

Herzfrequenzmessgeräte für Pferd und Reiter "Listen to the hearts of horse and rider"

Warum Herzfrequenz? ⇒ Das Herz ist Ihr bester Trainingspartner!

Vorteile der Herzfrequenzmessung an Pferden:

- Die Ruheherzfrequenz gibt Auskunft über den Gesundheitszustand und das Wohlbefinden Ihres Pferdes
- Die Belastungsherzfrequenz gibt Ihnen klare Hinweise über den Anstrengungsgrad Ihres Pferdes und erlaubt bei regelmäßiger Kontrolle eine Dokumentation Ihrer Trainingsarbeit und deren Fortschritte
- Die Erholungsherzfrequenz spiegelt die Regeneration Ihres Pferdes wieder und gibt Hinweise über den Trainingszustand

**Das ist wichtig in allen Pferdesportdisziplinen!
Das gilt auch für den Reiter, der "fit fürs Pferd" sein will.**

Wenn man mit gezieltem Training beginnt -

- wird die Körperwahrnehmung und das Gefühl für Belastung verbessert,
- lassen sich die Fitnessziele einfach und schnell erreichen und
- kann der Anstrengungsgrad durch Einordnung in Trainingszonen klar bestimmt werden.

Wenn man regelmäßig die Kondition trainiert -

- kann die Trainingsintensität kontrolliert und verfolgt werden,
- werden die Fortschritte erkennbar und das
- motiviert zu klaren Trainingskonzepten.

Wenn man Leistungssport betreibt -

- lernt man es, die "Signale des Körpers zu lesen" und kann diese Informationen für den weiteren Trainingsaufbau nutzen,
- lassen sich die einzelnen Trainingseinheiten (z.B. Aufwärmen, Streckenarbeit, Abwärmen) über verschiedene Intensitäten klar steuern und
- so werden Über- oder Unterforderung vermieden und mit dem geringsten Aufwand der größt mögliche Leistungszuwachs schonend aufgebaut.



Informieren Sie sich im Internet über die aktuellen Produkte:

Vom Einsteiger bis zum Profi –

- vom Healthcheck zur Ermittlung der Ruhe- und Erholungsherzfrequenz
- bis zum kompletten, computergestützten Trainingsystem

www.polar-deutschland.de und www.polar-equine.com

In unseren Fachseminaren können wir Sie beraten und schulen.
und halten auch Fachliteratur für Sie parat.

www.ias-institut.com

