

BAUCHMUSKELN TRAINIEREN

WORKOUT

gegen den Hängebauch

Ein straffer, durchtrainierter Bauch sieht nicht nur schick aus. Für unser Reitpferd sind **kräftige Bauchmuskeln** unverzichtbar. Sie machen den empfindlichen Pferderücken für das Reiten stark und verbessern die Schubkraft nach vorn. Mit diesen **praktischen Übungen** im Sattel und am Boden macht Ihr Pferd **schnell eine gute Figur**

Text: Kerstin Philipp | Fotos: Holger Schupp

Schon ohne Reitergewicht auf dem Rücken muss ein Pferd mit seinen Bauchmuskeln einiges an Arbeit leisten. Gut 200 Kilogramm wiegen allein die Organe im Bauch, die von den Muskeln wie von einem Netz umspannt und gehalten werden. Außerdem helfen die Bauchmuskeln bei der Atmung – vor allem bei starker Belastung –, beim Urinieren und Äppeln und natürlich, wenn eine Stute ein Fohlen bekommt. Wird aus einem Pferd aber ein Reitpferd, steigen auch die Anforderungen an die Bauchmuskeln. Als Gegenspieler zu den Rückenmuskeln müssen sie nun so gut trainiert sein, dass sie den Rücken beim Reiten stabilisieren und entlasten. Denn die Rückenmuskeln selbst sind nicht zum Tragen des Reitergewichtes gemacht. Sie sind reine Bewegungsmuskeln, die vor allem für die Bewegung der Beine zuständig sind. Sie müssen frei schwingen und sich wechselseitig entspannen dürfen. Und dabei helfen die vier Bauchmuskeln: der äußere schräge Bauchmuskel (den man bei Anspannung am besten sehen kann), der innere schräge Bauchmuskel, der gerade Bauchmuskel und der Querbauchmuskel.

„Durch ihre verschiedenen Ansatzpunkte an Rippen, Lendenwirbel, Schambein und Hüftböcker stützen die Bauchmuskeln im angespannten Zustand den hinteren Teil der Brust- sowie die gesamte Lendenwirbelsäule und wölben diesen Bereich auf“, erklärt »

UNSERE EXPERTINNEN

KATRIN MEYER

Die Dressurausbilderin und Bewegungstrainerin nach Eckart Meyners legte 2001 ihre Pferdewirtschaftsmeisterprüfung mit Stensbeck-Plakette ab. Die Schweizerin war u. a. Schülerin von Klaus Balkenhol. Auf Gut Anstelburg in Kerpen sowie in der Schweiz bietet sie Beritt, Unterricht und Kurse und vermittelt Sport- und Freizeitpferde. www.katrin-meyer.de

**DANIELA MAI**

Die Tierphysiotherapeutin, Tierheilpraktikerin und Hufpflegerin verbindet Horsemanship mit sinnvoller Gymnastizierung. Als Physio-Riding Coach® (bc) nach Sabine Bruns legt sie in ihrem Training besonderen Wert auf eine vertrauensvolle Basis und ein stressfreies Training, das die Anatomie und Muskelfunktionen des Pferdes berücksichtigt. www.aus-liebe-zum-pferd.eu

**PETRA EWERT**

Die Diplom-Sportwissenschaftlerin, Tierphysiotherapeutin und Amateur-Reitlehrerin ist Expertin für gesunde Bewegungsabläufe beim Pferd. Bei ihrer Arbeit, unter anderem als Leiterin des Therapiezentrum Gut Anstelburg in Kerpen, unterstützt sie Pferde bei der Rehabilitation und begleitet außerdem die Besitzer bei der Planung eines guten Trainingsaufbaus, um Verletzungen vorzubeugen. www.tierphysio4you.de

