



Magyar Agrár- és Élettudományi Egyetem
Georgikon Campus
Állattenyésztési Tudományok Intézet

**A lovak különböző izomcsoportjainak fejlesztése,
lehetőségei és módjai**

Tartalmi kivonat

Kummer Annabella

Ménészgazda felsőoktatási szakképzés szak

Levelező munkarend

Intézet/tanszék: Élettani és Takarmányozástani Intézet/Takarmányozástani és
Takarmányozásélettani Tanszék

Belső témavezető: Dr. Bartos Ádám Sándor, egyetemi docens

Külső témavezető: -

Készthely

2024

Záródolgozatomban hobbi munkára alkalmazott lovak izomzatának fejlesztését vizsgáltam a témához kapcsolódó magyar-, és idegen nyelvű szakirodalmak, tanulmányok feldolgozásának segítségével.

A kutatásom alátámasztja, hogy ha lovunk fizikai állapotán javítani szeretnénk, elengedhetetlen, hogy részletesen ismerjük a lovak anatómiáját, vázizmaik felépítését, működését és ki tudjuk választani a megfelelő erősítő feladatot. Az izomrostok típusai (I és IIA, IIB) meghatározzák az izmok összehúzódását, és hogy a test megtartásában vagy a megmozdításában dolgoznak inkább. Az edzések során a választott feladatokkal legalább 75%-ban dolgoztatnunk kell a tréningezett izom izomrostjait, és végeztükkel aktívan pihentetni, hogy fejlődhessen.

Mielőtt elkezdjük a rendszeres edzést, biztosítanunk kell a ló számára elegendő mennyiségű takarmány forrását, ami képes fedezni a terhelés okozta energiaszükségletét, az életfenntartáshoz szükséges energián felül. Az optimális teljesítmény érdekében a megfelelő mennyiségű energia, fehérje, szénhidrát és zsír szükséges számára. A felvett tápláléknak tartalmaznia kell olyan izmokat felépítő elemeket, melyeket a szervezet nem képes előállítani - lizin és leucin esszenciális aminosavakat.

A munkát végezhetjük talajról futószárazással, vagy lovaglással. Ennek a módját meghatározza a lovunk életkora (csontozatának érettsége), egészségügyi állapota (rehabilitáció), és edzettsége is. A tréning alkalmai után fontos, hogy pihenést is biztosítsunk az állatnak és munkát végzett izomcsoportjainak, mert ekkor képesek az izmok regenerálódni. Az izomépítést a megfelelő pihenés és takarmányozás támogatja, lehetőség esetén masszázssal és balneoterápiával támogatjuk.

Testmozgásra az edzések alkalmain kívül mindennap szüksége van a lónak, melyet szabadon végezhet legelőn, karámban elhelyezve ízületei-, szíve- és érrendszere-, patái védelmének érdekében.

Az izomsérülések elkerülése miatt a bemelegítést soha nem szabad kihagyni. Az állat állapotát folyamatos figyelemmel kell kísérnünk az edzés során. Ha fáradtságot vagy a teljesítményben csökkenést tapasztalunk, pihenést és szabad mozgást kell biztosítani a lónak, és minél előbb pótolni szükségleteit.

