

# 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.

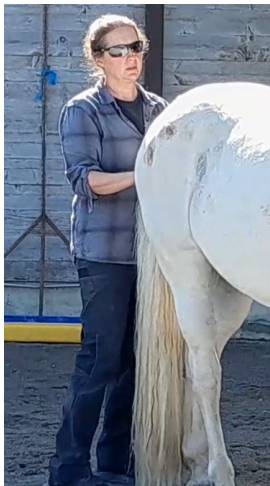
## Isometrische Übung für den Brustbereich



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.