

WARM UP FÜR MEIN PFERD



WARUM?

Die Aufwärmphase ermöglicht, dass dein Pferd in der Arbeitsphase eine optimale Leistung erbringen kann und verringert das Verletzungsrisiko. Durch die Aufwärmphase kommt das Herz-Kreislauf-System in Schwung und die Muskulatur deines Pferdes wird vermehrt durchblutet. Sehnen und Bänder werden geschmeidiger und die Produktion und Verteilung von Gelenkschmiere beugt Knorpelschäden und Arthrosen vor.

WER?

Jeder Sportler sollte sich vor dem Training aufwärmen. Ob Kraftsport, Ausdauertraining oder nur ein gemütliches Joggen im Wald, aufwärmen gehört in jeder Jahreszeit, bei jedem Wetter und in jedem Alter mit dazu.

Bitte denke daran, dass es bei älteren Pferden mit Vorerkrankungen, im Winter oder wenn dein Pferd gerade aus der Box kommt, noch länger dauern kann, bis der Körper geschmeidig ist.



WIE?

Alle oben genannten Strukturen (Muskulatur, Sehnen, Bänder, Gelenke) brauchen etwa 15-20 Minuten, um die Betriebstemperatur zu erreichen und somit das Verletzungsrisiko sinkt. Du solltest dir diese Zeit nehmen, um dich und dein Pferd im Schritt (vom Boden oder aus dem Sattel) aufzuwärmen. An die Aufwärmphase knüpft die Lösungsphase an, bevor ihr dann in die Arbeitsphase übergeht. Das Training endet mit der Entspannungsphase, auch Cool Down genannt.

SO KÖNNTE DEIN WARM UP AUSSEHEN

Dein Pferd ist fertig gesattelt - los geht's: Die ersten 10 Minuten läufst du mit deinem Pferd einen Feldweg entlang. Beginne mit Tempiwechseln: Einige Meter langsam laufen, dann normales Schrittempo, schnellen Schritt und wieder von vorne.

Zwischendurch kannst du auch anhalten, dein Pferd einige Schritte rückwärts richten und daraus wieder fleißig loslaufen. Nach 10 Minuten steigst du auf, egal ob in der Halle, auf dem Platz oder im Gelände. Am langen Zügel reitest du große gebogene Linien, Zirkel, Schlangenlinien, Handwechsel. Seitengänge kannst du nun auch mit einbauen und schließlich antraben. Die Lösungsphase beginnt.

