

Muskelaufbau Kurs: Körperarbeit Woche 11

Aktive Dehnungen mit Karotten auf der Matte

Drei verschiedene Bewegungen werden trainiert:

- Flexion (Beugung)
- Extension (Streckung)
- Lateralflexion (Seitbiegung)

Material:

- Karotten oder andere Leckerchen
- Instabiler Untergrund
- Rutschfester Boden
- Pferd sollte nicht eingedeckt sein

Aufbau:

Anzahl der Wiederholungen langsam steigern, auch die Dauer der Dehnungen langsamen steigern.

Auf Schmerzzeichen / Abwehr des Pferdes achten, dann Dehnungen nicht ausführen.

Bei Befunden im Bewegungsapparat mit dem Tierarzt absprechen.



Dehnungen immer nach dem Training ausführen, weil die Muskulatur und die Gelenke «warm» sind.

Kontraindikationen

- Ataxie / Gleichgewichtsstörungen
- Schwierigkeiten bei einer bestimmten Dehnung, Schmerzen oder Befunde
- Neurologische Störungen
- Verletzungen im Bewegungsapparat (mit Tierarzt absprechen)

Anzahl / Dauer

- Jede Dehnung 3- bis 5-mal durchführen
- Dehnung 3 bis 5 Sekunden halten

Pausen dazwischen, um die Muskulatur zu entspannen

Karotten-Dehnungen mit oder ohne Matte nicht mehr als drei Mal pro Woche!

Anzahl Durchgänge und Dauer langsam steigern!

Auch wenn das Pferd die Dehnungen auf einem stabilen Untergrund problemlos ausführen kann, langsam aufbauen mit dem instabilen Untergrund. Anforderungen langsam steigern. Dehnungen könne auch nur mit den Vorderbeinen auf der Matte aufgeführt werden.

Pferd gut beobachten, bei Balanceverlust oder Abwehr die Dehnungen wieder ohne Matte ausführen.

Ausführung:

Seitbiegung des Halses



Hals des Pferdes langsam aus der Nullposition seitlich nach hinten locken, Mensch steht auf Schulterhöhe. Nur so viel dehnen, wie es das Pferd ohne Problem ausführen kann und keine Ausweichbewegungen mit der Hinterhand macht.

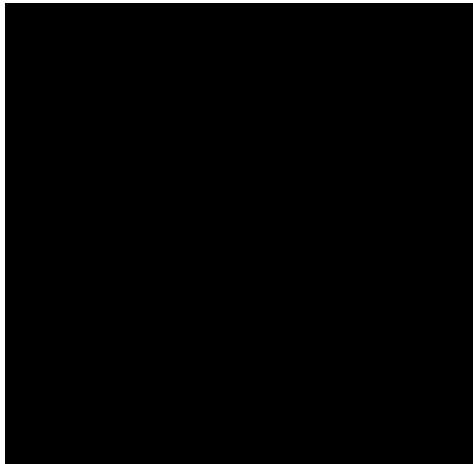
Maul / Kinn zur Brust



Kinn / Maul des Pferd aus der Nullposition langsam Richtung Brust locken. Kopf möglichst gerade führen, keine Ausweichbewegungen im Genick.



Maul / Kinn bis zum Karpalgelenk



Kinn / Maul des Pferd aus der Nullposition langsam Richtung / zwischen die Karpalgelenke locken.
Kopf möglichst gerade führen, keine Ausweichbewegungen im Genick.

Maul / Kinn bis zum Fesselgelenk



Kinn / Maul des Pferd aus der Nullposition langsam Richtung / zwischen die Fesselgelenke locken.
Kopf möglichst gerade führen, keine Ausweichbewegungen im Genick.

Streckung des Halses



Hals des Pferd aus der Nullposition langsam nach vorne in die Streckung locken. Pferd sollte nur den Hals strecken und nicht die Vorderbeine bewegen. Hals kann auch in verschiedenen Höhen in die Streckung gelockt werden.