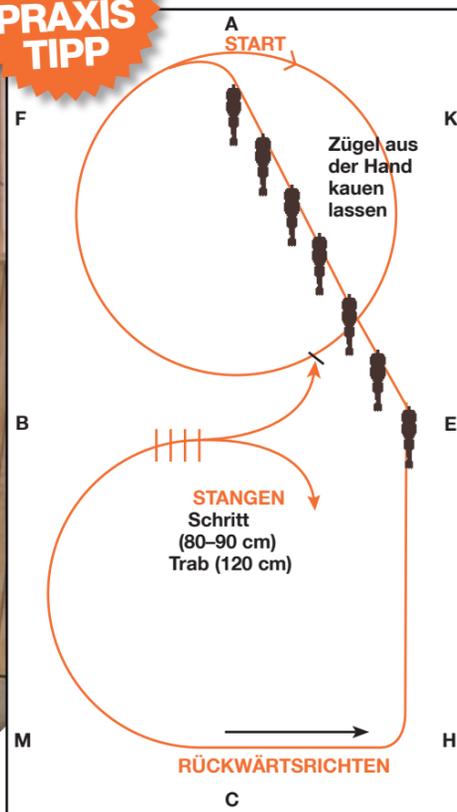


So liegen die Bauchmuskeln: der gerade Bauchmuskel (a), der äußere schräge Bauchmuskel (b), der innere schräge Bauchmuskel (c) und der Querbauchmuskel (d)



Langes, ruhiges Galoppieren und Übergänge zum Galopp stärken die Bauchmuskeln besonders gut

Mein Pferd
PRAXIS TIPP



LEICHTES BAUCHTRAINING

Starten Sie bei A und reiten Sie auf der rechten Hand auf dem oberen Zirkel. Bei A auf die Mittellinie abwenden und dem rechten Schenkel weichen lassen bis zum Hufschlag (Höhe E). Dann reiten Sie ganze Bahn, halten bei C und richten Ihr Pferd rückwärts. Nun geht es weiter auf dem unteren Zirkel. Kurz vor X sind auf der Zirkellinie im Fächer vier Cavalettis aufgebaut (Abstände: im Trab 120 bis 130 cm, im Schritt 80 bis 90 cm). Nachdem Sie diese übritten haben, reiten Sie entweder weiter auf der Zirkellinie, oder Sie wechseln auf den oberen Zirkel und lassen die Zügel aus der Hand kauen. Nun können Sie die Übungen noch einmal auf der linken Hand beginnen. Reiten Sie die Abfolge erst im Schritt, dann im Trab.

angespannt und der Rücken gleichzeitig schön gedehnt“, beschreibt Petra Ewert, Tierphysiotherapeutin und Leiterin des Therapie-zentrums Gut Anstelburg in Kerpen, gute Trainingseffekte. Vor allem In-and-out-Sprünge, in denen das Pferd immer wieder schnell abspringt und landet, würden die Bauchmuskeln besonders fordern. „Schon wenn das Vorderbein abdrückt, spannen die Bauchmuskeln an und ziehen dann die Hinterhand kraftvoll nach vorne, um gleich wieder abzuheben“, so Petra Ewert. Pferdewirtschaftsmeisterin

Daniela Mai, Tierphysiotherapeutin und Physio-Riding Coach® (bc) aus Moers. Wie wichtig das ist, zeigt ein Blick auf die Anatomie des Pferdes. Zur Entlastung der Muskulatur hat die Natur dem Pferd eine kleine Stütze mitgegeben: das Nacken-Rücken-Band. Es ist ein sehniger Strang, der vom Hinterhauptbein (Verbindung von Kopf und Hals) über den Rücken bis zum Kreuzbein reicht. „Durch das Absenken des Kopfes richtet es die Dornfortsätze der Brustwirbelsäule bis zum 16. Brustwirbel auf. Damit sich auch der hintere Bereich der Brustwirbelsäule sowie die Lendenwirbelsäule aufrichten, muss das Pferd seine Bauch- und Lendenmuskulatur einsetzen“, so Daniela Mai. „Sie stützen den Rücken und verbessern die Tragfähigkeit und die Schubübertragung nach vorn.“

In der Ruhe liegt die Kraft

In der Dehnungshaltung werden die Bauchmuskeln daher besonders gut trainiert und gleichzeitig die Rückenmuskeln in der freien Bewegung aufgebaut. Die Bauchmuskeln sind auch wichtig, um das Hinterbein weit nach vorne zu führen. Spannt der lange Rückenmuskel in der Bewegung an, kippt er das Becken nach vorne. Hier müssen nun die Bauchmuskeln aktiv werden. Sie stabilisieren

das Becken und wirken dem Nach-vorne-Kippen entgegen. Erst so kann das Pferd mit der Hinterhand weit unter den Schwerpunkt treten und Schub entwickeln. Bei zu eiligem Tempo schaffen die Bauchmuskeln das Gegenhalten jedoch nicht mehr, die Hinterhand arbeitet nach hinten heraus, der Rücken verkrampft.

