

Het algemeen trainingsschema

Een osteopatische behandeling zorgt ervoor dat het zelfregulerend systeem van het lichaam wordt geactiveerd. Na een behandeling heeft het paard dus even de tijd nodig om zich te ontdoen van de nodige afvalstoffen die zijn vrijgekomen. Lees hier wat je verder zelf kan doen om het herstel van jouw paard te bevorderen.

Week 1: rustperiode

Dit wil absoluut niet zeggen dat jouw paard 24u/24u en dit 7d/7d op stal moet blijven. Integendeel, beweging is belangrijk voor het herstel en dit het liefste elke dag. Dus wat kan je doen?

Jouw paard mag in de wei zodat hij vrij kan bewegen. Ga ermee stappen aan de hand en dit voor een 20-tal minuten. De rechtlijnige beweging van de stap is goed voor hem. De stap is een viertakt beweging en de meest mobiliserende gang voor de rug.

Indien je jouw paard zou longeren, doe dit dan zoveel mogelijk in stap en onbelast. D.w.z. leg geen zadel op zijn rug en maak geen gebruik van hulpteugels. Belangrijk hierbij is dat je meewandelt en de cirkel niet te klein maakt. Ook dit weer om de rechtlijnige beweging zoveel mogelijk te respecteren. Longeren gebeurt een 20-tal minuten met voldoende afwisseling tussen linker en rechter hand.

Week 2: staptraining

Deze week start je rustig terug met een staptraining onder het zadel. Hiermee bedoel ik een goede actieve arbeidsstap. Rij met een langere teugel met lichte aanleuning. Het paard moet terug leren zijn rug correct te gebruiken en dit onder het gewicht van de ruiter.

Vooraf werken aan ontspanning en voorwaarts-neerwaarts rijden is hier belangrijk. Maak gebruik van lange lijnen, rijd grote voltes en slangen voltes. Ik raad meestal aan om 20 minuten te stappen. Doe dit niet elke dag maar wissel af in je training. Ga gerust een rustig buitenritje doen.

Week 3: verder opbouwen

Vanaf nu kan je langzaam intensiever gaan rijden en stilletjes aan terug richting je eigen trainingsschema werken. Luister hierbij goed naar jouw paard. Ook hier geldt al het bovenstaande. Rij nog steeds met een iets langere teugel en richting het voorwaarts-neerwaartse. Ontspanning blijft prioriteit!