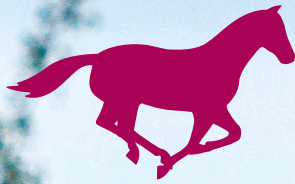


# Pavo



*InShape Program*

Programmet är  
GRATIS att ladda ner på  
[www.pavo.nu](http://www.pavo.nu)



LÄR DIG HUR DU KAN HJÄLPA DIN HÄST ATT GÅ NER I  
VIKT PÅ ETT HÄLSOSAMT SÄTT



**HANTERING**

ANPASSNING AV  
HÄSTHÅLLNING



**TRÄNING**

FÖRBRÄNNING AV  
FETT



**FODER**

HUR MYCKET KAN  
MIN HÄST ÄTA

Grattis!

## Du har tagit det första steget!

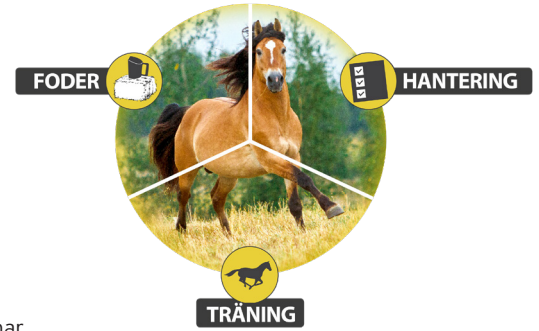


Din häst är för tjock och nu du vill göra något åt det, fantastiskt! Det är inte helt lätt att inse att ens häst är överviktig, ingen låter ju avsiktligt hästen bli för tjock. Troligtvis har lagren av fett ökat gradvis och sakta men säkert har din häst blivit mer fyllig. Plötsligt märker du att din häst är överviktig, eller någon kanske frågar om din häst är dräktig trots att du har en valack. Alltså, det är dags att agera så att din häst inte får problem med hälsan, såsom insulinresistens eller fång.

Till att börja med behöver du ta reda på vad din häst väger och hur du kan försäkra dig om att den går ner i vikt på ett hälsosamt sätt. Vi kommer att hjälpa dig med det. När vi har bedömt din hästs aktuella skick så kommer vi att ge dig riktlinjer och tips på förändringar i hantering, träning och utfodring. Med detta program kommer du att få förutsättningar att jobba mot en mer passande vikt för din häst och genom att göra så, mot en mer välmående häst.

## Pavo InShape Program

Pavo InShape Program är ett komplett program för att hjälpa din häst att gå ner i vikt på ett ansvarsfullt sätt. Programmet är baserat på tre viktiga delar, vilka alla är helt avgörande för en lyckad viktnedgång: hantering (hur du tar hand om din häst), träning och utfodring. Programmet innehåller flera kapitel där du kan ta reda på mer om alla tre delar samt läsa om erfarenheter från hästägare som redan har följt programmet. Vilka problem upptäckte de under viktminskningsprogrammet? Och hur löste de problemen? Vi är stolta över att ett flertal experter, alla med deras egen, specifika kompetens, har bidragit till detta fantastiska program.



Nutritionist och veterinär Veerle Vandendriessche har bidragit med en stor portion kunskap. Hennes titel Diplomate of the European College of Veterinary and Comparative Nutrition (ECVCN) visar att hon är en nutritionist i toppklass. Veerle är specialiserad på hästar och smådjur och är en av 36 europeiska diplomtagare, varav endast två arbetar fulltid med hästar. Veerle har skapat många viktminskningsprogram för hästar och vet bättre än någon vad som krävs och vilka problem som ägaren kan stöta på.

Träning är en viktig del i att åstadkomma viktminskning och för att lära oss mer om det så har Carolien Münsters (PhD) delat med sig av sin kunskap. Hon har doktorerat i idrottsfysiologi för hästar och genom att översätta vetenskap till praktisk kunskap så hjälper hon ryttare och tränare att förbättra och utveckla sig. Hennes företag Moxie Sport har hjälpt ett stort antal toppryttare med analyser och/eller support för att ta sig till OS, både London 2012 och Rio de Janeiro 2016. För tillfället är hon i full gång med att stötta ett flertal ryttare i sina satsningar mot OS i Tokyo. Dessutom ger Carolien kurser i idrottsfysiologi för hästar, arbetar som forskare på Utrecht Universitet, veterinärmedicinska fakulteten och är en erkänd forskare inom hästsport.

Till vårt kapital om träning så har vi konsulterat ytterligare en expert, idrottsfysiolog Irene Tosi. Hon har läst Veterinärmedicin på Universitetet i Milano och efter det specialiserat sig inom fysiologisk forskning om hästar vid den veterinärmedicinska fakulteten vid University i Liège (Belgien). Hon undervisar och vägleder studenter inom idrottsfysiologi för sporthästar och bedriver dessutom forskning om effekterna av träning på musklerna i hästens kropp.

### Tips!

*Innan du sätter din häst på en diet, låt gärna din veterinär utföra en hälsaundersökning för att utesluta att din häst är överviktig på grund av hälsoproblem, såsom insulinresistens.*



*"Att gå ner i vikt är tufft men om du är uthållig så kommer din häst att må bättre och få mer energi. Vi lovar att du inte är den enda som har låtit det gå för långt. Runt 55 % av alla hobbyhästar är överviktiga."*

Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche

Hästens namn: \_\_\_\_\_

Ras: \_\_\_\_\_

Ålder: \_\_\_\_\_

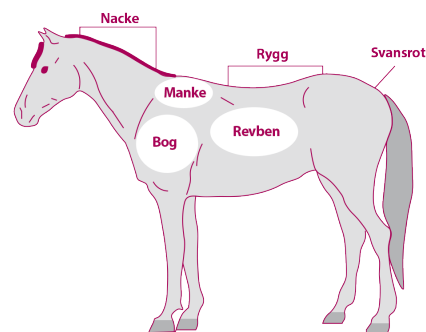
# Body Condition Score - Hullbedömning

## Hur mycket överviktig är min häst?

Innan vi startar med programmet så är det viktigt att veta var du står nu. Hur mycket överviktig är din häst? Vi kommer att göra ett par saker för att komma fram till detta. Vi kommer att göra en hullbedömning på din häst och vi kommer undersöka din hästs vikt.

### BCS

När vi gör en hullbedömning (BCS - Body Condition Score) så tittar vi på 6 olika områden: nacke, manke, rygg, svansrot, revben och precis bakom bogen. Bilden till höger visar vilka områden du skall titta på, dessa områden är viktiga för att kunna bedöma din hästs kroppshull.

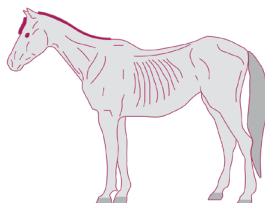


### Bedöm din hästs hull

Genom att titta på bilderna och beskrivningen nedan för varje område så kan du bedöma din häst och fastställa hästens hullnivå (BCS). Genomsnittet av de sex områdenas hullnivå bestämmer den slutgiltiga kroppskonditionen. Var ärlig när du gör hullbedömningen även om det kan kännas tufft. Glöm inte, du håller faktiskt på att göra något åt det!