Ein ruhiges Tempo zu reiten ist daher besonders wichtig, um die Bauchmuskeln aufzubauen. Nur in einem langsamen Tempo muss das Pferd seine Muckis richtig anstrengen, ansonsten kann es sich durch den Schwung nach vorne zu leicht aus dem Krafttraining „herausstehlen“. Das kennt man selbst auch, wenn man Sit-ups macht. So richtig anstrengend sind sie, wenn man sie ganz langsam ausführt. Wuchtet man sich dagegen schnell mit Schwung nach oben, ist der Effekt auf die Bauchmuskeln deutlich geringer, und im Zweifel schadet man nur dem Rücken. Das Pferd muss also im Training dazu aufgefordert werden, seine Bauchmuskeln auch zu nutzen. Und hier hat man jede Menge Möglichkeiten – im Sattel und auch bei der Arbeit am Boden.

„Springen spricht vor allem die geraden Bauchmuskeln an, Seitengänge trainieren die seitlichen Muskeln, und im Rückwärtsrichten werden die gesamten Bauchmuskeln



Katrin Meyer (siehe Reiterin auf den Fotos) schwört ebenfalls auf Cavaletti- und Stangenarbeit zum Aufbau der Bauchmuskulatur: „Cavalettis und auch schon Bodenstangen in unregelmäßigen Abständen eignen sich hervorragend, damit das Pferd lernt, seine Schrittlänge anzupassen. Wenn dann im Laufe des Trainings die Cavalettis gezielt – und nicht wahllos – etwas höher eingestellt werden, muss das Pferd die Bauchmuskeln noch stärker kontrahieren.“ Hier kann man auch mal mehr als die üblichen vier Stangen verwenden, das erhöht die Aufmerksamkeit und die Beinaktivität. Wichtig sind die richtigen Abstände: Im Schritt liegen die Stangen 80 bis 90 Zentimeter auseinander, im Trab etwa 120 cm, im Galopp 300 bis 350 cm.

Im Galopp sind die Bauchmuskeln ganz besonders gefragt. Langes, ruhiges Galoppieren oder Übergänge zum Galopp können die Zusammenarbeit von Bauch- und Rückenmuskeln sehr verbessern. Katrin Meyer lässt ihre Pferde gerne lange im Gelände ruhig ga-



Fußt das rechte Hinterbein ab (Bild links), gibt der Reiter mit dem rechten Schenkel einen Impuls. Der Brustkorb des Pferdes pendelt nach links und holt sich nun auf dieser Seite die treibende Hilfe ab

bei allen Übungen ist vor allem, dass das Pferd vermehrt lernt, sich selbst zu tragen und weit mit der Hinterhand unterzutreten. Da die Bauchmuskeln mit der Hinterhand verbunden sind, kann der Reiter mit seinem treibenden Schenkel direkt Einfluss auf die Bewegung nehmen. „Durch die Position der Unterschenkel ist der Reiter optimal mit den Bauchmuskeln und der Hinterhand ‚vernetzt‘“, erklärt Katrin Meyer. „Für den einfühlsamen Reiter hat das den Vorteil, dass er das Schwingen des Brustkorbes des Pferdes im Gang (insbesondere im Schritt) spüren kann. Und zwar zu der Seite, auf der das hintere Bein abgetreten hat. Die Bauchmuskeln des Pferdes sind dann auf dieser Seite gestreckt und somit in der Lage, sich erneut zu kontrahieren, um den hinteren Fuß wieder anzuziehen.“ Treibt der Reiter nun im richtigen Moment – kurz bevor das gleichseitige Hinterbein abfüßt –, wird die Anspannung der Bauchmuskeln verstärkt und der Schub von hinten energischer. Doch hier ist viel Feingefühl und Timing gefragt.

