

Muskelaufbau Kurs Teil 2: Körperarbeit Woche 9

Longus colli - Tape



- Tapestreifen abmessen
- Enden des Tapes rund schneiden
- Evt. Tape in der Mitte halbieren

- Man klebt ohne Zug ab dem dritten Halswirbel (C3) unterhalb der Halswirbelsäule in die Richtung des siebten Halswirbels (C7)
- Die untere Begrenzung ist die Drosselrinne

Longus colli & Longus capitis Tape



- Tapestreifen abmessen
- Enden des Tapes rund schneiden
- Evt. Tape in der Mitte halbieren

- Man klebt ohne Zug unterhalb des Atlasflügels in die Richtung des siebten Halswirbels (C7)
- Die untere Begrenzung ist die Drosselrinne

Training mit den Tapes

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

Effleurage der Nackenstrecker



Sanftes Ausstreichen der
Nackenstreckermuskulatur
links und rechts mittels
Effleurage

Massage der Nackenstrecker- muskulatur mit dem Igelball



Ohne Druck den Igelball sanft
in der Genickregion auflegen
und kreisförmige langsame
Bewegungen mit dem Ball
ausführen