

MERKBLATT INNERE BILDER

WICHTIG: Die Inneren Bilder wirken am effektivsten, wenn man sich die Bewegung / Aktivierung eines Muskels / Fluss etc. in seinem eigenen Körper vorstellt, nicht im Körper des Pferdes.

Ausserdem werden die Inneren Bilder umso kräftiger, je kleiner und feiner man sie sich vorstellt – sprich nicht verkrampfen oder sich grosse muskuläre Bewegungen vorstellen oder machen – sanft, wenig! 😊

GRUNDLAGEN – TRAININGSAUFBAU MUSKULATUR MIT INNEREN BILDER

- Mit wenig beginnen – langsam steigern
- Inneres Bild während 3-5 Tritten halten – dann diesen Fokus verlassen und einfach auf Dynamik und Durchlässigkeit fokussieren
- Woche 1: 3 mal anfragen pro Trainingseinheit
- Woche 2-4: 3-8 mal anfragen pro Trainingseinheit
- Ab Woche 5 nach Bedarf
- Innere Bilder können sehr gut mit allem kombiniert werden wie Lektionen, sensomotorische Übungen etc. Sie unterstützen ausserdem auch sehr gut bei schwierigem Untergrund im Gelände, bergauf, bergab etc.

ATMUNG

- Ruhige, tiefe Bauchatmung
- Wirbelsäule "schwingt" mit der Atmung
- Zwischenrippenmuskulatur gibt Raum beim Einatmen
- «Innenraum» des Brustkorbs geht koordiniert und 3 dimensional auf und zu

ANHEBEN VORDERER BRUSTKORB / M. SERRATUS VENTRALIS



Quelle: Alamy

- **DAS WICHTIGSTE INNERE BILD**
- Die eigene Brustwirbelsäule schwingt sanft zwischen den Schulterblättern nach hinten heraus
- Mit der Kraft der Muskulatur auf der Innenseite des Brustkorbs

NOTIZEN:

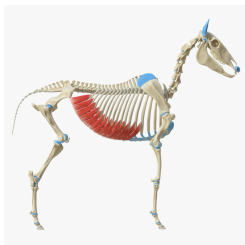
KORSETTMUSKEL / M. TRANSVERSUS ABDOMINIS



Quelle: Alamy

- **Wichtigster Muskel für Zentrierung und Balance!**
- Ansteuern über Fokus auf die Bewegung des Muskels im letzten Drittel des Ausatmens

SCHRÄGE BAUCHMUSKULATUR / M. OBLIQUUS EXTERNUS ABDOMINIS

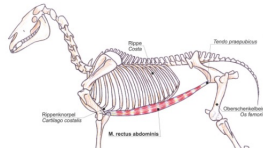


Quelle: Alamy

- Beim Reiten bewusster Kontakt mit der Wade – Muskel sanft einladen dynamisch an- und abzuspannen / bei der Bodenarbeit ev. sanft die Hand auflegen, um die Achtsamkeit des Pferdes auf diesen Bereich zu lenken – aber keinen Druck ausüben!
- Auf die eigene schräge Bauchmuskulatur fokussieren, wie sie durchlässig und kraftvoll an- und abspannt

NOTIZEN:

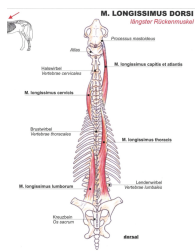
GERADER BAUCHMUSKEL / M. RECTUS ABDOMINIS



Quelle: Gühring Katja, Atlas für Physiotherapeuten

- Den eigenen M. rectus abdominis gut fokussieren und sanft und dynamisch in der Bewegung an- und abspannen

LANGER RÜCKENSTRECKER / M. LONGISSIMUS DORSI



Quelle: Gühring Katja, Atlas für Physiotherapeuten

- Den eigenen M. latissimus dorsi gut als Bewegungsmuskel ansteuern
- Sich die Faszien um den M. longissimus dorsi und um die Wirbelsäule gut fliessend vorstellen
- Harmonie zwischen M. longissimus dorsi und M. rectus abdominis herstellen über die Längsfasern des Beckenbodens

NOTIZEN:

RIPPENBEWEGLICHKEIT



- 3-dimensionale Bewegung der Gelenke zwischen Rippen und Wirbelsäule / Rippen und Brustbein gut vorstellen
- durchlässige, sanfte Mobilität in allen Bewegungen
- Seitlicher Rippenbereich bis unter das «Armloch» fächert weich auf und zu insbesondere bei gebogenen Linien und in Seitengängen / diese Bewegung ist auch der «Motor» für das Einleiten von Seitengängen

NOTIZEN:

Tritte der Hinterhand dynamisieren



- Auf der Geraden: 2-3 Tritte eines Hinterbeines dynamisieren -> fließend wechseln
- Beim Ecken durchreiten äusseres Hinterbein dynamisieren
- Inneres Bild: Gleichseitige Hüfte leicht nach vor denken / an die Impulsion, Kraft aus dem Boden denken
- Beide Hinterbeine dynamisieren über mentales denken an Adjektive, die die Bewegung beschreiben

NOTIZEN:

Lendenbereich stabilisieren und ausrichten

M. quadratus lumborum

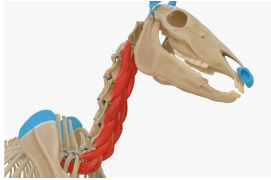


Quelle: Alamy

- Mit der(Muskel-)Kraft auf der Körperinnenseite der Lendenwirbelsäule diese sanft, geschmeidig, dynamisch nach hinten raus denken
- "Sonne scheint aus der LWS"
- Ausrichtung der Gelenkflächen der Wirbelsäule
- Balance in den Übergängen der verschiedenen Wirbelsäulenabschnitte -> geschmeidige, dynamische Ausrichtung der gesamten Wirbelsäule
- Auch der M. transversus abdominis (siehe oben) ist ein wichtiger Muskel um den Lendenbereich / Becken zu stabilisieren

NOTIZEN:

Tiefe Halsmuskulatur (M. longus colli) aktivieren und Übergang Hals-Brustwirbelsäule (CTÜ) stabilisieren



Quelle: Alamy

- Kopf und Hals schön ausbalancieren
- Dazu den eigenen M. longus colli aktivieren auf der Körperinnenseite der Wirbelsäule – sprich nicht die häufig bei uns verspannten Nackenmuskeln benutzen, diese entspannt lassen
- Ev. sanft die Halswirbelsäule ein paar Millimeter nach hinten schwingen lassen mit Hilfe der Aktivierung / Fluss aus dem M. longus colli

NOTIZEN:

Balance



Quelle: Thellwell

- Innere und äussere Balance immer wieder kontrollieren
- «Weiche» Füsse mit gutem Bodenkontakt

NOTIZEN:

Gelenkbeweglichkeit



Quelle: Pixabay

- Zentrierung der Gelenke
- Geschmeidigkeit der Gelenke – im Alltag einflechten
- Range of Motion
- Kiefergelenk loslassen!

NOTIZEN:
