



Aktive Dehnungen mit Karotten

—

Aktivierung der tiefen Rückenmuskulatur

Drei verschiedene Bewegungen werden trainiert:

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

Material:

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

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
- 3-5 Mal pro Woche für 6 Wochen

Pausen dazwischen, um die Muskulatur zu entspannen

Nicht mehr als drei bis fünf Mal pro Woche für 6 Wochen lang oder länger.

Anzahl Durchgänge und Dauer langsam steigern!

Ausführung:

Seitbiegung des Halses



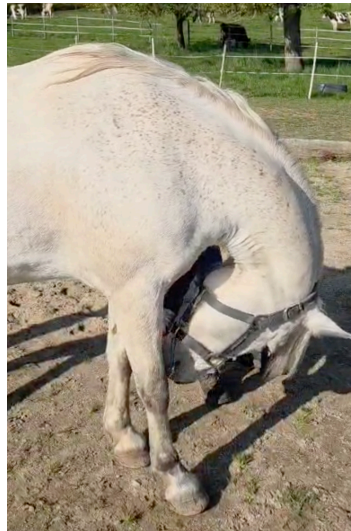
Hals des Pferdes langsam aus der Nullposition seitlich nach hinten locken, Mensch steht auf Schulterhöhe. Nur so viel dehnen, wie es das Pferd ohne Problem ausführen kann und keine Ausweichbewegungen mit der Hinterhand macht.

Maul / Kinn zur Brust



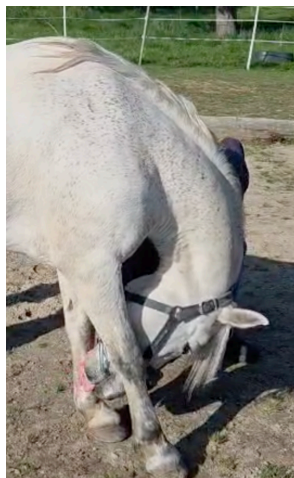
Kinn / Maul des Pferdes aus der Nullposition langsam Richtung Brust locken. Kopf möglichst gerade führen, keine Ausweichbewegungen im Genick.

Maul / Kinn bis zum Karpalgelenk



Kinn / Maul des Pferdes 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 Pferdes aus der Nullposition langsam Richtung / zwischen die Fesselgelenke locken.

Kopf möglichst gerade führen, keine Ausweichbewegungen im Genick.

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.

Lehrvideo: <https://youtu.be/JsgzjVrLKGo>