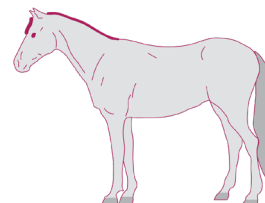
#### 1. Extremt utmärglad

Nackkotor, bog, svansrot och manke är klart synliga. Ryggraden och revbenen är kraftigt utstickande. Inga fettlager kan kännas.



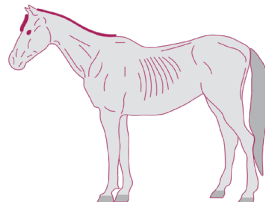
#### 5. Måttlig

Nacke och bog övergår mjukt till kroppen. Manken är rund och fett kring svansroten känns "svampig". Revbenen syns inte men är lätt att känna.



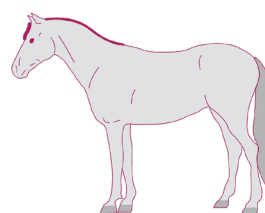
#### 2. Mycket mager

Benstrukturen av nacke, bog och manke är svagt synliga. Kotor och svansroten kan kännas. Revbenen är synliga.



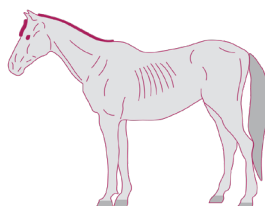
#### 6. Måttligt fet

Längs med nacken, bakom bogen och runt manken finns det små fettdepåer. Kanske är det ett litet veck längs med ryggraden. Svansroten känns svampig. Fettlagret över revbenen känns svampigt men du kan ändå känna revbenen.



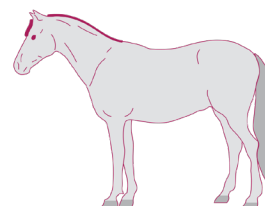
#### 3. Mager

Nacke, bog och manke är märkbara men benstrukturen kan inte urskiljas. Kotorna kan inte längre kännas. Svansroten kan kännas men enskilda kotor syns inte. Revbenen syns fortfarande men det finns ett litet fettlager.



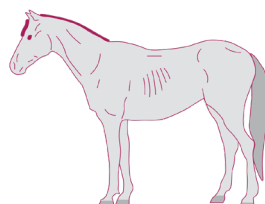
#### 7. Fet

Fettdepåer utmed manken, nacken och bakom bogen. Troligtvis är det ett veck längs med ryggraden. Svansroten känns svampig. Enstaka revben kan fortfarande kännas men revbenen har märkbart med fett mellan varandra.



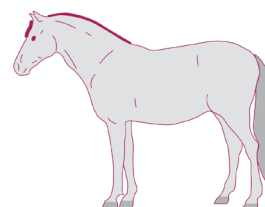
#### 4. Slank

Nacken, bogen och manken syns inte. En liten ås över ryggraden är synlig. Svansroten kan eventuellt synas beroende på ras, men ett litet fettlager kan synas. Linjer av revben är svagt synliga.



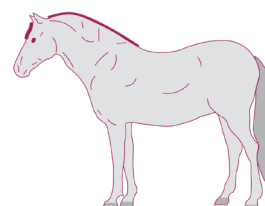
#### 8. Mycket fet

Nacken är märkbart stor. Manken och området runt bogen är fyllda med ett fettlager. Det är ett tydligt veck ner mot ryggraden. Fettet runt svansroten känns väldigt mjukt. Som ett resultat av fett är revbenen svåra att känna.



#### 9. Extrem fet

Utbuktande fett på nacken, runt svansroten, manken och bakom bogen. Fett på insidan av bakbenen kan göra att benen skavs mot varandra och fett fyller upp flankerna. Det är en tydlig rädda längs ryggraden. Det är ett lager fett på revbenen vilket gör att man inte längre kan känna revbenen.



"Ta en bild på din häst en gång i månaden, bakifrån och från sidan. Efter ett par månader så kommer du tydligt att se skillnad."

# Mätning är kunskap

För att kunna göra en uppskattning av vad din häst väger så behöver du ta mått på din häst, det finns speciella mätband för detta ändamål.

Det mest exakta sättet är att mäta din hästs bröstomkrets och längd, sätta måtten i Carroll och Huntingtons formel och beräkna vikt. Du gör detta på följande sätt:



## Så använder du mätband för häst:

1. Se till att din häst står på ett jämt underlag. Vikten ska vara jämnt fördelad på alla fyra benen och hästen ska titta framåt.
2. Placera mätbandet något diagonalt framåt runt hästens bröst. Du gör detta genom att placera mätbandet precis bakom manken och sedan lägga den runt hästen som en sadelgjord
3. Dra försiktigt mätbandet men se till att du inte trycker ihop skinnet. Titta på centimetrarna på bandet, detta är bröstomfånget.
4. Nu mäter du din hästs längd: Placera mätbandet i mitten av axlarnas punkter (där nacken startar), hela vägen till sittbenen, precis nedanför svansen.
5. Räkna så här: [bröstomfång (cm) x bröstomfång (cm) x längdmåttet (cm)] / 11877 = din hästs vikt.

Ett enkelt men inte lika exakt sätt är att läsa kilogrammen på mätbandet. Då behöver du endast göra steg 1 till 3 och istället för att läsa centimeter så läser du av kilogrammen. Att använda Carrol och Huntingtons metod är dock att föredra.

## Hur mycket behöver din häst gå ner i vikt?

Vi rekommenderar att du mäter din hästs vikt varje vecka. Det kommer att ge dig en indikation om att du är på väg åt rätt håll. Målet är en viktnedgång om 0,5-1 % per vecka. Genom att mäta så kan du justera viktminskningsprogrammet om det behövs. Att gå ner i vikt för fort är inte heller bra och kan leda till hälsoproblem. Du kanske tycker att "Toppen, det är fungerar riktigt bra", men om viktnedgången överstiger 1 % i veckan så behöver programmet att justeras.

Det är svårt att bedöma hur mycket vikt din häst bör tappa eller vad den ideala vikten är för din häst. Det finns ingen standard eftersom alla hästar och alla raser är unika. Mätbandet är ett verktyg för att kontrollera att du är på rätt väg. Hullbedömningen är alltid grunden till viktnedgång.

Skriv din mått i diagrammet på sida 6.

*Tips!*  
Mät tre gånger och använd det  
genomsnittliga värdet



*"Mät din häst varje vecka. Det kommer att ge dig en indikation på om du är på rätt väg. Målet är en viktnedgång om 0,5 - 1 % per vecka.*

Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche

## Gör en ny bedömning: ha tålamod

5 är det perfekta hullmättet att sträva efter. Från och med nu så ska du göra en hullbedömning varje månad. Förvänta dig inte synliga resultat den första månaden. Under de första veckorna brukar ofta magen bli smalare men det har ingen större effekt på den totala hullbedömningen. Oftast ser du ett riktigt resultat efter två månader.

Skriv ner alla dina mätningar i schemat.

Vecka	Datum	Vikt	BCS
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			

## Ägarens upplevelse

# "Jag bytte stall och fick min häst tillbaka."

Patricia de Leeuw: "Min Lusitano Zartouche har alltid varit åt det tunga hållet. Att delta i Pavo och GD Healths viktminskningsprogram var ett incitament för att låta honom gå ner i vikt.

