Pferde stärken

Trainingsplan -älteres Pferd

Ein Trainingsplan für ein älteres Pferd sollte besonders schonend und auf die individuellen Bedürfnisse des Tieres abgestimmt sein. Im Alter haben viele Pferde nicht mehr die gleiche Energie und Flexibilität wie in ihren jüngeren Jahren, weshalb es wichtig ist, sanfte Übungen zu integrieren, die die Beweglichkeit fördern und gleichzeitig Überlastungen vermeiden.

Wochenplan für ein älteres Pferd: 4 Tage Training, 1 Tag leichtes Training/Erholung, 2 Tage Ruhetage

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MONTAG	Dehnen und Lockern der Muskulatur	20-30 min	Spaziergang: Beginne mit einem langsamen Spaziergang im Schritt. Dies hilft, die Muskulatur aufzuwärmen und die Gelenke zu lockern Leichtes Dehnen: Dehne den Kopf deines Pferdes nach unten und zur Seite, um die Hals- und Rückenpartie zu dehnen Lockeres Lass dein Pferd anschließend locker an der Longe in allen 3 Gangarten bewegen
DIENSTAG	Leichtes Reiten oder noch mal longieren	20-30 min	Schritt: Beginne mit Schrittarbeit und leichter Gymnastizierung mit ein paar verschiedenen einfachen Seitengängen Trab: Anschließend Trab und Galopp mit einer locker und entspannten Anlehnung. Vermeide zu viele enge Wendungen und Kreisbahn damit die Gelenke nicht überlastet werden. Falls das Reiten zu viel ist, kannst du auch gymnastizierende Übungen an der Hand machen und nochmal longieren.

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

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
MITTWOCH	Pause, Erholung Entspannung, Lockerung	20-30 min	Heute kannst du dein Pferd ausgiebig putzen und lösende Übungen im Stand an den Faszien und der Muskulatur machen
DONNERSTAG	Fazientraining	30-40 min	Heute steht Faszientraining auf dem Programm. Übungen dazu findest du im Kundenportal oder hast du von mir persönlich erhalten.
FREITAG	Gelände, Balance, Propriorezeption	40-50 min	Spaziergänge im Gelände sind für ein älteres Pferd sehr vorteilhaft. Versuche viele verschiedene Wege und Untergründe einzubauen. So schulst du die Propriozeption, Körperwahrnehmung und Balance deines Pferdes und baust Kondition auf. Du kannst auch ein paar Meter mit deinem Pferd joggen. Das macht euch beiden bestimmt ganz viel Spaß.

	ZIEL	DAUER	EINHEIT
SAMSTAG	Pause, Erholung, Entspannung, Lösen	20-30 min	Heute kannst du dein Pferd ausgiebig putzen und lösende Übungen im Stand an den Faszien und der Muskulatur machen
SONNTAG	Muskelerhalt und/oder Aufbau	20-30 min	Leichte Bodenarbeit, Equikinetic, Basic Move, Weichen der Vor- und Hinterhand, Zirkel vergrößern und verkleinern kann helfen, die Muskulatur zu stärken bzw. die bestehenden Muskeln zu erhalten und die Beweglichkeit zu verbessern

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel:

- Verspannte Strukturen oder verklebte Faszien zu lösen und damit mehr Geschmeidigkeit und Lockerheit zu erhalten
- Muskeln und Beweglichkeit zu erhalten oder wieder etwas aufzubauen

Langfristiger Entwicklungsplan:

- Umso älter das Pferd um so wichtiger ist es Gelenke zu schonen und Überlastung zu vermeiden
- Die Gesunderhaltung des Pferdes liegt an oberster Priorität

Besondere Hinweise:

- Überforderung vermeiden: Achte darauf, das Pferd nie zu überlasten.
- Erholung und Pausen: Achte immer auf ausreichend Pausen und Verarbeitungszeiten.
- Eine angepasste Ernährung (z.B. mit Gelenkunterstützung, Magnesium) kann das Training unterstützen

Dieser Plan kann natürlich je nach Temperament und Entwicklung des Pferdes angepasst werden. Es ist wichtig, dass der Trainingsplan flexibel bleibt und die Bedürfnisse des Pferdes im Vordergrund stehen.