protein (methionin) til at støtte fedtforbrænding
- Ekstra højt proteinindhold til at fremme genoprettelse af musklerne og forhindre muskelnedbrydning
- Komplet dagligt behov for vitaminer, mineraler og sporelementer
- Kornfrit
- Meget lavt sukker- og stivelseindhold
- Meget lav i energi

Brug

- Til heste og ponyer som aktivt er ved at tabe sig
- Til heste og ponyer som følger Pavo InShape Program

Foderanbefaling

Giv ud over grovfoder, giv dagligt 150 gram Pavo InShape pr 100 kilo kropsvægt hvis du følger Pavo InShape Program og er i gang med at få din hest til at tabe sig. For en pony (300 kilo) bliver det 450 gram pr dag, for en hest (600 kilo) bliver det 900 gram pr dag. Fordel det, hvis muligt, over flere måltider pr dag.

- Dagligt anbefaling: 150 gr/100kg kropsvægt



"Det er vigtigt at forhindre muskel nedbrydning, under vægttabet. At tilsætte proteiner er essentielt efter træning for at hjælpe på musklepleje"

Nutritionist og dyrlæge
Veerle Vandendriessche

Hvorfor gør jeg det her?

Vi ved af erfaring, at man når et punkt, hvor man er lige ved at give op. Din hest er på tværs, du kan ikke få den frem under træning eller du er godt træt af at skulle veje og måle alting, og at fortælle alle, at de ikke må give din hest godbidder. Derfor er det godt at stoppe op og tænke over hvorfor du startede vægttabs-programmet for din hest.



Du skal vide du er ikke den eneste. Mange hesteejere har den samme svære tid som dig, med at få deres hest tyndere.



Del din erfaringer og oplevelser

Nogle gange kan det hjælpe at dele erfaringer og udveksle tips. Af den grund har vi lavet en speciel gruppe på facebook `> Pavo InShape - det komplette vægttabs-program til heste <. Du kan gratis melde dig til gruppen og dele dine erfaringer, bekymringer og tips, samt få gavn af de andres erfaringer!

Fordele

Hvad er fordelene for din hest, ved at være i den rette huld og kondition?

- Din hest har mere energi, overskud og humør.
- Sundere blodværdier
- Du vil kunne nyde et længere og lykkeligere liv med din hest.

Personlig foder rådgivning

Har du svært ved at finde det rigtige foder til din hest: taber din hest sig for meget eller slet ikke?

Så tøv ikke med at kontakte en af vores eksperter.

Mail til: raadgivning@pavo.dk

Eller ring på: 7483 3901



Veerle Vandendriessche

Dyrlæge og nutritionist



Rob Krabbenborg

Equine nutrition konsulent



Morten Dueholm Larsen

Pavo Denmark

Disclaimer

This is a publication by Pavo. Copying articles in whole or partially is only allowed after written approval by Pavo in advance. Although Pavo paid the utmost care to this online publication, Pavo does not take any liabilities for errors and/or imperfections in the magazine.