När Zartouche började med viktminskningsprogrammet var hans BCS 8, alltså dags att agera. I stallet där han stod inackorderad var hästarna ute på bete dygnet runt från våren och framåt och det fanns inga andra alternativ. Zartouche var tvungen att minska i vikt så det passade honom inte alls. Den sista perioden av viktminskningsprogrammet sammanföll med början av betessäsongen och dessutom vår semester så därför flyttade vi Zartouche till ett träningsstall under en månad. Efter den perioden så bestämde vi oss för att flytta honom till ett annat stall där förhållandena passade honom bättre. Detta stall erbjuder fler alternativ vilket gjorde det lättare för oss att hålla kvar Zartouche på hans nya vikt. Att släppa honom på bete dygnet runt hade gjort viktminskningsprogrammet ojärt."

### Träning

"Zartouche hade precis haft en lång viloperiod på grund av skada och när vi började med viktminskningsprogrammet, från en träningssynpunkt, så var vi i uppbyggnadsstadiet. Tack vare träningsmånaden fick vi reda på att den träningsnivån vi var på inte orsakade några ytterligare problem. Nu tränar jag Zartouche tillsammans med min syster. Vi försöker att träna honom 5 till 6 gånger per vecka. På grund av hans skador så hade vi, kanske omedvetet, blivit för försiktiga med honom."

### Medvetenhet

"Jag är glad att jag gick med i Pavo Inshape Program med min häst. För mig har medvetenhet blivit den största lärdomen. Nu vet jag hur jag ska sköta min häst på ett optimalt sätt och för oss var programmet det perfekta incitamentet. Vi har noggrant följt instruktionerna för programmet och vi märker en stor skillnad i ridningen, han är helt enkelt smäckrare och rör sig därför mer smidigt. Han är fortfarande en muskulös Lusitano, verkligen en barockhäst, men det är en stor skillnad från innan vi började med programmet. Zartouche kommer att alltid att ha lätt för att gå upp i vikt trots lite foder. Han diet består av hösilage, kompletterat med Pavo Vital. Han klarar sig mycket bra på den foderstaten. Om vi tror att han behöver något mer så vet vi var vi kan be om råd. Viktminskningsprogrammet var faktiskt inte alls svårt att följa, det var bara ett nytt tankesätt. Ibland behövs en push i rätt riktning och beslutet att genomföra programmet har gett oss helt annan häst."



"Han är mycket mer smäcker och rör sig mer smidigt."

## Vetenskapliga studier

# Hälsosam viktning för överviktiga hästar

När vi skapade Pavo InShape Program så samarbetade Pavo med ett antal forskningspartners, bl.a.. GD Animal Health, med två långtidsstudier där överviktiga hästar övervakades för att gå ner i vikt på ett hälsosamt sätt.

Vi på Pavo arbetar aktivt med att identifiera problem som vi ser på marknaden och försöker hitta en lösning där vi kan hjälpa dig som hästägare att hålla din häst frisk och hälsosam. Cirka 55 % av fritidshästarna i Nederländerna är överviktiga. Baserat på detta har vi gjort en undersökning av effekterna på hästens hälsa och tagit fram en strategi för att bekämpa kilona.

### Varför gjorde vi detta?

Syftet med dessa studier var att kunna fastställa:

- Vilken effekt ett hälsosamt viktminskningsprogram har på sockermetabolismen hos hästar (insulinresistens)
- Vilka träningsrekommendationer som skulle resultera i en viktminskning om 0,5 - 1 % per vecka (-3 till -6 kilo för en häst på 600 kilo).
- Hur hästarna skulle svara på den högre proteinmängden i Pavo InShape, som vi utvecklat för viktminskningssyfte.



## Studien i korthet

### Studie 1

Denna studie, i samarbete med GD Animal Health, fokuserade på relationen mellan fetma och insulinreglering hos hästar.

- Fältstudie med 39 överviktiga hästar (Body Condition Score 7, 8 eller 9)
- 16 av 39 hästar led av en förändrad sockermetabolism (insulinreglering)
- Varaktighet: 6 månader
- Grovfoderanalys
- Individuell support gällande hantering, träning och utfodring
- Månatlig mätning och vägning
- Månadsvis justerade råd om träning och utfodring baserat på resultat från mätningarna under studierna.
- Med hjälp av dynamiskt test fastställdes sockermetabolismen i början och i slutet av studierna.

### Studie 2

Denna studie, i samarbete med Dutch Royal Equestrian Sport organisation KHNS, fokuserade på hälsosam viktminskning hos överviktiga hästar.

- Fältstudie med 11 överviktiga hästar (Body Condition Score 7, 8 eller 9)
- Varaktighet: 4 månader
- Grovfoderanalyser
- Individuell support gällande hantering, träning och foder
- Månatlig mätning och vägning
- Månadsvis justerade råd om träning och utfodring baserat på resultat från mätningarna under studierna.
- Blodvärden testades i början och i slutet av studierna

## Partners i studien





## Hur gjordes mätningarna och justeringarna under studierna?

### Sockermetabolism

I den första studien genomgick alla hästar ett dynamiskt test för att kunna bestämma vilken effekt övervikt har för sockermetabolismen. Detta test mätte mängden insulin i blodet efter en tilldelad sockerdos. Detta test gjordes både i början och i slutet av studien.

### Träning

Under studien registrerades mängden övningar för de deltagande hästarna av en app, vilket gav oss en god inblick i vilken typ av arbete ägarna gjorde med sina hästar och hur mycket. På grund av denna dokumentation kunde vi ge specifika råd om hur ägarna skulle justera sin träning, i mängd eller typ, om viktnedskningen var otillräcklig.

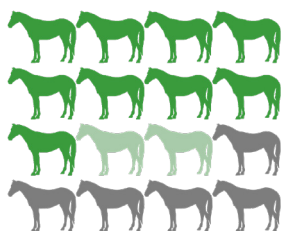
### Utfodring

Alla deltagarnas grovfoder analyserades och vi mätte protein-, energi- och sockernehåll. På så sätt kunde vi ge individuella foderråd för varje häst som kunde justeras i kombination med träning för att åstadkomma önskad viktnedskning.

### Bra att veta:

Inga biverkningar såsom kolik, fång eller diarré påträffades under studierna och proteinkoncentrationen i blodet hölls på en bra nivå. Det sistnämnda är en god indikation på en välbalanserad kost..

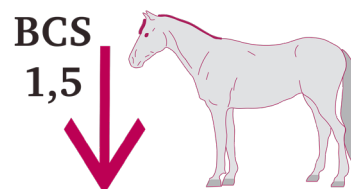
## Resultat



När studierna var avslutade hade 9 av 16 hästar som hade en störd sockermetabolism (insulindysregulering) återfått en normal sockermetabolism. Hos två andra hästar hade hälsotillståndet förbättrats avsevärt.

**-57 kilo**

Efter de första 6 månaderna hade de deltagande hästarna i genomsnitt tappat 6 % av deras kroppsvikt. På grund av en anpassad träningsplan hade hästarna som deltog i den andra studien tappat i genomsnitt 9,5 % av sin kroppsvikt.



