

EquikinetiC

... bei denen piepts wohl! Wird ein außenstehender Betrachter schnell denken, wenn er zuschaut, wie die Pferde durch blau / gelbe Gassen auf einer Quadratvolte, an einer kurzen Longe im Schritt/Trab longiert werden. Wie im richtigen Leben, liegt hier der Sinn im Detail:

Für seine Trainingsmethode hat sich Michael Geitner das Wissen über Krafttraining und Trainingslehre des Menschen zu Nutze gemacht und auf die Arbeit mit Pferden übertragen. Unter Einsatz eines Intervall-Timers, der bei Beginn und Ende der Aktiven- und Pausenphase ertönt, werden die Pferde nach individuellem Plan gearbeitet.

Intervalltraining bedeutet: Trainingsmethodik mit abwechselnden Belastungs- und Erholungsphasen (= Intervalle). Die Länge der Erholungsphasen ermöglichen dem Organismus keine vollständige Erholung und dadurch wird ein starker Trainingsreiz gesetzt. Die stetigen, regelmäßig abwechselnden Handwechsel in der EquikinetiC, arbeiten das Pferd auf beiden Seiten gleichmäßig durch. Das Pferd wird in Dauerinnenstellung und Biegung in der Quadratvolte geradegerichtet, ausbalanciert und lernt korrekt zu laufen. Die Quadratvolte bietet dem Pferd einen vorgegebenen Weg. Das ermöglicht dem Pferd eine korrekte Laufanatomie und es wird dadurch geradegerichtet.

Die blau/gelben Schaumstoffbalken der Quadratvolte bieten dem Pferd einen Rahmen, in dem es sich schnell zurechtfindet. Es kompensiert seine natürliche Schiefe nicht mehr durch das Ausscheren der Hinterhand, indem es auf die innere Schulter fällt oder sich schräg in die Kurve legt, um auf dem engen Kreis zu laufen. Um „gerade“ um die Kurve zu kommen, muss die Last auf das innere Hinterbein gelegt werden und die Vorhand mit der korrekten Stellung auf die Kreislinie eingestellt sein. Das innere Hinterbein beugt sich und die Hüfte rotiert etwas nach innen, das erfordert wiederum einen vermehrten Kraftaufwand und aktiviert die Hinterhand.

Quelle: EQUIKINETIC eine kurze Zusammenfassung by Michael Geitner 2017

Geeignet ist die EquikinetiC für alle Pferde, von Jung bis Alt, jeden Ausbildungsstandes. Um eine Idee zu bekommen, wie die Pferde sich dabei anstrengen müssen; muss der Mensch in die Hocke gehen, mit den Fersen zuerst auftreten, Bauch und Po anspannen, jetzt noch die Arme am Körper anwinkeln und nun schön zügig und flüssig, Runde um Runde auf der Quadratvolte drehen ...



Erfahrungsberichte:

Bettina / Cale XXII 7jähriger PRE

Ich habe ihn jetzt seit knapp 4 Monaten, er kam direkt aus Spanien und wurde dort wohl in extremer Aufrichtung geritten. Hierdurch litt sein Rücken. Er drückte ihn weg, bzw. waren seine Bauchmuskeln sehr verkümmert. Durch die Equikinetic wölbt er nun seinen Rücken schön auf und benutzt mehr seine Bauchmuskulatur. Die Oberlinie wird immer besser. Ich trainiere 2-mal wöchentlich nach dem Geitner-Plan Equikinetic. An den Pausentagen bewege ich ihn leicht, an den aktiven Tagen longiere ich etwas, reite aus, oder reite kleine Lektionen in der Bahn. In 2019 habe ich einen Kurs bei einer lizenzierten Geitner-Trainerin für die Equikinetic und die Dualaktivierung besucht. Seit dem baue ich das Training in meine Arbeit mit dem Pferd mit ein. Gerade im Winter eine schöne Abwechslung und wie jetzt bei Cale ein sehr gutes Trainingsinstrument um ihn optimal zu fördern.



Julia / Denoir 3jähriger Oldenburger (DeNiro x Totilas)

Da ich für meinen 3-jährigen gerade angerittenen Oldenburger „Denoir“ keinen passenden Sattel hatte, habe ich Mitte Dezember mit der Equikinetic begonnen, um mehr Abwechslung in den Trainingsplan zu bringen. Mit meinem Pony hatte ich vor einigen Jahren beim Antrainieren und Aufbauen nach längerer krankheitsbedingter Stehphase, bereits sehr gute Erfahrungen damit gemacht. Bei „Denoir“ war ich erst skeptisch, da er sehr hibbelig und lauffreudig war und ich dachte, er würde sich auf die gleichförmige Arbeit im Schritt nicht einlassen. Doch das Gegenteil war der Fall. Mein Pferd ist zweimal wöchentlich motiviert und eifrig bei der Equikinetic dabei. Das System hat er schnell verstanden und er lernt dadurch prima, sich zu konzentrieren und auszubalancieren. Für mich ist es quasi ein Erholungstag, da ich mein Pferd innerhalb von 20 Minuten ausreichend und sinnvoll fordern und fördern kann. Wir werden der Equikinetic treu bleiben - auch wenn wir bald wieder mit dem Reiten starten können.



