



**Haal het beste uit je paard :** hoe kan Jack Meagher sportmassage hierbij helpen?

**Pour une performance optimale de son cheval :** comment le massage sportif Jack Meagher peut-il vous aider ?

**Er is niemand die het nut van sportmassage bij sportlui zal tegenspreken. Paarden worden ook vaak competitief gebruikt, zoals in de draf sport, waardoor hun bewegingseisen verhogen. Zij verdienen dus ook dat er voldoende aandacht wordt besteed aan hun spierproblemen.**

**Personne ne conteste l'utilité des massages pour un sportif. Or, les chevaux sont, eux aussi, régulièrement utilisés en compétition, comme dans le trot, ce qui augmente leurs exigences en matière de mouvements. Ils méritent donc également qu'une attention suffisante soit accordée à leurs problèmes musculaires.**

Ongeveer 60% van het totale lichaamsgewicht van een paard bestaat uit spieren. Dit is een enorme massa. Wist u dat het voorbeen van een paard niet via een sleutelbeen wordt vastgehouden aan de wervelkolom, maar enkel door spieren? Dit verklaart de grote beweeglijkheid van het voorbeen. Het is dan ook niet moeilijk om te verstaan dat als deze spieren verkrampd zijn, er al snel een verminderde beweeglijkheid optreedt.

#### **Hoe ontstaat verkramping?**

Door trauma, stress of zware inspanningen gaan spieren veel sneller samentrekken en ontstaat er verkramping (hypercontractie). Hierdoor kunnen die spieren niet voldoende ontspannen (uitrekken). De pompwerking binnen de spier (die de doorbloeding regelt) wordt ontregeld en afvalstoffen zullen achterblijven in de spier, waardoor een verkleving ontstaat. De doorgang voor bloed verkleint waardoor minder zuurstofrijk bloed en voedingsstoffen in de spier raken. Zo blijft de spier in een verkrampde toestand. Dit heeft een negatieve invloed op de beweging van het paard. Het ontstaat meestal zeer langzaam, waardoor de ruiter gewend geraakt aan het gedrag en de beperkingen van het paard. Als hier niets aan gedaan wordt, blijft dit ook niet beperkt tot één geïsoleerde plaats. Door compensatie gaat het probleem zich uitbreiden van de ene spiergroep naar de andere. Hierdoor kan een overbelasting ontstaan op de gewrichten en pezen, waardoor de kans op pijn en blessures vergroot.

#### **Hoe kun je dit opmerken aan je paard?**

Wanneer er onvoldoende zuurstof bij de spier geraakt, zal die spier zich niet voldoende kunnen ontwikkelen en groeien. Wanneer je op een correcte manier met je paard traint, maar de bespiering van bv. de rug of de achterhand blijft ondermaats, dan is de kans groot dat je paard verkrampde spieren heeft. Als je met je hand of een borstel over de rugspier gaat en het paard reageert zuur of trekt zijn rug hol, is de rugspier verkrampd. En zo zijn er nog talrijke voorbeelden die kunnen wijzen op spierproblemen.

#### **Hoe werkt Jack Meagher sportmassage?**

De grondlegger van deze methode is sportmasseur Jack Meagher. Hij heeft duizenden Amerikaanse atleten en Olympische sportpaarden begeleidt. Hij heeft ontdekt dat verklevingen (verkramping) altijd ontstaan op dezelfde plaats in de spieren (daar waar de spier het meest moet werken). Bij deze sportmassage wordt de verkleving verbroken door diepe druk uit te oefenen op die specifieke plaatsen. De sleutel tot succes ligt dan ook in de accuraatheid en maakt deze massage uniek. Naast de diepe druk worden ook compressie en cross-fiber frictions gebruikt. Het paard wordt van top tot teen gemasseerd aan beide zijden. Door de accuraatheid van deze methode kunnen beginnende problemen al in een vroeg stadium opgespoord en verholpen worden. Bij regelmatige massages blijven er geen verklevingen meer zitten en wordt het paard volledig los in zijn/haar lichaam en zal zijn/haar prestatie opmerkelijk verbeteren. ◀