Genomsnittlig BCS hos de deltagande hästarna hade minskat med 1,5.

### Blodvärden

Totalt sett var 50 överviktiga hästar individuellt deltagande, varav 16 av dessa var diagnostiserade med en störd sockermetabolism i början av studien. I slutet av programmet hade 9 av dessa 16 hästar återfått en normal sockermetabolism och två hade förbättrats avsevärt. Särskilt minskningen av BCS - vilket betyder att de subkutana fettlagren har minskat - visade sig vara en stor orsak till förbättringen. Alltså, ett fantastiskt resultat!

### Body Condition Score

I båda studierna minskade de deltagande hästarna, som hade minst en BCS om 7, med i genomsnitt 1,5 på BCS-skalan. Det är resultatet av anpassad träning, hantering och utfodring.

### Vikt

Trots förbättring av BCS och blodvärden var viktnedskningen mindre än förväntat. Den första studien resulterade bara i en genomsnittlig viktnedskning om 6 % efter sex månader (målet var mellan 12 och 24 %). På grund av ett mer anpassat och striktare träningsprogram så resulterade den andra studien i en genomsnittlig viktnedskning på 9,5 % efter fyra månader (målet var mellan 8 och 16 %). En del hästar minskade inte alls i vikt vilket inte är så motiverande för ägaren, men det visar dock tydligt att vikten inte är den avgörande faktorn vid viktnedskning, utan att BCS är ett viktigare mått. Ju mer du tränar din häst, desto mer muskelmassa kommer den att utveckla. Kom ihåg att muskelmassa väger tre gånger så mycket som fettmassa!

### Omfång i centimeter

Slutligen, under studiens gång, märkte vi att hästarna hade betydligt lägre omkrets vid mätning. Detta kan förklaras av det faktum att fettmassan på dessa delar hade minskat (minskning av BCS).



*"Vi upptäckte att så kallade 'lättfödda hästar', såsom infödda raser, behöver mer tid för att minska sin fettmassa jämfört med andra hästaser. Således är engagemang och uthållighet det viktigaste för en viktnedskning!"*

**Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche**



## Hantering

# Tydlighet är viktigt för viktning

För att din häst ska lyckas med att gå ner i vikt så är det viktigt att du är välorganiserad. Oavsett om du har din häst hemma eller inackorderad i ett stall så är det viktigt att alla som är involverade i hästen är medvetna om beslutet du har tagit om din hästs viktning. Det kommer inte att fungera bra om du gör allt du kan men andra inte tar hänsyn till din hästs viktminskningsprogram..



### Inget bete

För att en häst ska gå ner i vikt så är det viktigt att du vet vad den äter. Du måste ha kontroll på antalet kalorier som din häst får i sig. Om din häst har en BCS på 7 eller högre så är det viktigt att den inte släpps ut på bete för då kan du inte kontrollera intaget av gräs. Vissa hästar kan på en timma äta den mängd gräs som den borde ha på en hel dag.

Tro inte att det är okej att sätta din häst på ett bete med kort gräs, forskning har visat att kort gräs innehåller mycket mer socker än långt gräs. Om du inte har något alternativ så kan du överväga att sätta ut din häst med munkorg samt begränsa antalet timmar per dag (max 4 timmar om dagen) för att begränsa kaloriintaget, men gör bara det om du inte har något annat alternativ.

### Vad är okej?

Ska du ha din häst inne i stallet? Absolut inte. Ha din häst ute så mycket som möjligt, till exempel i en sand- eller grushage. Helst tillsammans med en hästkompis eller i flock. Tillsammans med andra hästar så kommer din häst att röra sig mer än när den är ute ensam. En häst som är ute ensam är inte en glad häst. Och, om en häst behöver gå ner i vikt så är sociala kontakter och distraktion mycket viktigt.



*"Se till att din häst alltid har tillgång till rent och färskt vatten. Se till att det inte är för kallt. Alltför kallt vatten ökar risken för kolik"*

Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche

### Förebygg utträkning

I naturligt tillstånd så betar hästen 18 timmar om dagen så du måste erbjuda ett alternativ till att beta. Dela upp grovfodergivan på så många små portioner som möjligt. Vi rekommenderar 6 portioner och ge den största sent på kvällen.

Genom att dela upp fodret på så många portioner som möjligt så håller du din hästs matsmältning i gång. För att säkerställa att din häst kan tugga så mycket som möjligt under viktminskningsprogrammet så kan du använda slow feeders eller hönät. Den finns många typer av slow feeders att köpa men du kan också göra en egen: gör hål i en tunna eller gör ditt eget hönät av rep. Hitta det som passar din häst bäst för att förebygga att den blir utträkad. Se till att underlaget under grovfodret är slätt och under inga omständigheter sand. Under viktminskningsprogrammet kommer din häst bokstavligen talat att äta varje litet höstrå den hittar och du vill inte att den ska äta sand eftersom det kan leda till sandkolik. Om du inte har en stenlagd eller slät yta så kan du lägga exempelvis gummimattor under grovfodret.



## Saltsten

Placera en saltsten på de ställen som din häst kommer att befinna sig, alltså både i hagen och i stallet. På så sätt kan hästen själv reglera intaget av salt till vad den behöver. Se till att du har en neutral saltsten, om du tillhandahåller en smaksatt sten så kommer din häst att slicka på den för att den är god och inte för att den har ett behov av salt. Hästen kommer att få i sig för mycket salt (och ofta mineraler också) vilket kan ha skadliga effekter. Läs innehållsförteckningen noggrant, en saltsten med bara salt och inga extra mineraler eller spårämnen är att föredra.

## Inget vintertäcke

Du kanske brukar sätta på din häst ett varmt vintertäcke? Om du vill att din häst ska tappa vikt så är det bättre att inte sätta på den ett täcke eftersom en häst utan täcke kommer att börja bränna fett för att hålla sig varm. Om din häst blir svettig efter ridning så kan du använda ett svetttäcke så att din häst torkar snabbare. Du kan också halvklippa den så att den torkar snabbare efter träning.



## Strö

Använd inte ätbart strö såsom halm. Hästens naturliga beteende är att äta hela dagarna så om det finns halm tillgängligt så kommer den att äta upp den. Genom att ha hästen på halm så kommer den att få i sig mer kalorier än den behöver för att tappa i vikt. Dessutom, när din häst äter mycket halm så ökar risken för kolik. Det är bättre att använda icke ätbart strö, exempelvis spån..



Träning

## Få i gång fettförbränningen



För att gå ner i vikt så behöver man under en period omvandla en positiv energibalans till en negativ energibalans. Enkelt förklarat: din häst behöver använda mer energi än vad den får i sig, men det får inte vara på bekostnad av muskelmassan. Träning är det viktigaste för att få igång förbränningen av fett. Det bästa sättet att ta sig an detta beror på din häst och på situationen. Idrottsfysiologerna Carolien Münsters och Irene Tosi ger tips.

