Playbased Horsetraining

- Helping horses find courage and movement joy -

7 Wege, um die Bewegungsgesundheit deines Pferdes sofort zu verbessern – egal wie du trainierst.

***

Finde eine dünne Turnmatte und lege sie an einen Ort, an dem sich dein Pferd an den meisten Tagen manchmal aufhält.

Vielleicht vor einer der Heustationen. Oder vor dem Salzleckstein.

Eine leicht instabile Oberfläche kann dazu führen, dass Rezeptoren in Muskeln und Gelenken feuern, die eine Weile nicht aktiv waren.

***

Benutze einen Staubwedel oder einen Zweig mit Blättern und bürste dein Pferd damit leicht 3- bis 4-mal pro Woche ab.

Du brauchst nur ein paar Minuten. Idealerweise wechselst du zwischen mehreren Hilfsmitteln, damit der Reiz neu bleibt. Achte darauf, dass sich dein Pferd danach bewegt.

Neuartige taktile Reize können Rezeptoren in Haarfollikeln und Haut aktivieren, die lange nicht gefeuert haben. Die Bewegung führt dazu, dass die neuen Verbindungen erhalten bleiben.

***

Dehne die Haut deines Pferdes mit deinen Händen. Zum Beispiel mit dem TTouch Python Lift.

Höre auf dein Pferd! Wenn es ihm unangenehm ist, hör auf! Trotz Schmerz und Widerstand weiterzumachen versetzt das Nervensystem in Alarmbereitschaft. Das ist das Gegenteil von dem, was wir wollen. Passe deine Intensität an oder arbeite an einem anderen Körperteil.

Dehnen kann spezielle Rezeptoren in der Haut aktivieren.

***

Lege deine elektrische Zahnbürste und deinen elektrischen Rasierer auf oder an dein Pferd.

Das braucht eventuell etwas Vorbereitung durch Desensibilisierung. Mach es nicht, wenn dein Pferd Angst hat.

Vibration kann bestimmte Rezeptoren in tieferen Hautschichten, Muskeln und Gelenken feuern lassen.

***

Verlege dein Training vom Reitplatz auf unebenes Gelände.

Steigere den Schwierigkeitsgrad langsam. Es kann eine Weile dauern, bis dein Pferd Mulden und Steine sicher bewältigen kann. Wir wollen keine Verletzungen riskieren!

Unebenes Gelände ist großartig, um Bewegungsvariabilität zu schaffen. Variabilität ist der Schlüssel zu Bewegingsgesundheit. Und es ist genial, um Anpassungsfähigkeit und Resilienz zu trainieren. Das steigert nicht nur die Bewegungsgesundheit, sondern auch das psychische Wohlbefinden. Ein agiles Pferd ist ein entspanntes Pferd.

***

Befestige während des Trainings etwas an den Beinen deines Pferdes: Fliegenstiefel, Fliegenfransen, Fesselgewichte.

Bitte stelle sicher, dass dein Pferd damit einverstanden ist! Benutze immer wieder was anderes. Und entferne es nach ein paar Minuten wieder. Der Reiz wird vom Nervensystem nach einer Weile ausgeblendet. Fransen sind großartig, weil sie sich ständig bewegen. Mit jedem Schritt entsteht eine neue Empfindung.

Rezeptoren, die sich in Bewegung aktivieren, gehören zu den besten Möglichkeiten, die Körperkarte im Gehirn zu erweitern.

***

Lass dein Pferd während des Trainings einen Aqua-Bag tragen.

Stelle sicher, dass dein Pferd keine Angst vor dem Geräusch hat! Achte darauf, dass genug Platz für die Wasserbewegung bleibt. Da hin und her Schwappen ist, was wir wollen.

Ständig wechselndes Gewicht bedeutet, dass sich dein Pferd ständig anpassen muss. Jeder Schritt wird anders sein. Das ist essenziell für die Bewegungsgesundheit. Und es fördert Anpassungsfähigkeit und Resilienz. Bonus: Dein Pferd wird besser darin, einen Reiter auszubalancieren.