

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 7

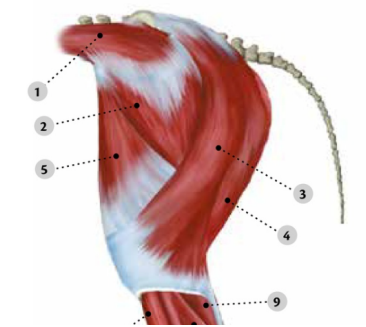
Gluteus medius Tape



- Tapestreifen abmessen
 - Enden des Tapes rund schneiden
 - Basis ca. 2 – 3cm breit
 - Basis wird spannungsfrei aufgeklebt
-
- Tape ohne Zug beidseits ca. eine Handbreit von der Wirbelsäule links und rechts aufkleben
 - Ab L3 bis über den Gluteus medius -> nicht zu weit nach hinten (Ansätze des Biceps femoris)

info@wissen-pferd.com
078 626 21 46

Dehnung Lumbosakraler Übergang mit einem Tape



Quelle: ABC of the Horse – Pauli Grönberg

- Tapestreifen abmessen
- Enden des Tapes rund abschneiden
- Basis ca. 2 – 3cm breit
- Basis wird spannungsfrei aufgeklebt

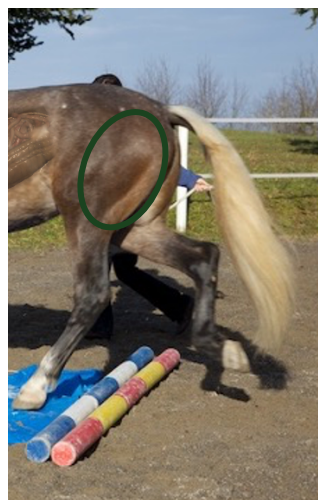
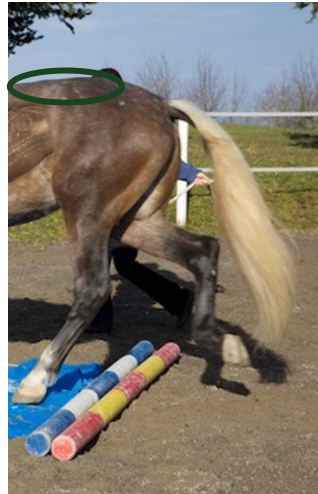


- Ohne Zug jeweils links und rechts der Wirbelsäule auf den Beckenkopf des M. biceps femoris und auf den Beckenkopf des M. semitendinosus kleben.

Training mit den Tapes

- Pro Training nur eine Tapeanlage
- **Pferd gut beobachten**
→ bei Unwohlsein Tape sofort entfernen
- **Tape nach dem Training entfernen**

Effleurage



Effleurage vor oder während des Trainings anwenden z.B. im Bereich:

- Mittlerer Kruppenmuskel
- Oberschenkelmuskulatur
- Sitzbeinmuskulatur