

10 Tipps

für mehr Kondition

1 Auf die Gesundheit!

Eine gute Grundkondition ist für alle Pferde gleichermaßen wichtig: Sie schützt vor Verletzungen, erhält die Leistungsbereitschaft und sorgt für eine schnellere Regeneration. Grund genug, in die Fitness des Pferdes zu investieren.

2 Teile eines Ganzen

Kondition und Ausdauer werden oft synonym verwendet. Das ist nicht ganz korrekt, denn zur Kondition gehören ebenso Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Nur wenn alle Faktoren berücksichtigt werden, lässt sich die Kondition nachhaltig verbessern.

3 same but different

Jedes Pferd ist anders und jedes Pferd braucht unterschiedliche Schwerpunkte. Das hängt erst in zweiter Linie mit der gewählten Disziplin zusammen. Denn im Grunde will doch jeder ein gesundes, geschmeidiges, gut bemuskeltes Pferd haben, das gerne und motiviert mitarbeitet.

4 mit Köpfchen

Wer beschließt an der Kondition zu arbeiten, braucht erstmal einen langfristigen Plan. Und ein Ziel, das vorgibt, wie das Training aufgebaut wird. Grundsätzlich gilt: zwei bis dreimal pro Woche sollte Konditionstraining in den Trainingsplan integriert werden.

5 langsam steigern

Je nach Ausgangslage wird erstmal nur über längere Strecken im Arbeitstempo getrabt. Von anfänglichen zehn Minuten schrittweise gesteigert, bringt das Trabtraining schon einen großen Effekt. Erst dann werden erste Galoppreisen eingebaut.

10 Raus an die frische Luft

Bergauf- und Bergabreiten ist für die Kondition ideal, denn es trainiert Muskeln, Bänder und Gelenke. Bergauf wird dabei vor allem die Schubkraft trainiert, bergab dagegen durch die Verlagerung des Körperschwerpunktes besonders die Tragkraft.

9 Hoch das Bein

Auch Cavaletti und Springgymnastik helfen beim Konditionstraining. Das Pferd muss hier die Beine aktiver anheben und mit der Hinterhand mehr unter den Schwerpunkt fußen. Das kräftigt den Rücken und fördert die Beweglichkeit. Und ja: Jedes Pferd profitiert von regelmäßigem Springtraining!

8 Sit-Ups fürs Pferd

Durch den natürlichen Bewegungsablauf des Galopps spannt das Pferd Sprung für Sprung einen Moment lang automatisch die Bauchmuskeln an. Längere Galoppreisen - idealerweise in Gelände mit wechselnden Bodenverhältnissen - sorgen also nicht nur für mehr Ausdauer, sondern auch für kräftige Bauchmuskeln.

7 Training am Berg

Wer einen Berg oder Hügel nutzen kann, hat Glück. Denn die Arbeit am Berg ist intensiver. Besonders für das Intervalltraining sind Hügel super: Im Galopp hochreiten, dann im Schritt wieder herunter.

6 Speed kills...

... sagen die Engländer und haben völlig Recht! Also in einem frischen Arbeitsgalopp beginnen und dann vor allen Dingen den Umfang steigern und nicht das Tempo. Zweimal fünf Minuten mit einer Pause dazwischen, kann beispielsweise das Ziel sein.