**Ingrid De Boelpeap** | Dierenosteopaat en Jack Meagher sportmassage therapeut

Environ 60 % du poids total d'un cheval est constitué de muscles. C'est une masse énorme. Savez-vous que les antérieurs d'un cheval ne sont pas reliés à la colonne vertébrale par une clavicule mais seulement par des muscles ? C'est d'ailleurs ce qui explique leur très grande mobilité. Il n'est donc pas difficile de comprendre que si ces muscles sont contractés, la mobilité diminuera vite.

#### **Comment apparaît une crampe dans le muscle?**

En raison d'un traumatisme, du stress ou d'efforts intenses, les muscles vont se contracter beaucoup plus rapidement et des contractures apparaissent (hyper contraction). Ces muscles ne peuvent donc pas se tendre (s'étirer) suffisamment. L'irrigation à l'intérieur du muscle (qui règle le débit sanguin) se dérègle, les toxines restent dans le muscle et une adhérence apparaît. Le passage pour le sang diminue, ce qui réduit l'apport en oxygène et en éléments nutritifs. Le muscle reste donc dans un état de contraction. Ceci a une influence négative sur le mouvement du cheval. Bien souvent, la contraction apparaît très lentement. Le cavalier s'habitue donc progressivement au comportement et aux limitations de son cheval. Si rien n'est entrepris, le phénomène ne se limitera pas à un endroit isolé. Par compensation, le problème s'étendra d'un groupe de muscles à l'autre. Une surcharge peut apparaître sur les articulations et les tendons, ce qui augmente les risques de douleur et de blessures.

#### **Comment la détecter sur un cheval ?**

Quand un muscle est trop faiblement oxygéné, il ne peut pas se développer et s'étirer normalement. Quand vous entraînez correctement votre cheval, mais que la musculature du dos ou des postérieurs par exemple reste insuffisante, la probabilité est grande que votre cheval ait des muscles contractés. Si vous parcourez son muscle dorsal avec la main ou une brosse et qu'il réagit nerveusement ou qu'il creuse le dos, c'est que le muscle est contracté. Et il y a ainsi une multitude de signes qui peuvent indiquer des problèmes musculaires.

#### **Comment travaille Jack Meagher pour ses massages ?**

Le fondateur de cette méthode est le masseur Jack Meagher. Il a accompagné des milliers d'athlètes américains et de chevaux olympiques. Il a découvert que les contractions (crampes) apparaissent toujours au même endroit dans les muscles (là où le muscle doit le plus travailler). Par ce massage, l'adhérence est arrêtée en exerçant une pression profonde à ces endroits spécifiques. La clé du succès réside donc dans la précision et c'est ce qui rend ce massage unique. Outre les pressions profondes, des compressions et des frictions transversales des fibres sont aussi utilisées. Le cheval est donc massé de la tête aux pieds des deux côtés. La précision de cette méthode la rend apte à détecter des problèmes à un stade précoce, ce qui permet une prise en charge rapide. Grâce à des massages réguliers, aucune adhérence ne subsiste et le cheval est complètement libéré dans son corps. Ses prestations s'en trouveront significativement améliorées. ◀

**Ingrid De Boelpeap** | Ostéopathe animalière et Jack Meagher, thérapeute en massage sportif

# AANKOOP EN VERKOOP VAN RENPAARDEN ACHATS ET VENTES DE CHEVAUX DE COURSE



TROTTING SALES



www.trottingsales.eu • info@trottingsales.eu  
DE POORTER KENNETH (0475 372434)



EQUINE  
OSTEOPATHY  
SPORTSMASSAGE  
HORSES & DOGS IN HEALTHY BALANCE

Ingrid De Boelpaep  
Dierenosteopaat & Sportmassage

Nieuw in België:  
Jack Meagher sportmassage

0494/52.50.48

Uw paard  
verdient het!

