

Übungen für Pferdebesitzer:

1. Lösen des Nackens und Halses

| <i>Übung</i> | <i>Durchführung</i> | <i>Effekt</i> |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Abkauen | Finger beidseits in die Lefzen schieben und von unten die Zunge zur Bewegung anregen | Intensives Kauen löst das Kiefergelenk, Zungenbein und die ansetzenden Muskeln |
| Ziehen an Schopf und Ohren | Schopf von vorn packen und sanft nach vorn ziehen, Ohren am Ohrgrund nehmen und sanft zur Seite ziehen | Unspezifische Mobilisation von C0/C1 und Lösen der Faszien |
| Massage der kurzen Nackenmuskeln | Mit Blick zur Kruppe Pferdekopf auf die eigene Schulter ablegen , beidseits kreisende Bewegungen mit gestützten Fingern und sanftem Druck tief in die Muskulatur | Löst die kopfbewegenden Nackenmuskeln |
| Beugung des Halses <ul style="list-style-type: none"> • kranialer (vorderer) Anteil • kaudaler (hinterer) Anteil | Leckerli füttern in Richtung <ul style="list-style-type: none"> • Buggelenk • Karpalgelenk | Dehnung des Nackenbandes, der dorsalen Nacken- und Halsmuskeln Mobilisation der Halswirbel Beim kaudalen Anteil: Mobilisation bis in die Brustwirbelsäule mit Auseinanderspreizen der Dornfortsätze |
| Seitwärtsbiegung und Rotation des Halses <ul style="list-style-type: none"> • Kranialer Anteil • Kaudaler Anteil | Leckerli oder besser Heu füttern in Richtung <ul style="list-style-type: none"> • Zwischen Schulterblatt und Ellenbogen • Kniefalte | Mobilisation der Halswirbelsäule Dehnung der dorsalen Halsmuskeln auf der konvexen Seite Beim kaudalen Anteil auch Rotation der Brustwirbel und Dehnung der Schultergürtelmuskulatur an der konvexen Seite |

| | | |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Mähnenkamm Walken | Auf einer Halsseite stehen und mit beiden Händen kräftig den Mähnenkamm quer durchwalken | Löst die Halsmuskulatur Mobilisiert die Facettengelenke der Halswirbel |
|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

2. Lösen des Übergangs Hals Brustkorb (Cervicothorakaler Übergang)

| <i>Übung</i> | <i>Durchführung</i> | <i>Effekt</i> |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Vorderbein Schütteln | Bein anheben, Blick nach vorn richten, Bein an der Fessel umfassen und aus der Schulter heraus schütteln bis die Bewegung am Pferdemaul ankommt | Löst Muskeln und Gelenke |
| Vorderbein rotieren | Bein anheben, Blick zum Widerrist, Bein an Fessel und Karpus umfassen und mit dem gesamten Bein Ellipsen beschreiben nach vorn-unten-hinten-oben (RRR Routine-Rhythmus-Rotation) | Löst Muskeln und Gelenke |

3. Lösen der dorsalen Rückenmuskulatur

| <i>Übung</i> | <i>Durchführung</i> | <i>Effekt</i> |
|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bauch heben | <ul style="list-style-type: none"> • Mit flachen Händen weich unter den Bauch gleiten und sanft aus den Knien heraus anheben bis das Gefühl kommt der Brustkorb gibt nach oder Widerristhaare stellen sich auf • Auch mit Helfer von beiden Seiten möglich • Mit Helfer und Decke unter dem Bauch | Lösung der Rückenmuskeln, v.a. bei Hypertonus der dorsalen Kette. Durch berühren der ventralen Kette kehren sich die Spannungsverhältnisse um, die ventrale Kette wird neu „gebahnt“, der Teufelskreis des verspannten Rücken durchbrochen |

| | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Traktion der Hüfthöcker | <ul style="list-style-type: none"> • Hinter dem Pferd stehen, beide Hüfthöcker umfassen und nach hinten ziehen • Auch von einer Seite z.B. eine Hand massiert den Bauch von unten, andere Hand schiebt den Hüfthöcker nach hinten | Facettengelenke divergieren, Rücken wird entlastet |
| Massage der Kruppenmuskulatur | Tiefe, kreisende Bewegungen mit dem Handballen oder Ellenbogen | Beugung und Seitbeugung gehen durch den gesamten Rücken, Facettengelenke divergieren |
| Bauch an Bauch schaukeln | Bauch an Bauch mit dem Pferd, eine Hand am Widerrist, die andere an der Schweifrübe und nun sanft mit dem eigenen Bauch anschieben (RRR) | Seitbeugung und Divergenz, löst die tiefe Schicht der Rückenmuskulatur |

Die wichtigste Übung ist immer das Bauch heben. Sie sollte immer zu Beginn und am Ende jeder Behandlung stehen.

Auch beim Putzen kann man das Bauch heben einbauen: Immer zuerst am Bauch mit dem Striegel große kreisende Bewegungen durchführen bevor über den Rücken geputzt wird und ebenso am Ende noch mal. Also immer wieder : **Bauch heben !!!**

4. Lösen von Kruppe und Kreuzdarmbeinregion

| <i>Übung</i> | <i>Durchführung</i> | <i>Effekt</i> |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Massage der Kruppenmuskeln | Siehe oben | |
| Traktion der Hüfthöcker | Siehe oben | |
| Traktion am Schweif | Schweif von hinten umfassen und sanft unter langsamem Zug nach hinten-unten ziehen | Dura mater (harte Hirnhaut) wird gestreckt Mobilisation im Kreuzbein |
| Massage der langen Sitzbeinmuskeln | Massage mit dem Handballen quer zum Muskelverlauf tief im Muskelbauch | Löst und dehnt die langen Sitzbeinmuskeln, als Vorbereitung zur „Tragearbeit“ in der Hankenbiegung |

Diese Übungen müssen nicht verbissen jeden Tag durchgeführt werden, das wird Mensch und Pferd zuviel und am Ende neigt „Mensch“ dann dazu gar nichts mehr zu machen. Viel mehr hat es sich bewährt je nach Trainingszustand oder derzeitigen Problemzonen ein paar Übungen auszuwählen, die dem Mensch und auch dem Pferd liegen und diese 2 bis 3mal wöchentlich durchzuführen.

Richten Sie sich immer nach der Reaktion des Pferdes! Das Pferd soll die Übungen entspannt mitmachen, am besten den Hals senken, abkauen, die Unterlippe hängen lassen: einfach genießen. Wehrt sich das Pferd stimmt etwas an der Durchführung der Übung nicht oder das Pferd spürt Schmerzen und spannt sich dagegen. Dann wählen Sie eine andere Übung aus demselben Themenkreis und ganz häufig kann sich das Pferd hierauf einlassen.

Nehmen Sie sich zum Üben Zeit, suchen Sie sich einen ruhigen Ort und versuchen Sie eigene Anspannung zuerst loszuwerden. Vielleicht hilft zunächst ein kleiner Spaziergang um den Stall, dann sind beide schon mal warm. Jede Übung sollte bis zur Entspannung des bearbeiteten Gewebes durchgeführt werden. Bei der Massage spürt man die Muskulatur unter den Händen warm und weich werden, bei den Traktionen lässt die Gewebespannung langsam nach ... nur nicht verzweifeln, auch die eigenen Hände brauchen Übung, Routine, ihr Pferd wird auch anfänglich unbeholfene Versuche mitmachen: „Na dann machen wir heute wohl mal andere Arbeit als nur immer reiten, auch ganz lustig“.