Opbygning af muskler og kondition

Skrevet af dyrlæge Nanna Luthersson, Hestedoktoren

Når man planlægges stævnedeltagelse, kåringer eller andre præstationer, så er der en række overvejelser man skal gøre sig. Men hvad kræver den gode præstation? Den kræver selvfølgelig træning – korrekt træning og tilstrækkelig træning. Men træningen alene kan ikke gøre hesten klar til de krævende fysiske anstrengelser, i hvert fald ikke hvis vi samtidig skal undgå skader. Der er desværre utallige eksempler på at heste som trænes intensivt pludselig går ned med skader eller symptomer på overanstrengelse. Fællesnævneren er ofte manglende muskelstyrke, dårlig udholdenhed og nedsat evne til at restituere efter hårdt arbejde. For at undgå længere skadespauser er det derfor også vigtigt at fokusere på andre faktorer, som f.eks. hestens fodring.

For at opbygge muskler og kondition, kræver det først og fremmest kræver at hesten får tilført den nødvendige energi. Hvis hesten mangler kalorier, så er der ikke overskud til at sætte muskler. En hest som har svært ved at trives og hele tiden er for tynd, vil derfor ikke kunne udvikle sin muskulatur tilstrækkeligt. Men opbygning af muskler og styrke kræver også nødvendige byggesten som tilføres via foderet.

1. Proteiner og visse aminosyrer, som hesten ikke selv kan producere (lysin og metionin), er en forudsætning for at muskulaturen kan udvikles. Hesten er som bekendt en planteæder og kan derfor ikke spise en stor bøf til aftensmad for at dække sit proteinbehov! Det stiller derfor krav til proteinindholdet i de forskellige fodermidler som vi tilbyder vores heste. *Korn, som byg og havre*, indeholder meget lidt protein og er derfor ikke velegnet til at forsyne hesten med tilstrækkelige mængder. *Grovfoder, som hø eller wrap*, indeholder en vis mængde proteiner, men heller ikke i tilstrækkeligt omfang til at dække hestens behov. *Lucerne* indeholder noget højere mængder protein end både korn og almindeligt grovfoder og kan derfor give et vigtigt tilskud af nødvendige næringsstoffer i muskelopbygningen. Men de fleste heste har brug for et tilskudsfoder med et relativt højt proteinindhold og højt indhold af de essentielle aminosyrer (lysin og metionin), når de trænes hårdt eller skal vokse og udvikle den nødvendige muskelstyrke. En 500 kg hest ved moderat træning har således brug for 1000-1200g råprotein pr dag og 35-45 g lysin pr dag (KER normer). Build Up, Fase Balancer eller Suregrow kan sammen med den øvrige fodring forsyne hesten med proteiner og valget af produkt afhænger af hestens type, alder og træningsniveau.

2. Vitaminer som E-vitamin er også en vigtig brik i opbygningen af hestens muskulatur. E-vitamin fungerer som en antioxidant og er med til at nedbryde og fjerne de affaldsstoffer som ophobes i hestens muskler under træningen. Disse affaldsstoffer har en nedbrydende effekt på muskelfibrene. Hvis der dannes mange affaldsstoffer eller hvis hesten har svært ved at skille sig af med dem vil

hesten tære på sin muskelmasse når den træner og resultatet vil være negativt. Hesten mister muskulatur og styrke i stedet for at opbygge og risikoen for skader øges markant. Hesten har, især om vinteren, brug for at få tilført E-vitaminer, da grovfoderets og kornets naturlige indhold er meget lavt. En 500 kg hest ved moderat træning har brug for 1000-1500 IE E-vitamin pr dag og behovet stiger yderligere hvis der bruges store mængder olie i hestens foder. *E-vitamin er tilsat de fleste tilskudsblandinger* (Build Up, Fase Balancer, Suregrow eller Icelandic Power) og hvis der bruges en korrekt dosering af foderblandingen vil de fleste heste være forsynede med tilstrækkelige mængder.

3. Stivelse i for høje doser vil virke modsat og gøre det svært for hesten at opbygge den nødvendige muskulatur. Heste som får store mængder korn vil forbrænde kalorier, primært via det anaerobe stofskifte. Det medfører ophobning af store mængder mælkesyre i musklerne og har derved en negativ indflydelse på muskelopbygningen. Ved at holde mængden af stivelse i det daglige foder *under 2 g stivelse pr kg hest pr dag,* undgår vi overbelastning af det anaerobe stofskifte. Det kræver at hesten får en afbalanceret fodring hvor en stor del af energien kommer fra fibre og delvist olie.

4. Elektrolytter (natrium, kalium og chlorid) indgår også som væsentlige faktorer når vi snakker muskelopbygningen. Elektrolytter sikrer hesten en korrekt væskeblance og derved en optimal fjernelse af affaldsstoffer fra musklerne og regulering af hestens kropstemperatur. Hvis hesten mangler elektrolytter resulterer det i en hurtigere tilsyring af musklerne og nedsat udholdenhed. Det resulterer i dårligere muskelfunktion, nedsat muskelopbygning og øget risiko for skader. Langt de fleste heste dækkes ind med elektrolytter hvis de tilbydes *1 til 1½ spiseske salt i deres daglige foder*, men hvis hesten sveder meget (f.eks. ved transport, hård træning eller høje temperaturer) kan det være en fordel at bruge elektrolytblandinger i det daglige foder.