www.animalhealthybalance.com



haisja

communicatie  
met smaak

une communication  
pleine de saveurs

Interesse? Contacteer • Intéressé ? Contactez :  
+32 (0) 53 - 41 39 69 • info@haisja.be • www.haisja.be

## GAVERBEEKCRITERIUM (renbaan/hippodrome de Waregem)

- De totale winsommen worden afgesloten op 1 mei 2013.  
*Les gains totaux seront arrêtés au 1er mai 2013.*
- Voor iedere categorie zullen er 4 kwalificatiereeksen en 1 finale gelopen worden.  
*Chaque catégorie donnera lieu à 4 séries et une finale.*
- De finales zullen plaatsvinden op zondag 15 september 2013. Zij worden betwist onder de 16 paarden welke het meest aantal punten behaald hebben tijdens de kwalificaties.  
*Les finales auront lieu dimanche 15 septembre 2013. Elles seront disputées entre les 16 chevaux ayant obtenu le plus de points dans les séries.*
- De startnummers kunnen door de deelnemers gekozen worden in volgorde van het behaalde puntentotaal.  
*Les numéros au départ pourront être choisis par les participants en fonction du nombre de points obtenus.*

cat	condities / conditions	reeksen / séries	finales
bronze	3-6 j/a geen/pas 4.500 €	1.800 €	4.800 €
silver	3+ j/a geen/pas 8.500 €	2.040 €	6.000 €
gold	3+ j/a geen/pas 25.000 €	2.160 €	7.200 €
diamond	3+ j/a geen/pas 50.000 €	2.400 €	8.400 €

- Punten/Points: 1° = 15p - 2° = 10p - 3° = 8p - 4° = 6p - 5° = 5p - 6° = 4p - 7° = 3p - NP/D = 1p

## HET PAARD VAN WAREGEM LE CHEVAL DE WAREGEM

- De Waregemse Hippodroom is er zich bewust van dat de eigenaar de hoeksteen blijft waarop de paardensport moet bouwen.  
Ten einde deze paardensportliefhebbers een extra steun te geven en te benadrukken dat de volledige Waregemse drafmeeting rond hen is opgebouwd, wordt ook dit seizoen, "Het paard van Waregem" terug georganiseerd, een competitie waarbij de meest regelmatige paarden van de meeting worden beloond. Hiertoe worden op ALLE rennen van het drafseizoen 2013 punten toegekend aan de deelnemende paarden, dit op volgende wijze:

*Pour l'hippodrome de Waregem la pierre angulaire des courses hippiques demeure les propriétaires. En guise de soutien à ces passionnés des courses hippiques et pour bien marquer que le meeting de Waregem est complètement conçu autour d'eux, ils pourront, cette saison encore, compter sur l'organisation du « Cheval de Waregem » - une compétition où les chevaux les plus réguliers du meeting seront récompensés.*

*Le système repose sur une attribution de points à tous les chevaux dans TOUTES les courses :*

- Punten/Points : 1° = 6p - 2° = 4p - 3° = 3p. Alle deelnemers vanaf de 4<sup>de</sup> plaats / Tous les participants à partir de la 4<sup>ème</sup> place = 1p.
- Aan het eindklassement worden geldprijzen verbonden voor de eigenaar van het paard (eigenaar aangesloten bij de Belgische Federatie voor Paardenwedrennen op datum van 01/05/2013) dewelke NIET bij de winsom van het paard gevoegd worden:  
*Le classement final permettra d'offrir des prix en espèces aux propriétaires affiliés à la Fédération Belge du Trot en date du 01/05/2013), lesquels ne seront pas ajoutés aux gains du cheval :*
- Prijzen/Prix: 1° = 2.000€ - 2° = 500€ - 3° = 250€