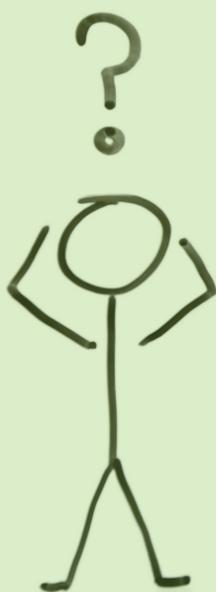


COOL DOWN FÜR MEIN PFERD



WARUM?

Die Arbeitsphase habt ihr erfolgreich beendet. Dein Pferd schwitzt leicht, seine Atmung ist erhöht. Mit dem Cool Down gibst du deinem Pferd die Möglichkeit, dass seine Atmung, sein Puls und seine Temperatur zu Normalwerten zurückkehren. Im Körper laufen erhöhte Stoffwechselfvorgänge ab, die Muskulatur hat auch jetzt noch einen erhöhten Bedarf an Sauerstoff und Nährstoffen. Abfallprodukte müssen aus den Muskelzellen abtransportiert werden. Mit einem 10-15 Minütigen Cool Down unterstützt du all diese Prozesse und wirkst einem Muskelkater entgegen.



SITZEN BLEIBEN

Eigentlich bist du fertig mit reiten, du willst aber noch nicht absteigen? Im Sattel zu sitzen ist so bequem... Der Pferdekörper kann uns dank seiner zauberhaften Biomechanik in der Bewegung gut tragen, steht das Pferd jedoch und bewegt sich nicht, gleicht es eher einem ERtragen. Die während des Reitens erarbeitete positive Spannung gibt immer mehr nach und der Rücken deines Pferdes gleicht nun einer Hängebrücke. Nach der Arbeitsphase also bitte absteigen oder Schritt reiten, NICHT sitzen bleiben.



SATTELLAGE

"Kompression ist der größte Schadensmechanismus für den Körper." (Andrew Still, Begründer der Osteopathie). Ein Sattel verursacht immer (auch wenn er perfekt passt) eine Kompression des Faszien Gewebes und der Muskulatur. Wenn du nach dem Reiten die Sattellage abbürstest, abreibst oder dein Pferd sich wälzen darf, hilfst du dem Gewebe seine Elastizität und Verschieblichkeit zu erhalten und linderst eventuell auftretenden Kompressionsschmerz.



SO KÖNNTE DEIN COOL DOWN AUSSEHEN

Je nach Intensität eurer Trainingseinheit kannst du dein Pferd zunächst locker austraben lassen und dann in den Schritt durchparieren. 10 Minuten sollte dein Pferd mindestens Schritt laufen dürfen. Vielleicht steigst du auch ab und führst dein Pferd, anstatt zu reiten. Auf Augenhöhe die Einheit zu beenden ist ein wunderbares Erlebnis und schont den Rücken deines Pferdes. Wenn erlaubt, könntest du dein Pferd noch in der Reithalle / Platz absatteln und es sich wälzen lassen. Gemeinsam lauft ihr zurück zum Putzplatz, dort bürstest du die Sattellage ab und bringst es zurück in seinen Stall. Eine Möhre sollte am Ende auch nicht fehlen.

