

Thema: Equikinetik nach M.Geitner

Zeitaufwand: zwischen 10 und 60 Minuten

Material:

- Dualgassen Patent hat Krämer, günstiger und besser Gassen mit Qualität sind auf dem Markt erhältlich. **(bitte aber keine Holzstangen wegen Verletzungsgefahr)**
- Kurzlonge, Longe
- Touchiertpeitsche, lange Dressurpeitsche
- Kapzaum, am besten das Original - [hier bestellen](#)
- Timer App „ My Beep“ oder „ A Hit Intervall Timer“

Equikinetic - ein effizientes Longierprogramm

Das Longierprogramm Equikinetic ist einfach umzusetzen - und einfach unglaublich effektiv. Der Reiter longiert sein Pferd in Stellung nach einem festen Zeitschema. Der Mix aus Intervalltraining und Longieren, ist für Jungpferde, Rehapferde, Freizeitpferde und Sportpferde, nach einem individuellen, einfach auszuführendem Trainingsplan zu arbeiten.

Ein Pferd braucht Kraft und Muskeln, um den Mensch zu tragen. Das Programm ermöglicht Ihnen, Ihr Pferd gesund zu erhalten, die Rittigkeit zu verbessern und die ungeteilte Aufmerksamkeit ihres Partners zu bekommen. Denn die Equikinetic beruht auf dem isokinetischen Trainingsprinzip (iso = gleich, kinesis = Bewegung). Das heißt, dass Muskelgruppen während einer Übung für eine bestimmte Zeit gleichmäßig stark angespannt und so trainiert werden. Dafür ist es wichtig, dass die Muskeln gleich und nicht unterschiedlich lange belastet werden. Equikinetic ist ein intensives hocheffizientes Training das, reitweiseübergreifend, von jedem anwendbar ist.

Was hat Ihr Pferd von der Equikinetic?

- Die gelenkstützende Tiefenmuskulatur wird gestärkt.
- Die bewegungsrelevante Oberflächenmuskulatur Ihres Pferdes wird richtig trainiert
- Ihrem Pferd wird es ermöglicht, den Reiter zu besser zu tragen zu können
- Die Rittigkeit Ihres Pferdes wird sich deutlich verbessern.
- Das „Geraderichten“ Ihres Pferdes wird unterstützt.
- Durch neugewonnene Kraft ermöglichen Sie Ihrem Pferd effizientere Bewegungen.
- Aufmerksamkeit und Konzentration werden in höchster Form gefördert und erhalten.
- Reha - Als Aufbautraining nach Verletzungen oder chronischen Erkrankungen im Bewegungsapparat, dient Equikinetic als effizientes Reconditionsprogramm
- Durch die neugewonnene Muskelkoordination werden muskuläre Dysbalancen zwischen den Muskelgruppen deutlich harmonisiert. Dies führt zu einem optimierten Muskeltonus und somit zu effektiveren und energiesparenden Bewegungsabläufen.
- Des Weiteren hilft Equikinetic Ihrem Pferd, etwa aufgrund muskulärer Dysbalancen des Bewegungs-, -und Stützapparates, oft schon chronische Schmerzen, zu lindern.

Zeitsystem in der Equikinetic - Intervalltraining

Longieren im Intervalltraining.

Für seine neue Trainingsmethode hat sich Michael Geitner das Wissen über Krafttraining und Trainingslehre des Menschen zu Nutze gemacht und auf die Arbeit mit Pferden übertragen.

Intervalltraining: Trainingsmethodik im Sport mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen (= Intervalle). Die Länge der Erholungsphasen ermöglicht dem Organismus keine vollständige Erholung und dadurch wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

Weitere Information erhalten Sie bei: Marion Metzler über E-Mail: info@m-h-s.ch oder Telefon: +41 76 321 01 75

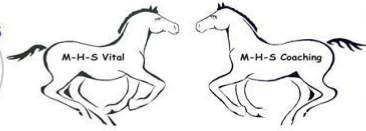
Quelle: <http://www.pferde-ausbildung.de/equikinetic>

Equi-Kinetic-Trainingsplan

Wichtig Überfordern Sie Ihr Pferd nicht. **Weniger ist anfangs mehr !!!**

Achten Sie in den Ersten Einheiten auf Zeichen der Ermüdung und bauen Sie dann auf der Erkenntnis auf. Am besten arbeiten Sie das erste Mal mit jemandem zusammen der schon Übung hat. - Gerne komme ich auch vorbei und unterstütze Sie am Anfang.

Stufe Wo	Anzahl Arbeitseinheiten	Dauer (Sek.) Arbeitseinheiten	Dauer Pause (Sek.)	optional
1a	3	60	45	Ab Weide, nach Stehphase oder Verletzung
1b	4	60	45	Freizeitpferd mit guter Muskulatur & Kondition
1c	6	60	45	Sportpferde
2	8	60	45	
3	8	60	45	2 Ecken-Gassen, gegenüberliegend
4	8	60	30	
5	8	60	30	2 Ecken-Gassen, gegenüberliegend
6	12	60	30	
7	12	60	30	
8	12	90	30	
9	12	90	30	
10	12	90	30	2 Ecken-Gassen gegenüberliegend
11	16	90	30	
12	16	90	30	2 Ecken-Gassen gegenüberliegend



COACHING

076 321 01 75

Pferde THERAPIE



Ihr Pferd im Training bei M-H-S Vital

Sie haben die Möglichkeit, Ihren Schützling gerne zu M-H-S Vital zu bringen. Nutzen sie die Vorteile, die Ihnen das professionell persönliche Training ihres Pferdes bietet.

„Aufgrund meiner jahrelangen Tätigkeit, hat sich ein großes Netzwerk gebildet. Dieses Netzwerk kann oft den entscheidenden Unterschied machen, wenn es um Ihr Pferd geht. M-H- S Vital ist eine kleine Reha und Tierphysiotherapie im St. Galler Rheintal.

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme und hoffen Sie bald persönlich kennen zu lernen.

Marion Metzler

M-H-S Vital