Richtiges Timing beim Treiben

Seitengänge dürfen natürlich nicht fehlen. Vor allem das Schulterherein ist für das Bauchmuskultraining gut. „Wichtig ist aber zu wissen, dass der Trainingseffekt auf die Bauchmuskeln umso geringer ausfällt, je mehr das Pferd im Seitengang seitwärts weicht. Die deutliche Vorwärtsbewegung der vier Beine sollte also immer erhalten bleiben“, betont Trainerin Daniela Mai. Ziel

„Anspannen, entspannen und dehnen sind immer wechselseitig notwendig“, sagt Daniela Mai. „Befindet sich die linke Bauchseite in der Dehnung und bekommt zu früh Druck mit dem Schenkel, kontrahiert die Bauchmuskulatur zur falschen Zeit. Das Pferd gerät aus dem Takt, die Tritte werden kürzer. Die Schubübertragung und das Aufwölben der hinteren Brust- und gesamten Lendenwirbelsäule sind gestört.“ Aber nicht nur schlechtes Timing, sondern auch hartes, aggressives oder permanentes Treiben »

Deuber_---
(id #14829296)
215.0 mm x 100.0 mm



Mein Pferd PRAXIS TIPP

WELLNESS FÜR DIE MUSKELN

Verspannungen in den Bauchmuskeln lassen sich am besten in der Bewegung lösen. Aber auch mit ein paar Massagetechniken kann man für Entspannung sorgen – vorausgesetzt, das Pferd findet die Berührung am Bauch nicht unangenehm. **Streichen Sie zum Beispiel mit der flachen Hand entlang der großen Bauchmuskeln unter dem Bauch und an der Bauchseite.** An den seitlichen Bauchmuskeln können Sie die Hände auch leicht schütteln und so die Muskeln lockern (wie Petra Ewert auf Bild 1 zeigt). Außerdem kann man mit einem **Striegel oder den Fingerkuppen an der Bauchnaht leicht hin- und herreiben** (Bild 2). Dadurch spannen sich reflexartig die Bauchmuskeln an, und der Rücken wölbt sich nach oben. **Aber Vorsicht: Nicht jedes Pferd mag das!** Gut zum wechselseitigen Dehnen und Anspannen der seitlichen Bauchmuskeln ist auch die „**Möhren-Übung**“. Stellen Sie sich dazu auf Schulterhöhe Ihres Pferdes, locken Sie Ihr Pferd mit einer Möhre bis zur Mitte seines Bauches tief nach unten. Sie werden dabei vom Pferdehals umrahmt.

stört die Arbeit der Bauchmuskeln. „Will man die Kontraktion der Bauchmuskeln bei Kontakt positiv nutzen, sollte man nur Impulse verwenden und den Bewegungsablauf des Pferdes kennen“, rät Daniela Mai. „Für das Reiten ist es wichtig, dass ich im Sattel spüre, wann etwas und was mit den Hinterbeinen passiert. Wann schwingt das Hinterbein nach vorne, und wann setzt es auf? Wann stemmt sich das Pferd mit dem Hinterbein nach vorne?“ Um diese Fragen beantworten zu können, kann man sich von einer Hilfsperson im Schritt an die Longe nehmen lassen, die Augen schließen und die Bewegung fühlen.

Krafttraining ohne Reiter

Auch bei der Bodenarbeit lassen sich die Bauchmuskeln gut trainieren. Horsemanship-Trainerin Daniela Mai nutzt ebenfalls gerne das Rückwärtsrichten als Trainingselement. „Um einen für die Bauchmuskeln positiven Effekt zu erzielen, muss das Pferd sich ohne Körperkontakt rückwärts bewegen lassen“, betont die Ausbilderin. „Es macht einen großen Unterschied, ob man geschoben wird oder selbstständig geht.“ Hierzu lässt sie ihre Schüler gern am eigenen Körper fühlen, welche Unterschiede es gibt, wenn jemand



Rückwärtsrichten mit anschließendem Kopfabssenken: Diese Kombination dehnt schön die Oberlinie des Pferdes. Im Rückwärts muss das Pferd vermehrt die Bauchmuskeln anspannen und das Becken kippen. Im Gelände kann man sein Pferd auch gut einen Hang rückwärts hoch- oder herunterreiten