Med hjälp av en steg-för-steg-plan så försöker vi hjälpa dig att komma igång med din häst. Kom ihåg att varje situation är unik. När vi pratar om 'normal träning' för en häst så kommer det att skilja sig åt för olika individer, beroende på ras och disciplin. För sporthästar är normal träning något helt annat än för fritidshästar. För en fritidshäst är normal träning, utöver sin dagliga utevistelse, att den blir riden regelbundet. Normal träning är en uträkning, baserat på den unika hästen, med hänsyn till hästens nuvarande vikt och målvikt, miljö och eventuella hälso- eller åldersrelaterade problem.

Ha alltid koll på din häst och fråga om expertråd om du inte är helt säker på om din häst mår bra. Du vill inte riskera att kräva för mycket av din häst om den inte är helt okej, det kan leda till skador och boxvila.



### **Dr. Carolien Munsters**

Idrottsfysiolog

Carolien tog sin doktorsexamen genom en avhandling om idrottsfysiologi för hästar. Genom att översätta vetenskaplig kunskap till praktik så hjälper hon ryttare och coacher med att förbättra deras prestationer. Genom hennes företag, Moxie Sport, har hon hjälpt ett stort antal toppryttare med analyser och/eller support och annat till OS i London 2012 och OS i Rio de Janeiro 2016. Nu hjälper hon ett flertal ryttare med förberedelse inför OS i Tokyo. Utöver det så har Carolien kurser inom idrottsfysiologi för hästar, arbetar som forskare på den veterinärmedicinska fakulteten på Utrecht Univeristy och är en efterfrågad forskare inom hästsport (NOC\*NSF).



### **Irene Tosi**

Idrottsfysiolog

Irene studerade veterinärmedicin på universitetet i Milano och efter det har hon specialiserat sig i fysiologisk forskning på hästar på den veterinärmedicinska fakulteten på universitetet i Liège (Belgien). Hon undervisar och vägleder studenter i frågor kring idrottsfysiologi för hästar. Hon arbetar också med forskning på vilken effekt träning har på musklerna i hästens kropp.

## Steg 1

### Utvärdera din hästs fysiska tillstånd

Först av allt är viktigt att veta hur din hästs nuvarande kondition är. Om din häst inte har tränat alls, så finns det helt klart mycket att vinna i detta avseende. Om du tränar din häst, fråga dig själv: i vilken form är min häst egentligen? Känslan hos ryttaren och hästens faktiska konditionsnivå kan skilja sig åt. Ibland tror man som ryttare att du arbetar din häst riktigt hårt men i själva verket är det mest ryttaren som arbetar och hästens puls har knappt ökat. Samma sak tvärtom också. Vissa hästar kommer, med öronen framåt, gladeligen att fortsätta arbeta med en puls på 180/190.

#### Konditionstest

Vi rekommenderar att du gör ett konditionstest på din häst. För ett grundläggande test och en första indikation så behöver du inte experthjälp, du kan enkelt göra det själv. Det enda du behöver är en pulsmätare för din häst.

Följ nedan schema:

- 2 minuter skritt vänster varv
- 2 minuter skritt höger varv
- 2 minuter trav vänster varv
- 2 minuter trav höger varv
- 2 minuter galopp vänster varv
- 2 minuter galopp höger varv

**OBS: Låt inte din häst vila mellan trav- och galoppmomenten**

En grundtränad häst ska kunna göra detta grundläggande test med 'normala' värden (förutsatt att de är avslappnade, stress gör att pulsen ökar). I skritt ska pulsen vara mellan 60 och 75 hjärtslag i minuten, i trav mellan 90 och 110 och i galopp mellan 100 och 120. Om din häst har en högre puls, eller om den inte kan galoppa i två minuter så har din häst en dålig grundkondition.

#### Hjälp! Jag har ingen pulsmätare

Om du inte har en pulsmätare, eller kan låna en, så är det ändå bra att genomföra detta test. Utifrån erfarenhet så vet vi att galopp i två minuter kan vara rätt långt. Om din häst inte kan galoppa i två minuter så vet du att den inte har klarat testet.

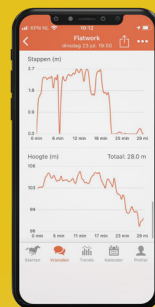




*"Jag har goda erfarenheter av appen från Equilab. Den håller koll på var, hur länge och i vilken hastighet man har ridit."*

**Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche**

Du kan ladda ner appen på <https://equilab.horse.se>  
Appen är tillgänglig för både IOS och Android.



## Steg 2

### Analysera och övervaka

Hade din häst svårt att klara testet eller var hästens puls väldigt hög? Då är det dags att förbättra din hästs grundkondition. Enbart detta gör att den kommer att bränna mer energi och bidra till en viktnedgång. Bygg upp träningsprogrammet långsamt och för att göra det så måste du ha koll på vad du har gjort hittills. Det är därför en bra idé att mäta några träningspass till att börja med. Till exempel kan du hålla reda på tiden med ett stoppur, kontrollera hur länge hästen skritt, travar och galopperar. För bästa resultat så är det bra att känna till motsvarande pulsintensitet. Utan dessa uppgifter så vet du inte hur mycket det krävs av din häst för att göra denna övning.

## Steg 3

### Bestäm ditt mål

För ett bra resultat så bör du träna din häst 4 till 6 dagar i veckan. Om du nu bara rider två dagar i veckan så bör du inte öka träningen till 6 dagar omedelbart utan öka långsamt. Om en häst är helt otränad (eller en ung häst eller en häst som inte har gjort något på länge) så kan det ta flera månader, upp till ett år, innan den kan arbeta 6 dagar i veckan. Sätt inte för höga mål utan öka träningsintensiteten med små steg. Om din häst är tränad, då kan du öka kraven snabbare.

## Steg 4

### Börja träna

Nu när du vet hur din hästs kondition är och vad ditt mål är så är det viktigt att planera träningspassen. Först antalet, sedan längden på passen och till sist intensiteten. När man använder en pulsmätare så rekommenderas det att sträva efter en puls mellan 130 och 150 eftersom din häst börjar bränna fett på den nivån.

För att hjälpa dig att komma igång så har vi tagit fram två olika träningsprogram för uppbyggnad. Ett är för en otränad häst och ett för de hästar som har klarat konditionstestet. På de följande sidorna så kommer du att hitta träningsprogram och tips. Baserat på konditionstestet, välj det schema som passar bäst för din häst, läs rådet från Carolien Münsters och börja träna.

#### *Visste du att...*

##### **Din häst tränar inte alltid så hårt som du gör?**

När man själv arbetar hårt under ett ridpass så kan man lätt tro att hästen också verkligen arbetar hårt. Men så behöver inte vara fallet. Se till att du inte automatiskt antar att din häst är trött när du är trött. Vissa hästar kan vara i god form för grundarbetet (se konditionstestet) och du får intrycket att de arbetar väldigt hårt fastän de inte arbetar mer än måttligt. Om du inte är medveten om detta så kan det hända att din häst aldrig arbetar riktigt hårt. Om så är fallet så behöver du öka till en mer intensiv träning två till tre gånger i veckan. Du behöver också vara medveten om att din häst inte behöver mer foder om den inte arbetar riktigt hårt.

## Den otränade hästen

En välplanerad och genomtänkt plan för träningen är viktigt när din häst inte har arbetat på länge. Det kan vara på grund av en skada eller kanske att den har varit på bete en längre period. Idrottsfysiolog Carolien Münsters ger råd.

