

Die richtig ausgeführte Erwärmung und Lösung des Pferdes schafft nicht nur die Voraussetzungen für gute Trainingsleistung, sondern mindert auch gleichzeitig die Gefahr von Verletzungen !!! Alles andere ist nur Muskelkrampf und Kampf !!!

Trainings-; und Ausbildungsbelastungen des Pferdes wirken als physiologischer / körperlicher Reiz und bewirken dementsprechend physiologische Anpassungsvorgänge im Sinne von Verbesserung (Muskulatur / Gleichgewicht / Abspeichern von neu Erlerntem) und somit Leistungssteigerung, richtige vorhergehende Trainingsreize-; Belastungen naturlich vorausgesetzt !

Diese Anpassungsphase / Anpassungsvorgänge innerhalb des Pferdes haben jedoch einen kurzfristigen Leistungs-Rückgang / ein Leistungstief (also Erschoepfung) waehrend der Erholungs-; und Regenerationsphase zur Folge.

(Also wie bei uns Menschen und allen anderen Säugetieren auch, mit Muskelkater und Erschoepfung je nach vorhergehender Trainingsintensität / Belastung !)

Erst der Abschluss dieses physiologischen Anpassungsvorganges / der Erholung / Regeneration hat die erwünschte Leistungssteigerung / Verbesserung (inklusive, je nach Training, auch Muskelaufbau) des Pferdes zur Folge !

Deshalb unbedingt Ruhetage, Koppelaufenthalt und nur leichtes Training zum Anregen des Kreislaufes-; und zur Lockerung der Muskulatur (sogenannte aktive Regeneration) zwischen den Trainingseinheiten / Ausbildungsreizen zur ausreichenden Erholung und Regeneration des Pferdes einhalten !

Ohne ausreichende Erholung / Regeneration des Pferdes zwischen den Trainingseinheiten kommt es zur Überlastung des Pferdes mit dauerhaftem Leistungsabfall und chronischen Schäden des Pferdes !

Mit anderen Worten: das Pferd wird fuer immer unbrauchbar !

Die sich ergebende Leistungssteigerung (inklusive, je nach Training, Muskelaufbau) nach Training und ausreichenden Erholungs-; Regenerations-Zeiten wird auch Überkompensation genannt, die allerdings nur vorübergehend anhält und deshalb nur durch regelmässiges Training mit den richtigen Zeitabständen zwischen den Trainingseinheiten, also ausreichender Erholung /Regeneration, erhalten werden kann oder durch kontinuierlich zunehmende Belastungen in den Trainingseinheiten, dem Leistungsvermögen des Pferdes entsprechend, ebenfalls natürlich nur mit den richtigen Zeitabständen zwischen den Trainingseinheiten, also ausreichender Erholung / Regeneration, weiter gesteigert werden kann.

**Bei sehr gutem Trainingszustand / Leistungsvermögen/ Kondition des Pferdes sind sehr hohe Trainingsbelastungen und / oder Wiederholungen notwendig um noch eine geringe Leistungssteigerung des Pferdes zu bewirken / erreichen oder aber den bereits sehr hohen Leistungsstand überhaupt aufrecht erhalten zu koennen !
Wiederum natürlich nur dem Leistungsvermögen des Pferdes entsprechend, mit ebenfalls den richtigen Zeitabständen zwischen den Trainingseinheiten, also ausreichender Erholung / Regeneration !**

Umfang, Intensität und Inhalt des Trainings müssen also unbedingt der körperlichen Entwicklung, Kondition und Begabung / Talent des Pferdes angepasst sein / entsprechen !

**Nicht jedes Pferd ist zu gleichen Leistungen fähig und gleich trainierbar, vor allem nicht in den höheren Leistungsklassen ab L !!!
Hier spielt die Genetik / Zucht eine entscheidende Rolle mit !!!**

Hochleistungspferde im Grossen Sport z.B. Spring-; oder Vielseitigkeitsreiten werden in der Turniersaison übrigens zwischen den Wettkämpfen nur leicht trainiert (aktive Regeneration), da sie die Zeit zwischen den 3 Tage-Turnieren in diesen Leistungsklassen zur Erholung / Regeneration brauchen !!!