

Muskelaufbau Kurs Teil 1: Sensomotorik Woche 1

Isometrische Übung für die Hinterhand



Langsam Druck im Oberschenkel/Hüftbereich des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für die Schulter



Langsam Druck im Schulterbereich des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6-15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für den Brustbereich



Langsam Druck auf das Brustbein des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6–15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.

Isometrische Übung für das Becken



Langsam Druck auf die Sitzbeinhöcker des Pferdes aufbauen, bis Gegendruck spürbar, dann 6–15 Sekunden halten und langsam nachlassen.
3 – 5 Wiederholungen jede Seite.