1. Börja med att rida eller longera i 20-30 minuter två till tre gånger i veckan. Om du väljer att longera hästen så behöver du inte använda inspanning. Studera din häst noggrant, för vissa hästar är longering utan inspanning tillräckligt tufft. Däremot, du måste se till att din häst använder kroppen ordentligt och inte bara travar runt. För vissa hästar är inspanning ett bra alternativ.
2. Börja varje träningstillfälle med uppvärmning i skritt i 5-10 minuter, följt av kortare travperioder (ett par minuter) varvat med skritt för återhämtning.
3. För unga eller otränade hästar kan galopparbete vara tuff träning. I början ska du bara galoppa din häst i cirka 30 sekunder. Öka succesivt antalet galopptillfällen ELLER längden på galopptillfällena.
4. Mellan träningstillfällena, planera in aktiva återhämtningsdagar, vilket kan vara bete eller hagtid, promenader eller longering i skritt. På en vilodag ska din häst inte stå inne i en box en hel dag.
5. Låt uppbyggnaden ta sin tid! Om en häst inte har blivit tränad på länge, eller inte alls, så kan det ta ett par månader innan du kan rida den i 30 minuter 4 till 5 gånger per vecka.
6. Se till att din häst får tillräckligt med tid att röra sig fritt, som komplement till träningen. Till exempel, sätt ut den i hagen med yngre eller mer aktiva hästar eller ge den leksaker för aktivering. Om du tränar din häst i en timma och den står uppstallad resten 23 timmar så kommer din träning inte att ha någon effekt.

För att hjälpa dig att komma i gång ordentligt så har Carolien Münsters utvecklat ett träningschema för de fyra första veckorna när du ska sätta igång din häst. .

### Tips!

*Det är viktigt att din häst tycker om arbetet. Se till att du varierar träningen tillräckligt. Om det är möjligt, rid din häst och longera inte för mycket. Använd gärna kavalett-övningar ibland och variera med uteritter.*



## Förslag på träningschema 'Otränad häst'

Av Dr. Carolien Munsters

Otränad = en häst som inte eller nästan inte har blivit riden eller longerad de sista månaderna (<1 x per vecka)

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 2 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 3 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 2 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 2 x 4 min varvat med 4 min skritt Avskrittning: 5 min skritt
2	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min.) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 2 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 2 x 4 min varvat med 4 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min.) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 2 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt
3	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min.) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 3 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 2 x 5 min varvat med 5 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min.) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 3 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt
4	Aktiv vilodag	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 4 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 4 x 2 min varvat med 2 min skritt Galopp: 4 x 30 sek varvat med 2 min skritt Avskrittning: 5 min skritt	Aktiv vilodag	Träning (20-30 min) Skritt: 5-10 min Trav: 2 x 5 min varvat med 5 min skritt Avskrittning: 5 min skritt

- Vill du förlänga schemat? Upprepa varje träningsstillfälle minst 2 till 3 gånger innan du ökar träningsintensiteten.
- Välj utefter träningstyp hur du vill öka intensiteten; se till att du gör ELLER och inte OCH (till exempel, om du lägger till en extra intervall i trav, så att du får 5 x 2 minuter trav, och endast 2-3 tillfällen senare, till exempel, ökar varaktigheten av galoppen till 4 x 40 sekunder). Det är viktigt att öka med små steg.
- Efter det, variera varaktighet och frekvens. Till exempel, 4 x 2 min trav = 8 minuter trav. Nästa steg kan vara mer intensiv träning, 5 x 2 min (totalt 10 min trav), eller uthållighet, 3 x 3 minuter trav (totalt 9 min). Båda träningsätten är en bra fortsättning på programmet beroende på vad som passar din häst för tillfället

# Få en tränad häst att gå ner i vikt

Om din häst redan är i god kondition (den klarar konditionstestet utan problem och kan enkelt göra 60 minuter markarbete 4 x per vecka), då är det viktigt att säkerställa att fettförbränningen ökar. Uthållighetsträning är en bra början men du måste också addera explosiv träning. Att bara lägga till extra längd i ridpassen kommer inte att få din häst att gå ner i vikt, det bränner inga extra kalorier. Rådet är att göra 3 pass med uthållighetsträning på 1-1,5 timmar i veckan (till exempel uteritt) med en betydande mängd galopp (minst 4 minuter per 60 minuters träningspass). Utöver det, lägg till 2 till 3 mer intensiva träningspass, dessa träningspass kan vara kortare men måste vara mer ansträngande.



### Tips för en mer ansträngande träning

- Gör mycket övergångar och tempoväxlingar. Rid din häst ett par steg framåt och korta sedan tillbaka. Rid många övergångar på kort tid: från galopp till skritt, från skritt till galopp. Om din häst inte kan göra det så är det okej att göra övergångar från trav till skritt, eller från trav till galopp. Gör dessa övergångar i 30 - 60 sekunder och varva med återhämtning i skritt eller trav i en till två minuter. Repetera denna övning 3 till 4 gånger.
- Rid kavaletti-/bomövningar i trav eller galopp. Också här, 4 x 30 sekunder minst, varvat med 1-2 minuter av återhämtning i skritt eller trav.
- Lägg ett antal kavaletti i en rak linje (till exempel 3 till 4 bommar in, 2 små hinder med 2 till 3 språng) och repetera övningen ett par gånger i rad.
- Under uteritt, rid 1 till 2 minuter i mellangalopp. Kom ihåg: rid inte så fort som du kan. Det ska vara en kontrollerad och samlad mellangalopp. Ge din häst lite återhämtning, upprepa övningen 1 till 2 gånger.
- Klättra med din häst. Du måste inte ha berg eller kullar för att göra klätterträning med din häst. Hitta en backe och klättra upp och ner ett antal gånger (4 till 6 gånger). Det är perfekt att lägga in denna träning när du skrittar av din häst, skritta ut din häst och leta upp backe och gå upp och ner ett par gånger.

### Tips!

*Det är viktigt att din häst tycker om att arbeta. Se till att du varierar träningen tillräckligt.*

*Om det är möjligt, rid din häst och longera inte för mycket.*

*Använd gärna kavalett-övningar i bland och variera med uteritter.*

## Ägarens erfarenhet

“Tina blev på dåligt humör och sur för hon ville ha mer mat.”

Monique Haaijer: “Tina var för tjock i princip från när jag köpte henne. Hon har alltid gått ute på bete och fick extra foder utöver det. Man kunde se att de andra hästarna tog en paus och vilade medan Tina alltid åt. Om hon fick chansen så var hennes huvud 'limmat' i marken hela dagarna.”

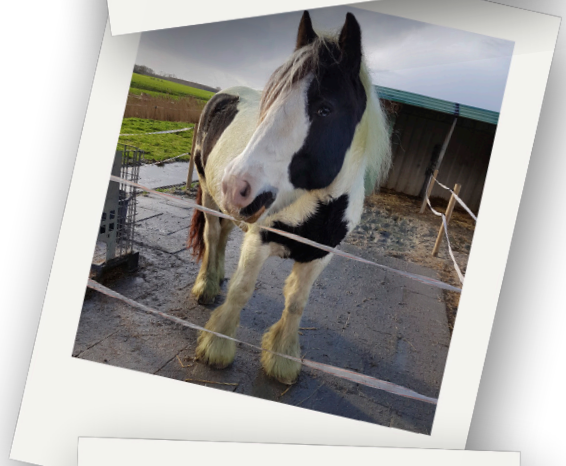
### Utfodring

“Den första utmaningen var att ta bort Tina från betet. Vi gjorde en undersökning och fick reda på att hon led av insulinresistens, så gräs är verkligen inte bra för henne. Vi analyserade hösilaget och vägde noga alla portioner. Tina var verkligen inte nöjd med att hon fick mindre mat på natten. Hon blev på väldigt dåligt humör, när jag skulle ge henne maten så kunde hon bita mig för att komma åt maten. När någon annan skulle fodra så kunde hon till och med attackera. Hon var en riktig surpappa. Då tänkte jag 'Stackars djur, vad håller jag på med?' Hennes beteende blev extremt. Därför ökade vi mängden foder något, efter konsultation. Hennes beteende förbättrades men hon var fortfarande sur. Jag älskar att rida ut men det var svårt under den perioden. Hon kunde göra precis allt för att komma åt lite gräs.”

### Glad och vältränad häst

“Det hemska beteendet varade i tre till fyra månader men jag är väldigt glad för att jag stod ut. Från ett grinigt sto till en glad och vältränad häst. Jag är så glad! Hon har aldrig varit så här förut. Hon är fortfarande besatt av mat men är inte längre elak, hon är helt enkelt mycket gladare. Innan viktminskningsprogrammet var hon en slöflock men nu är hon vältränad och ibland ser jag henne springa runt och busa i hagen.

Vi behöver fortfarande ha koll på hennes mat, hon älskar att äta. Så, vi väger fortfarande grovfodret. Men det är okej. Jag är så glad att jag fortsatte med viktminskningsprogrammet för min häst.”



“Hon ändrade sig från en långsam och tjock häst till en vältränad häst.”



FODER

## Utfodring

# Ha koll på vad din häst äter

När du vill att din häst ska gå ner i vikt så är det viktigaste att skapa en negativ energibalans. Alltså, din häst måste förbruka mer energi än vad den får i sig. Om du vill att det ska ske så måste du veta exakt hur mycket den får i sig för att kunna åstadkomma ett visst kaloriunderskott. Veerle Vandendriessche, hästveterinär och nutritionist, ger råd..

Det antal kalorier som din häst är tillåten att äta beror på flera olika faktorer såsom ras, ålder och hur mycket din häst tränas och rör sig i hagen. Din häst får den största mängden energi och kalorier från grovfoder; gräs, hö eller hösilage. Grovfodret utgör basen i en foderstat och står för 70 - 100 % av hästens dagliga intag, grovfodret är viktigt för din hästs hälsa! Hästar ska ha ett intag av torrvara av grovfoder på minst 1,5 % av hästens kroppsvikt per dag. Det innebär att en vuxen häst på 600 kg behöver minst 10 kg hö per dag.

*Använd Pavo QuickScan för att analysera ditt grovfoder.*



### Veerle Vandendriessche

Nutritionist, veterinär (Diplomate ECVCN)

Hennes titel, Diplomtagare of the European College of Veterinary and Comparative Nutrition (ECVCN), visar att hon är en av de främsta nutritionisterna i världen. Veerle är specialiserad mot häst och smådjur och är en av Europas 36 diplomtagare varav endast två av dem arbetar fulltid med hästfoder.

## Begränsa grovfoderintaget

De flesta hästarna som behöver gå ner i vikt får i sig för mycket mat. Tumregeln för hästar som behöver gå ner i vikt är att i första hand begränsa grovfoderintaget till 1,5 kg torrsbstans per 100 kg kroppsvikt. Torrsbstans är den del av grovfodret som blir kvar när all fukt är borttagen.

Det är viktigt att veta värdena på det grovfoder du ger till din häst. Torrsbstansen varierar mycket beroende på grovfoderprodukt. Gräs, till exempel, har en genomsnittlig torrsbstans på 20-25 %, hösilage i snitt mellan 60 och 70 % och hö mellan 80 och 90%..

Vidare, sockerhalten i hösilaget kan också variera mycket. Generellt sett är hö med långa strån bäst, oftast är det en sen skörd vilket inte är det samma som en andra eller tredje skörd utan en skörd som låter gräset växa en lång tid. Ibland kallas det för bolted grass.

*Kontrollera din hästs tänder  
innan du börjar med  
viktnedskningsprogrammet.*

*Bara en häst med bra tänder  
kan optimalt ta upp näring från  
grovfodret.*

## Hur mycket grovfoder kan jag ge min bantande häst per dag?

Baserat på medelvärden från olika grovfoder så kan den dagliga grovfodergivan se ut enligt nedan.

Observera att för bästa resultat så är det viktigt att veta näringsvärdena på ditt grovfoder. Gör en analys med hjälp av Pavo Quickscan eller Pavo Quickscan plus. Då kan du räkna ut en foderstat och se om din häst behöver ytterligare mat utöver grovfodret.

Kroppsvikt	Rekommenderat maximalt dagligt intag (torrsustans)	Gräs (23 % torrsustans)	Hösilage (67% torrsustans)	Hö (88% torrsustans)
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

Initialt, justera mängden till 1,5 kg torrsustans på 100 kg kroppsvikt men gör inga justeringar för snabbt. Vänta ungefär en månad så att det finns tid att observera någon skillnad. Viktigt, ge aldrig mindre än 1 % per 100 kg kroppsvikt i grovfoder. För lite grovfoder kan ha stora effekter på din hästs hälsa. Det kan resultera i, bland annat, kolik, risk för luftsnappning, att äta hästen äter träd, vävning eller andra beteendestörningar.

Dela upp givan på ungefär 6 portioner per dag. Genom att göra det så kommer du minska risken för att hästen blir uttråkad. Ge den största givan på kvällen eftersom hästen inte kommer att få mer mat förrän nästa morgon. Är det inte möjligt att ge din häst 6 givor per dag? Fundera på hur många givor du kan ge och dela upp antalet timmarna mellan givorna jämt. Lämna aldrig din häst utan tillgång till grovfoder i mer än 6 timmar.

Eftersom du mäter din häst varje vecka så kommer du att ha pålitlig information om hästens viktnedgång. När din häst minskar mellan 0,5 - 1 % av kroppsvikten per vecka så är du på rätt bana.

## Sur eller tappar framåtbjudning?

Är din häst grinig eller tappar framåtbjudning under träning? Då håller din häst på att ställa om! Din häst kommer under resans gång att tappa energi, det beror på att kroppen är van att få snabba kolhydrater och sockerarter i sig och det tar lite tid att vänja sig vid att få energi från annat håll. En grinig häst eller en häst med mindre framåtbjudning kan bli resultatet av detta. Om den dåliga framåtbjudningen håller i sig längre än en månad, kontakta din veterinär.

*Tips!*

*Väg alltid ditt grovfoder, använd gärna en hövåg.*

Fyll i hur mycket foder du ger i foderschemat nedan.

