

REINICIA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE TUS CABALLOS



Para iniciar la pretemporada de tu caballo, enfócate en la readaptación gradual al trabajo con calentamientos progresivos, ejercicios soltura y mecanización (barras, círculos), fortalecimiento de resistencia y flexibilidad con trabajo en terrenos variados, y ajustes nutricionales graduales, priorizando siempre la salud física (cascos, chequeos veterinarios) y la confianza del caballo mediante refuerzo positivo, integrando incluso las nuevas tecnologías para monitorizar sus movimientos.

REINICIA
LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA DE
TUS CABALLOS



1. FASE DE READAPTACIÓN Y SALUD

- Revisión Veterinaria y Nutricional: Un chequeo veterinario es clave; ajusta la dieta gradualmente para evitar cólicos, incorporando quizás suplementos para esfuerzo intenso.
- Higiene y Cascos: Limpieza exhaustiva y revisión de cascos y herraduras, esencial para la comodidad y prevención de lesiones.
- Equipamiento: Asegúrate de que sillas y cabezadas estén en buen estado y se ajusten bien.

REINICIA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE TUS CABALLOS



2. ENTRENAMIENTO FÍSICO Y TÉCNICO

- Calentamiento y Enfriamiento: Siempre inicia con calentamientos suaves para activar músculos y circulación, y termina con enfriamientos prolongados para evitar dolores.
- Barras de Suelo: Trabaja la regularidad, concentración y la impulsión con ejercicios en el suelo.
- Ejercicios Básicos : Concéntrate en la soltura, contacto, impulsión y rectitud, usando ejercicios para cruzar pies y soltar el dorso.
- Variedad de Terrenos: Acostumbra al caballo a diferentes superficies y obstáculos (vados, cuestas) para desarrollar confianza y adaptabilidad.
- Progresión: Aumenta la dificultad muy gradualmente, fusionando ejercicios en secuencias fluidas.

REINICIA
LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA DE
TUS CABALLOS



3. ASPECTOS MENTALES Y TECNOLÓGICOS

- Refuerzo Positivo: Premia y felicita al caballo en cada progreso para construir confianza y un vínculo positivo.
- Uso de Tecnología: Considera incluso usar sistemas de tecnología para monitorizar patrones de movimiento y detectar anomalías tempranas, permitiendo ajustes preventivos en el entrenamiento.

REINICIA
LA ACTIVIDAD
DEPORTIVA DE
TUS CABALLOS



4. PLANIFICACIÓN

- Combina Disciplinas: integra doma (equilibrio, simetría) con saltos y campo a través (obstáculos naturales, resistencia).
- Sé Constante: La clave es el compromiso con el trabajo continuo y la calidad de la ejecución.

REINICIA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA DE TUS CABALLOS

