Pferde stärken

Trainingsplan -Gesunderhaltung

Die Lockerung und Entspannung eines Pferdes sind entscheidend, um Verspannungen und Stress abzubauen, die Muskulatur geschmeidig zu halten und die allgemeine Beweglichkeit zu fördern. Ein entspanntes Pferd ist nicht nur leistungsfähiger, sondern auch weniger anfällig für Verletzungen. Zudem kann sich Muskulatur nur dann aufbauen wenn sie auch in der Lage ist, sich zu entspannen.
Hier ist ein Beispiel für einen Trainingsplan zur Entspannung eines gesunden Pferdes:
3-4 Tage Faszien Training, 1-2 Tage Gelände, 1-2 Tage Erholung

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MONTAG	Lockerung und Dehnung Faszientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten. Lege den Fokus auf das Lösen der Faszien und Entspannen der Muskulatur. Anschließendes lockeres Reiten oder Longieren. Auch hier ist wichtig, dass sich das Pferd in lockerer, ehrlicher Losgelassenheit bewegt.
DIENSTAG	Pause/Erholung	20-30 min	Nach jeder Faszieneinheit, sollte der Körper ein Tag Pause zur Regeneration und Verarbeitung haben. An diesem Pausetag, kann ein Spaziergang gemacht werden, Freiarbeit oder sonst Bodenarbeit. Aber auch hier ist wichtig, dass sich das Pferd nicht in negativer Spannung befindet.

+43 664 124 34 28 pferdestaerken.online pferdestaerken@gmx.ch

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MITTWOCH	Lockerung und Dehnung Faszientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten. Lege den Fokus auf das Lösen der Faszien und Entspannen der Muskulatur. Anschließendes lockeres Reiten oder Longieren. Auch hier ist wichtig, dass sich das Pferd in lockerer, ehrlicher Losgelassenheit bewegt.
DONNERSTAG	Pause	30-40 min	Nach jeder Faszieneinheit, sollte der Körper ein Tag Pause zur Regeneration und Verarbeitung haben. An diesem Pausetag, kann ein Spaziergang gemacht werden, Freiarbeit oder sonst Bodenarbeit. Aber auch hier ist wichtig, dass sich das Pferd nicht in negativer Spannung befindet.
FREITAG	Gelände	30-40 min	Nutze den Tag um mit deinem Pferd das Gelände zu erkunden. Geht Klettern in den Wald, probiert verschiedene Wege aus und baut das Vertrauen gegenseitig auf. Versucht die Geländezeit immer weiter auszubauen und schwierigere Aufgaben dazu zu nehmen.

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
SAMSTAG	Faszientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten. Lege den Fokus auf das Lösen der Faszien und Entspannen der Muskulatur. Anschließendes lockeres Reiten oder Longieren. Auch hier ist wichtig, dass sich das Pferd in lockerer, ehrlicher Losgelassenheit bewegt.
SONNTAG	Pause/Erholung	20-30 min	Heute kannst du Stallfrei machen oder die Zeit mit deinem Pferd nutzen, die Muskulatur und Faszien im Stand zu lösen.

ZUSAMMENFASSUNG

Die Lockerung und Entspannung des Pferdes ist ein wichtiger Bestandteil der Gesunderhaltung. Ein Pferd, das regelmäßig entspannende Übungen, Dehnungen und Massagen erhält, wird weniger anfällig für Muskelverspannungen und Stress und bleibt auf lange Sicht leistungsfähig und gesund. Indem du die Entspannung in deine Routine integrieren, kannst du sowohl die physische als auch die mentale Gesundheit deines Pferdes fördern.

Regelmäßige Pausen
Gib dem Pferd während der Trainingseinheiten ausreichend Zeit zur Erholung. Kurze knackige Trainingsreize reichen oft aus und sollten immer wieder durch Pausen im Stand unterbrochen werden.

Variation
Achte darauf Abwechslung ins Training zu bringen, um das Pferd geistig und körperlich zu fordern und motiviert zu halten. Einseitiges Training stumpft die Pferde ab und sie verlieren die Freude an der Arbeit. Du kannst die Entspannungsübungen immer und überall machen und bist nicht nur auf den Reitplatz begrenzt.

Ernährung
Magnesium hilft der Muskulatur zu entspannen. Gegebenenfalls kannst du kur weise etwas Magnesium zufüttern und beobachten ob es deinem Pferd hilft loszulassen.