



Online-Weiterbildung:

Myofasziale Linien beim Pferd

Superficial Ventral Line – Aktive Dehnungen

Aktive Dehnungen mit Karotten

Zwei verschiedene Bewegungen werden trainiert:

- Extension (Streckung)
- Lateralflexion (Seitbiegung)

Material:

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

Aufbau:

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

Nicht mehr als drei Mal pro Woche

Anzahl Durchgänge und Dauer langsam steigern!

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.

Streckung des Halses



Hals des Pferdes 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.

Aktive Dehnungen mit Karotten auf der Matte

Zwei verschiedene Bewegungen werden trainiert:

- 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 langsam 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 Siehe oben

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.

Streckung des Halses



Hals des Pferdes 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.