Vecka	Datum	Mängd grovfoder	Kompletterande foder
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			

## Kompletterande foder

# Grovfoder med lågt proteininnehåll

Det finns flera orsaker till varför det är viktigt att du har koll på näringsvärdena i ditt grovfoder. En häst som bantar behöver fortfarande en betydande mängd med protein. Om Pavo Quickscan visar att ditt grovfoder har ett lågt proteininnehåll så är det viktigt att komplettera med proteiner. Resultatet av en grovfoderanalys visar tydligt om proteininnehållet är tillräckligt för en häst som behöver gå ner i vikt.

## Pavo InShape

Pavo InShape är speciellt framtaget för hästar som behöver gå ner i vikt. Det har ett högt proteininnehåll och innehåller alla nödvändiga vitaminer och mineraler så att du kan vara säker på att din häst får i sig allt den behöver.

Läs mer om Pavo InShape på sidan 26.



## Pavo Vital

Om Pavo Quickscan visar att ditt grovfoder innehåller tillräckligt med protein för din bantande häst så behöver du ändå förse den med vitaminer, mineraler och spårämnen. I så fall är Pavo Vital ett perfekt tillskott.

## Godis

Du måste vara försiktig med att ge godis. Kanske ger du godis av gammal vana? Oavsett, allt detta innehåller kalorier vilket är bättre att din häst får i sig genom grovfodret eftersom det håller hästen sysselsatt en längre tid.

Vill du ändå ge din häst något gott ibland? Ge då i så fall Pavo Healthy Treats.







"Foder och tillskott måste alltid vägas. En foderskopa är inte alltid lika med ett kilo. För att veta exakt hur mycket du ger din häst så måste du väga. Dela upp Pavo InShape eller Pavo Vital på 2-4 portioner per dag."

Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche



## Variation

Pavo SpeediBeet är ett bra alternativ om du vill erbjuda din häst variation i utfodringen. Det har ett lågt kaloriinnehåll men fyller magen bra. Efter ett mål av Pavo SpeediBeet så kommer din häst att bli mätt en längre stund och kommer inte att direkt börja leta efter mat.

## Alternativ

Istället för hö så kan lägga några Pavo HayChunks i ett hönät och ge till din häst. HayChunks är hälsosamt snacks gjort av gräs och växtfibrer. Det tar längre tid för hästarna att äta HayChunks jämfört med vanligt hö. HayChunk kan också användas istället för att ge godis.



Vill du veta mer om dessa produkter?  
Titta in på Pavos hemsida.

# Pavo Inshape

## Förhindra att musklerna bryts ner under viktminskning



Utfodring är en av de tre delarna av Pavos InShape Program. När du ska få din häst att gå ner i vikt så är det viktigt - precis som med oss människor - att förhindra muskelnedbrytning. Eftersom din häst börjar röra på sig så sätts också musklerna på prov. Då behövs extra proteiner för att hjälpa musklerna att återhämta sig efter arbetet och för att förhindra att musklerna bryts ner som ersättningskälla för energi. Man kan jämföra det med att vi människor tar en proteinshake om vi tränar mer, din häst behöver Pavo InShape utöver sitt grovfoder.

### Pavo InShape ger otimalt stöd i den dagliga utfodringen

Pavo InShape är en komplett vitaminiserad müsli med naturliga antioxidanter som är speciellt utvecklad för att på bästa sätt stödja hästar under viktminskning. Förutom ett unikt högkvalitativsprotein (metionin) som stöder fettförbränning så innehåller Pavo InShape också en extra hög mängd protein som hjälper till att reparera musklerna efter arbete och på så sätt förhindrar muskelnedbrytning. Dessutom innehåller Pavo InShape alla nödvändiga vitaminer, mineraler och spårämnen som din häst behöver dagligen och den är fri från spannmål. Det gör att innehållet av socker och stärkelse samt energiinnehållet är mycket lågt. I kampen mot kilona så är det viktigt att din häst inte får extra energi och det låga socker- och stärkelseinnehållet stöder hästar med en nedsatt sockermetabolism (ofta orskad av övervikt).

### Viktiga egenskaper

- En del av Pavo InShape-programmet
- Optimalt stöd under viktminskning
- Protein av hög kvalitet (metionin) för att öka fettförbränning
- Extra högt proteininnehåll för att främja muskelbyggande och förhindra muskelnedbrytning
- Kompletterat med hästens dagliga behov av vitaminer, mineraler och spårämnen
- Spannmålsfri
- Mycket lågt socker- och stärkelseinnehåll
- Mycket lågt i energi

### Användning

- För hästar och ponnyer som behöver gå ner i vikt
- För hästar och ponnyer som följer Pavo InShape-programmet

### Foderråd

Utöver grovfoder, ge din häst 150 gram Pavo InShape per 100 kilo dagligen om du följer Pavo InShape Program och jobbar med att minska din hästs vikt. För en ponny (300 kilo) innebär det 450 gram per dag, för en häst (600 kilo) är innebär det 900 gram per dag. Dela, om möjligt, upp givan på flera utfodringstillfällen per dag.

- Daglig giva: 150 gr per 100kg kroppsvikt

# Varför gör jag detta?

Av erfarenhet så vet vi att förr eller senare så kommer du att nå en punkt där du känner att du vill ge upp. Din häst är sur, du kommer inte vidare i träningen, du är trött på att väga allt och att säga till alla inte ge din häst extra godis. Då är det bra att stanna upp och tänka tillbaka på varför du faktiskt började med programmet.



*Du är inte ensam!*

*Många hästägare kämpar med att få  
sina hästar att gå ner i vikt*



*"När du försöker få din häst att gå ner i vikt så är det viktigt att undvika muskelnedbrytning. Extra proteiner behövs sedan för att hjälpa musklerna att återhämta sig efter arbete och för att förhindra nedbrytning av muskelmassan som en ersättningskälla för energi. Pavo InShape hjälper till med detta.*

Nutritionist och veterinär  
Veerle Vandendriessche



## Dela dina erfarenheter

Ibland kan det vara skönt att dela erfarenheter eller utbyta tips. Därför har vi skapat en speciell Pavo InShape Program Facebook-grupp. Bli medlem (gratis) och dela med dig av din erfarenheter och få tips från andra!

**Facebook/Pavo InShape Program**

## Fördelar

Vilka är fördelarna med en häst i god kondition och i bra vikt?

- Din häst får mer energi och livslust
- Bättre blodvärden
- Ett längre och lyckligare liv att njuta av tillsammans.

## Personlig rådgivning

Har du utmaningar med att justera din hästs foderstat, tappar din häst i vikt för snabbt, eller inte alls?

Kontakta oss för kostnadsfri rådgivning.

Maila till: [info@pavo.nu](mailto:info@pavo.nu)

Eller ring: +46(0)766-433788



### Veerle Vandendriessche

*Veterinär och hästnutritionist*



### Rob Krabbenborg

*Utfodringsexpert*



### Ragne Verhoeven

*Utfodringsexpert*

#### Disclaimer

Detta är en utgåva från Pavo. Att kopiera artiklar, helt eller delvis, är endast tillåtet efter i förhand skriftligt godkännande från Pavo. Pavo har ägnat största möjliga omsorg för att skapa denna online-publication men vi har inga skyldigheter för del eller brister i publikationen. .