Ein großes Dankeschön an Bettina, dass sie die Gruppe ins Leben gerufen hat, mit viel Engagement organisiert und jede Teilnehmerin individuell unterstützt!!!

Celin / Lady 13jährige Brandenburger Stute

Aufgrund von langer Krankheit / Sehnenschaden und damit verbundener Stehzeit war Lady sehr explosiv und unausgelastet. Seit unserer ersten Teilnahme am Equikinetic-Training ist sie wie ausgewechselt und endlich wieder brav. Von Anfang an macht sie aufmerksam mit und konzentriert sich. Das Laufen in den Gassen hilft ihr die Spur zu halten und nicht auf die innere Schulter zu fallen. Auch sieht man deutlich, dass sie das innere Hinterbein mehr belastet. Ich bin gespannt wie positiv sich die Equikinetic weiterhin auf sie auswirken wird.



Heidrun / Danderfluff 15jähriger Hannoveraner (Donnerhall / Weltmeyer)

Durch das Training habe ich gelernt mehr bei meinem Pferd zu sein. Danderfluff tritt seit dem Training vermehrt unter. Seine Hinterhandmuskeln sind kräftiger geworden und er hat mehr Brustmuskulatur bekommen. Er stellt sich immer besser und er ist deutlich aufmerksamer geworden.



Lina / Fleur 18jährige Hannoveraner Stute

Ich habe den Eindruck, dass Fleur die Equikinetic sehr motiviert mitmacht und es eine gute Abwechslung zwischen Longieren und Reiten ist. Sie blüht bei der Equikinetic richtig auf ☺. Des Weiteren habe ich auch das Gefühl, dass sie dadurch auch einfach ruhiger und ausgelasteter geworden ist und auch ihr Körper positive Veränderungen aufweist.



Caro / Oreo Black, 7jährig Deutsches Reitpony

Wir nehmen an der Equikinetik seit Beginn an Teil, um unsere Balance zu stärken. Oreo hatte anfangs viele Probleme in Stellung und Biegung vorwiegend auf der rechten Seite und wollte sich entziehen. Dies wird von Mal zu Mal immer besser. Selbst unterm Sattel merke ich, das Oreo viel losgelassener auf beiden Händen zu reiten ist.



Maren / Sissi 27jährige Hannoveraner Stute

Seit 10 Wochen mache ich mit Sissi bei der Equikinetik mit und freue mich meinem „alten“ Pferd gelenkschonende Abwechslung bieten zu können und gleichzeitig den Muskelaufbau zu fördern und zu erhalten. Meine Stute wirkt auffallend lebendiger und ist aktiver beim Equikinetik Training, wobei ich eine deutliche Verbesserung ihrer Beweglichkeit merke.



2x Equikinetik Training in der Woche, Ausreiten im Gelände am Wochenende! Auch im Gelände ist sie wieder flotter unterwegs.

Luisa / Sandro 8jährigFell Pony und Mayla 3jährige Hannoveraner Stute

Ich bin zu der Equikinetik gekommen als Bettina mich im Stall ansprach, dass es doch für meine Dreijährige super wäre, wenn ich ihr beim Muskelaufbau mit der Equikinetik helfe.

Man merkte nach einigen Malen schon, wie sich Probleme verbesserten. Sie fiel mir kaum noch über die äußere Schulter raus und lernte von Mal zu Mal ihre Hufe zu sortieren.



Dem Pferd macht es sichtlich viel Spaß und ich kann super sehen, wie sich die Muskulatur aufbaut. Mayla ist immer motiviert und ehrgeizig dabei und ist sehr lernfreudig.

Für mein junges Pferd finde ich die Equikinetic super.

Nachdem ich mit Mayla von der Equikinetic nur positive Erfahrungen gesammelt habe, fing ich auch mit meinem achtjährigen Sandro an. Seitdem ist die Equikinetic eine super Abwechslung in unserem Trainingsplan.

Sandro ist mit Begeisterung dabei; es macht ihm Spaß, etwas Neues zu lernen. Mein Wunsch ist es, bei ihm mehr Ruhe ins Pferd zu bekommen. Er wird schnell zu flott und macht dann zu kurze Schritte.

In der Equikinetic haben wir gelernt, dass er mehr Raumgriff bekommt und die zwölf Runden in Ruhe erledigt, die wir mittlerweile im Schritt und im Trab gut absolvieren.