

# Equipment

## Gut ausgestattet ins Training

### Geschirr-/ Leinenempfehlung

Ich empfehle die Nutzung eines Brustgeschirrs, da dadurch Rücksicht auf körperliche Gesundheit genommen wird. Für die Wirbelsäule und die empfindliche Halspartie ist ein Geschirr rücksichtsvoller.

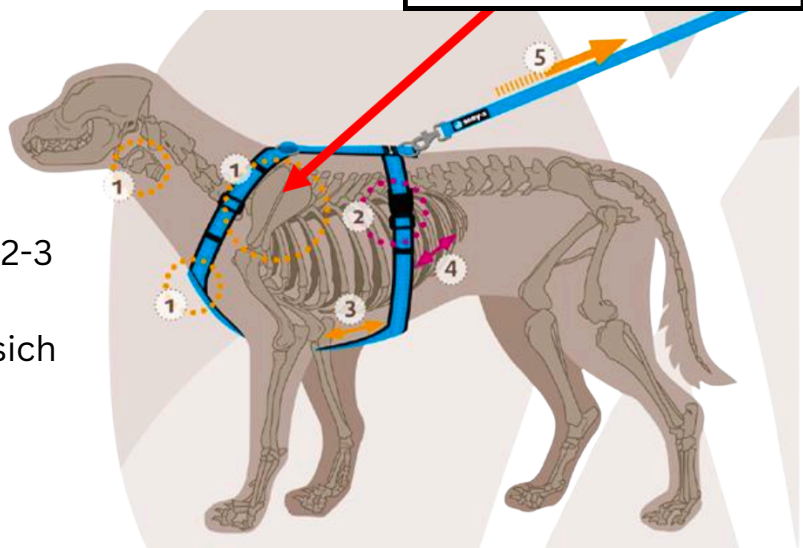
Es sollte ein Modell sein, welches den Bewegungsapparat nicht einschränkt und gut gepolstert ist.

Hinter den Achseln sollte bis zum Brustgurt etwa drei Finger Platz sein.

Wichtig ist außerdem ein Bruststeg. Hier siehst du einige Beispiele:



Hier (roter Pfeil) sitzt das Schulterblatt, welches durch das Geschirr nicht blockiert sein sollte. Somit ist freies, unbeschwertes Laufen möglich.



Als Leine empfehle ich eine 2-3 Meter lange, verstellbare Führleine. Wichtig ist, dass sich die Leine von der Haptik für jeden einzelnen, ganz persönlich, gut anfühlt.