

# „Ohne gute Beweglichkeit ist im Sport nichts zu holen“

Die Herbst –Winterzeit beginnt. Die Turniersaison ist vorbei, Zeit um die Turniere Revue passieren zu lassen und durch zu atmen. Dennoch sollte zu diesem Zeitpunkt schon die Planung für das nächste Jahr beginnen. Der wichtigste Punkt hierbei ist die Wiederaufnahme des Trainings, mit dem Aufbau von Muskulatur und Kondition, sowie die gezielte Analyse der aufgetretenen Probleme und die Entwicklung von Lösungsstrategien. Pferde brauchen ebenso wie Sportler physiotherapeutische Präventionsarbeit und Betreuung. Denn das Lernen von Lektionen, die richtige Distanz zum Sprung erfordert Haltungs- und Bewegungsmuster, durch die einzelne Körperteile stark belastet werden. Dadurch drohen Überlastungsercheinungen wie Sehnscheidenentzündungen oder Muskelschmerzen, die Pferd und Reiter oft zu wochenlangen Pausen zwingen. Die Extrembelastungen von Pferden seien denen von Leistungssportlern vergleichbar, betont die Tierheilkundin und JMR° Therapeutin Kerstin Middelanis. Pferde im großen Sport werden schon lange physiotherapeutisch mit der JMR° Therapie begleitet.

Ein Ziel der JMR° Therapie ist es, die Beweglichkeit des Pferdes zu fördern und damit dessen Belastbarkeit zu erhöhen. Die JMR° Therapie steht für joint muscle relief, Gelenk-Muskel Entlastung, Befreiung und Linderung von Schmerzen und der Unterstützung der Beweglichkeit des Pferdes. Grundprinzip der JMR° Therapie ist es, auf den Organismus Reize auszuüben, die in seiner natürlichen Umwelt bereits vorhanden sind. Solche Reize sind

u.a. die Ausführung bestimmter aktiver oder passiver Bewegungen. Wärme und Kältereize. Diese Reize kennt der Organismus bereits aus dem Alltag - hier wirken sie aber nur zufällig. In der JMR° Therapie werden die Reize hingegen ganz bewusst eingesetzt und wirken gezielt auf den Organismus, speziell auf Gelenke und Muskeln.

Ein Pferd kann nur sportliche Höchstleistungen erfüllen, wenn es immer top fit ist.

Gemeinsam entwickeln Reiter, Trainer und JMR° Therapeuten dann Strategien, für die weitere Arbeit. "Diese Arbeit am Pferd und die positive Resonanz erleben alle meist als sehr inspirierend", so Kerstin Middelanis. "Die JMR° Therapie versetzt sie in die Lage, die Bewegungsmuster besser wahrzunehmen, zu analysieren und zu optimieren."

Die Leistungsfähigkeit behutsam steigern. Wieder aktiv und unbeschwert im Sport dabei sein, ein zufriedenes Pferd, ein Lächeln, eine Träne beim Sieg zurück gewinnen, dass ist das Ziel der JMR° Therapie.

#### Kontakt

Kerstin Middelanis

JMR° Therapeutin

Info@thp-team.de

Tel:0234/41741848

Mobil:01608438610



„Breitensport, ist auch Leistungssport“