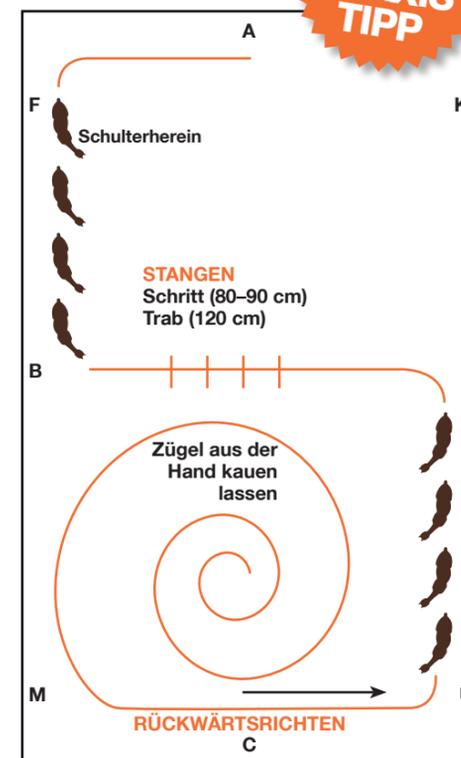
Mein Pferd PRAXIS TIPP

einen anfasst und an einen Ort schiebt oder wenn man gebeten wird, selbst dorthin zu gehen. „Wird ein Pferd rückwärts geschoben, so ist der erste Reflex – genau wie beim Mensch – gegenzuhalten. Meist sieht es dann im weiteren Verlauf so aus, dass die Hinterbeine über den Boden geschliffen werden, der Bauch hängt und das Pferd sich mit der Vorhand rückwärtsschiebt“, berichtet Daniela Mai. Sobald die Kommunikation aber klar ist, können Dauer und Intensität der Aufgabe gesteigert werden. Hierzu kann man eine Stange (möglichst schwer) auf den Boden legen und das Pferd rückwärts über die Stange steigen lassen. Mit etwas Übung kann man dann auch wechselseitig nur ein Hinterbein vor und zurück über die Stange steigen lassen. Rückwärts lassen sich auch leichte Schrägen bewältigen, bergauf und bergab.

Kleine Hindernisse bauen

Auch das Trail-Führen und -reiten bietet viele Möglichkeiten, Balance, Trittsicherheit, Körpergefühl und Selbstbewusstsein zu verbessern. „Es muss nicht gleich ein Trail-Park angelegt werden“, sagt Daniela Mai. „An jedem Stall finden sich Gegenstände, die mit etwas Kreativität zu einfachen, aber effektiven Hindernissen umgebaut werden können.“

Ein spannendes Hindernis ist zum Beispiel ein wild verteilter Mikado-Stangenhaufen. Man lässt das Pferd an der Hand im Schritt am langen Führseil über den Stangenhaufen steigen. „Das Pferd muss selbstständig Abstände einschätzen, Schrittlängen anpassen und durch Körperspannung seine Balance finden und halten“, beschreibt Daniela Mai den Effekt. „Wichtig ist, dass die Stangen nicht zu leicht sind, damit sie nicht beim ersten Anstupfen wegrollen. Hierfür können auch eckige Hölzer oder Schaumstoffbalken genutzt werden.“ Die Übung kann später auch im Schritt am langen Zügel geritten werden. Dabei muss das Pferd seinen Kopf und Hals frei tragen dürfen. Ein gutes Bauchmuskelttraining ist auch die „Bergziege“, wobei sich Vor- und Hinterhand im Stand immer »



BAUCHTRAINING FÜR FORTGESCHRITTENE

Beginnen Sie bei A auf der linken Hand und reiten Sie zwischen F und B im Schulterherein. Reiten Sie daraus bei B links um. Bei X geht es über vier Stangen oder Cavalettis. Danach bei E rechte Hand und wieder Schulterherein bis H. Halten Sie nach der Ecke bei C an und richten Sie Ihr Pferd rückwärts. Daraus anreiten auf den unteren Zirkel und Zügel aus der Hand kauen lassen. Jetzt den Zirkel langsam verkleinern und danach im Schenkelweichen (mit langem Zügel) den Zirkel wieder langsam vergrößern. Die Abfolge kann im Schritt und im Trab geritten werden.



In Seitengängen werden die seitlichen Bauchmuskeln im Wechsel gedehnt und angespannt. Das lässt sich auch gut an der Hand abfragen

Sommer_Theo_181427
(id #14826612)
55.0 mm x 280.0 mm

mehr annähern. Ziel ist es, die Hinterhufe weit unter den Körper Richtung Vorderhufe zu bringen. Andersherum geht es auch, ist aber oft viel schwieriger. „Wer kein Podest hat, kann die Übung trotzdem angehen, denn nicht die Höhe ist die grundlegende Herausforderung, sondern die immer kleiner werdende Fläche“, erklärt Daniela Mai. Man beginnt am besten mit einem Brett oder Teppich von etwa 1 x 1 Meter (bei sehr großen, langen Pferden auch 1,2 x 1,2 Meter). Sobald das Pferd mit allen vier Hufen auf der vorgegebenen Fläche steht, wird es ausgiebig gelobt. Nun kann man die Fläche nach und nach verkleinern. „Nicht jedes Pferd schafft es bis aufs Frühstücksbrett, Stress durch zu viel Ehrgeiz und Überforderung vernichten auch hier den Trainingseffekt für die Bauchmuskulatur“, betont Mai. Auch das Verbeugen, bei dem das Pferd seinen Kopf zwischen die Vorderbeine nimmt, dehnt die Rückenmuskeln gut. Um diese Position zu halten, muss das Pferd seine hinteren Bauchmuskeln anspannen.

Eine für viele Pferde ungewohnte Übung ist der Matratzen-Boden. Das Pferd wird im Schritt am langen Arbeitsseil über eine Matratze geführt. „Das tiefe Einsinken und das federnde Gefühl veranlassen das Pferd dazu, die Hinterbeine deutlich höher anzuheben und den Bauch anzuspannen. Diese Übung lässt sich später auch im Trab und beim Reiten ausführen“, erklärt Daniela Mai. Wichtig ist, dass das Pferd nicht zu eilig über die Matratze läuft oder springt und den Kopf frei bewegen kann.

Übergänge und Tempowechsel

Übergänge von einer Gangart in eine andere, aber auch Tempowechsel innerhalb einer Gangart stärken die Bauchmuskeln besonders. „Zulegen und einfangen sollte man aber nur als Intervall einbauen und nicht zur dauernden Fortbewegung nutzen“, betont Daniela Mai. Solche Tempowechsel können auch ideal bei der freien Bodenarbeit abgefragt werden. „Oft lassen sich Pferde sehr gut spielerisch zu fleißigem ‚Stop an Go‘ und flotten Richtungswechseln animieren, indem man nebeneinander läuft und plötzlich einen Haken schlägt und in die andere Richtung rennt“, berichtet Daniela Mai. „Möchte man die Tempowechsel etwas kontrollierter angehen, bietet sich dazu die Arbeit mit einer Doppellonge an.“

Es gibt also eine große Bandbreite an Übungen, die den Hängebauch gut verschwinden lassen. Die Kunst ist es dann aber, nicht immer nur dieselben Trainingselemente zu nutzen. „Man sollte für viel Abwechslung sorgen, damit sich immer auch eine Muskelgruppe zwischendurch erholen kann“, empfiehlt Petra Ewert. „So kann man zum Beispiel an einem Tag mehr Schritt- und Trabarbeit machen, am zweiten Tag setzt man mehr auf Galopp, am dritten Tag gibt es etwas Handarbeit, am vierten Tag wieder Galopptraining, und am fünften Tag steht vermehrt das Reiten in Dehnungshaltung auf dem Programm.“

„Lassen Sie Ihr Pferd über eine Matratze laufen. Durch das federnde Gefühl wird es seine Beine höher anheben.“

Daniela Mai

Das alles natürlich immer wieder auch mit Pausentagen verbunden. „Werden die Bauchmuskeln dagegen zu wenig trainiert, entsteht oft ein Senkrücken. „Die schwachen Muskeln halten den Bauch nicht mehr genügend hoch, die Wirbelsäule hängt durch. Dabei werden die Wirbel eng zusammengestaucht, und der Rücken ist nicht besonders tragfähig“, erklärt Petra Ewert. „Verspannungen der Bauchmuskeln zeigen sich dagegen beim Reiten vor allem durch einen kurzen, trippeligen Gang oder auch durch Gurtzwang.“

Sie können immer dann auftreten, wenn das Pferd Schmerzen hat, zum Beispiel bei einer Kolik oder auch bei Erkrankungen der Atemwege. Sie entstehen aber auch durch Überbeanspruchung beim Reiten und durch ein zu festes Angurten, wie Ausbilderin

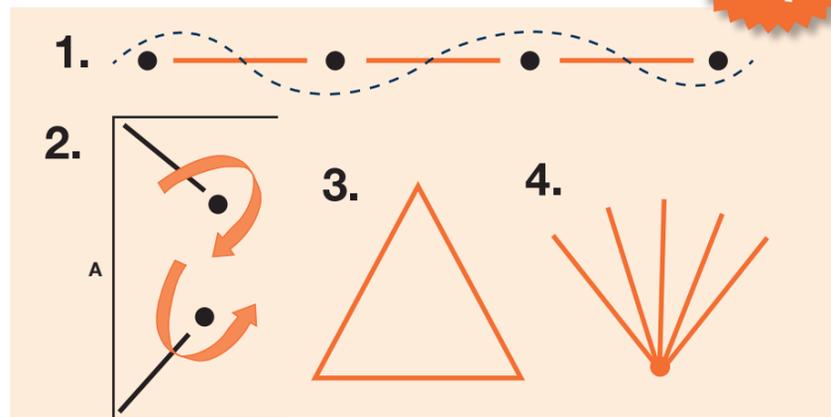
Katrin Meyer weiß: „Die Pferde scheinen dann besonders kitzelig am Bauch zu sein oder können sich auch deutlich gegen Berührungen an Bauch und Vorhand wehren.“ Die richtige Ausrüstung ist deshalb besonders wichtig. Dazu gehört neben dem passenden Sattel auch ein ausreichend breiter, eventuell gepolsterter Sattelturm mit guter Ellbogenfreiheit. „Selbst eine zu kurze, unpassende Schabracke kann für das Pferd schon unangenehm sein“, betont Katrin Meyer.

Und natürlich darf der Reiter selbst das Pferd nicht „zwicken“. „Sitzt der Reiter schief oder ist er selbst im Becken blockiert, kann er die Bewegungen des Pferdes nicht durch seinen Körper hindurchlassen. Das behindert auch jede Muskelarbeit“, so Katrin Meyer.

Workout außerhalb des Trainings

Neben all der Fitness soll aber auch der Spaß nicht auf der Strecke bleiben. Und das heißt für unser Pferd, dass es sich in seiner „Freizeit“ viel frei bewegen darf. Gestaltet man den Auslauf dann noch ein bisschen geschickt, wird auch die Freizeit zum kleinen Workout, so Daniela Mais Tipp: „Verteilen Sie Stangen, Tonnen oder Pylonen auf dem Auslauf, bilden Sie Wege und Gassen. Das Pferd bekommt so gute Anreize, die Beine zu heben und das ist für die Bauchmuskeln einfach ideal.“

Mein Pferd PRAXIS TIPP



STANGEN UND CAVALETTIS

Übung 1: Slalom über Stangen hilft, in der Biegung die Bauchmuskeln für kurze Momente zusätzlich zu aktivieren. Die Punkte sind Pylonen oder Tonnen, die jeweils den Wendepunkt markieren.

Übung 2: Legen Sie in jede Ecke der kurzen Seite eine Stange und reiten Sie eine Acht, in der Sie im Wechsel über die Stangen reiten.

Übung 3: Ein Dreieck aus Stangen bietet viel Abwechslung. Je nachdem, wie man es anreitet, ergeben sich immer wieder andere Abstände, und das Pferd muss seine Schrittlänge neu anpassen.

Übung 4: Der Fächer lässt sich gut auf gebogener Linie einsetzen. Innen, außen oder mittig angeritten, ergeben sich immer neue Abstände, und das Pferd muss besonders aufmerksam sein. Die Aufgabe kann gesteigert werden, indem jede zweite Stange an der Außenseite um zehn Zentimeter erhöht wird.



Die Arbeit mit Cavalettis heißt für das Pferd Krafttraining pur. Es muss seine Beine höher anheben, wodurch die Bauchmuskeln mehr anspannen



Das Pferd sollte im ruhigen, gleichmäßigen Tempo über die Stangen gehen. Ist es zu eilig, werden die Bauchmuskeln oft nicht genug angespannt

@
www.mein-pferd.de
Mehr Übungen zur Stangenarbeit gibt es in der Rubrik „Service“

Anzeige



- Anregung und Unterstützung des Lymphflusses
- Förderung der Wundheilung
- Perfekter Sitz durch anatomische Passform
- Flexible Zone im Fesselbereich
- Atmungsaktiv

EquiCrown® active KOMPRESSIONS BANDAGEN FÜR PFERDE

EquiCrown active wirkt über einen exakt definierten Kompressionsdruck, welcher den Lymphfluss anregt und zum aktiven Abtransport von Schadstoffen führt.

NEU
EquiCrown® SkinCare
Ergänzende Hautpflege zur Kompressionstherapie



Informationen unter:
+49 (0)8251 901620
www.equicrown.de

