

# Muskelaufbau Kurs Teil 1: Körperarbeit Woche 1

## Effleurage Rücken -und Rumpfbereich



Sanftes und langsames Ausstreichen der Rücken -und Rumpfbereich.

## Effleurage Arm-Kopf-Muskel



Sanftes Ausstreichen (Effleurage) des Arm-Kopf-Muskels.

## **Effleurage Brustmuskulatur**



Sanftes Ausstreichen der Brustmuskulatur, auch sanft in der Gurtlage und zwischen den Vorderbeinen.

## **Effleurage Trapezmuskel**



Sanftes Ausstreichen des Trapezmuskels.

Die Effleurage kann am ganzen Körper des Pferdes angewendet werden.  
Effleurage -> Ohne Druck sanfte Streichungen mit den flachen Händen ausführen.

## Kruppenmuskulatur lockern



Hände senkrecht auf die Kruppe legen, Finger nahe beieinander. Das Gewebe nun mit Fingern und Handflächen in eine Schaukelbewegung bringen, die sich wellenförmig nach oben fortsetzen, als ob man einen Wackelpudding in Bewegung bringen würde.