

Gillian Higgins

DIE BESTEN ÜBUNGEN AM BODEN

# Anatomie, Gymnastizierung, Muskelaufbau



KOSMOS

# Das kostenlose Extra: Die App „KOSMOS PLUS“



Mit der Kosmos Plus App ganz einfach Filme über Gymnastizierung, Faszientraining und Muskelaufbau anschauen.

Dieses Buch bietet Ihnen weitere Inhalte in Form von 6 Filmen, die im Buch durch dieses **123** Symbol gekennzeichnet sind.

## UND SO GEHT'S:

1. Besuchen Sie den App Store oder Google Play.
2. Laden Sie die kostenlose App „KOSMOS PLUS“ auf Ihr Mobilgerät.
3. Öffnen Sie die App und laden Sie die Inhalte für das Buch „Anatomie, Gymnastizierung, Muskelaufbau“ herunter.
4. Auf den Seiten mit dem Symbol **123** können Sie sich zu unterschiedlichen Themen einen Film ansehen. Dazu geben Sie den dort genannten Zahlen-Code in die App ein.

Weitere Informationen finden Sie unter [plus.kosmos.de](http://plus.kosmos.de)



Dehnen des Genicks



Aktivierung der Wirbelsäule

## Dehnübungen für Pferde

### Übungen für den Hals

- Dehnen des Genicks 8
- Biegen der Halsmitte zur Seite 10
- Strecken des Halses zur Seite 12
- Strecken des Halses nach vorne 14

### Übungen für den Rücken

- Karotte tief zur Seite 16
- Karotte zwischen den Vorderbeinen 18
- Brustbeinheber 20
- Rückenheber 22
- Seitlicher Rückenheber 24
- Letzte Rippe drücken und Schweif ziehen 26
- Den Schweif mobilisieren 28
- Dehnen der gesamten Wirbelsäule 30

### Übungen für den gesamten Körper

- Rückwärtsrichten 32
- Kreiseln 34
- Schritt über ein Cavaletti 36
- Seitlich über ein Cavaletti treten 38

### Übungen für die Beine

- Strecken des Vorderbeins nach vorne 40
- Strecken des Vorderbeins zur Seite 42
- Strecken des Vorderbeins nach hinten 44
- Dehnen des Ellbogengelenks 46
- Dehnen der Brustmuskeln 48
- Mobilisieren des Karpalgelenks 50
- Mobilisieren des Fesselgelenks 52
- Dehnen des Hinterbeins nach vorne 54
- Dehnen des Hinterbeins zur Seite 56
- Dehnen des Hinterbeins nach hinten 58

## Skelett und Muskulatur

- Das Exterieur des Pferdes 62
- Grundbegriffe des Skeletts und der Rückenbänder 64
- Die Wirbelsäule von oben 66
- Fortgeschrittene Terminologie des Knochengerüsts 68
- Kraniale und kaudale Ansicht des Gliedmaßenskeletts 70
- Die oberflächlichen Muskeln 72
- Die großen oberflächlichen Muskeln von oben gesehen 74
- Kraniale und kaudale Ansicht der oberflächlichen Muskeln 76
- Die tiefen Muskeln 78
- Die Muskelketten 80
- Die Kernmuskulatur 82
- Die wichtigsten Bänder 84
- Knochen, Sehnen und Muskeln des unteren Beins 86

## Service

- Nützliche Adressen 89
- Zum Weiterlesen 90
- Register 92



Skelett und Rückenbänder



Schritt über ein Hindernis verbessert die Beweglichkeit von Schultern und Ellbogen, Hüfte, Knie und Sprunggelenk.





# Dehnübungen für Pferde

**Die Hauptziele** eines erfolgreichen Trainings sind, die bestmögliche Leistung zu erreichen, die athletischen Fähigkeiten zu verbessern und das Verletzungsrisiko zu senken. Die Muskeln gesund zu erhalten, ihre Beweglichkeit und Geschmeidigkeit zu fördern, sind dabei wichtige Faktoren. Tierärzte und Therapeuten erkennen zunehmend die Vorteile, die Dehnübungen für die Muskulatur haben.

## EINFÜHRUNG

Längere Muskeln sind automatisch auch geschmeidiger und Stretching ist eine wichtige Möglichkeit, Muskelfasern zu verlängern. Es kann helfen, die Verletzungsgefahr zu vermindern, da weniger Spannung auf Gelenke, Sehnen, Muskeln und Bänder einwirkt.

Sehnen sind weniger elastisch als Muskeln, deshalb ist ihre Geschmeidigkeit abhängig von der Dehnfähigkeit des Muskelbauches – ein weiterer guter Grund, die Muskulatur in Top-Form zu erhalten!

Propriozeption (die Wahrnehmung der Körperlage und -bewegung im Raum), Koordination und Gleichgewicht sind unerlässlich für eine optimale Leistung. Wenn die Geschmeidigkeit, die Beweglichkeit und

die Reaktionszeit der Reflexe verbessert werden, dann wird die Reaktionszeit der Bewegung verringert und insgesamt eine bessere Koordination erreicht.

Zusätzlich verbessert Stretching die Zirkulation des Blutes und der Lympfhflüssigkeit; somit wird die Muskulatur optimal mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt und gleichzeitig werden giftige

Abfallstoffe des Stoffwechsels effizienter abtransportiert. Beides sind wichtige Aspekte, um Ermüdung vorzubeugen und Erholungsphasen zu verkürzen.

Viele Sporttherapeuten integrieren deshalb Stretching-Übungen als einen festen Bestandteil in ihren Behandlungsplan.

### ARTEN DER DEHNUNG

Es gibt zwei Hauptarten des Stretchings:

- **Passive Dehnung** wird vom Menschen ausgeführt. Das Pferd sollte entspannt sein und sich sicher fühlen, damit diese Dehnübungen erfolgreich sind.
- **Aktive Dehnung** erfordert, dass das Pferd den Muskel aktiv zusammenzieht, um ein Körperteil zu bewegen und selbst die Dehnung zu erzeugen. Aktives Dehnen kann während des Reitens oder der Bodenarbeit und auch mit Hilfe einer Karotte erreicht werden.

### SO DEHNEN SIE RICHTIG

- Beginnen Sie langsam. Wenn nichts anderes bei der Übung vermerkt ist, sollten Sie die maximale Dehnung fünf bis fünfzehn Sekunden lang halten, damit sich die Muskelfasern entspannen können, bevor Sie die Dehnung noch ein wenig weiterführen.
- Arbeiten Sie ein leicht zu bewältigendes Übungsprogramm in Ihre tägliche Routine mit Ihrem Pferd ein.
- Seien Sie geduldig! Sie werden die Vorteile des Dehnens nur dann erreichen, wenn Sie die Übungen regelmäßig und konsequent durchführen.

**Kaltes, schlecht durchblutetes Gewebe ist verletzungsanfälliger. Deshalb ist es besonders wichtig, das Pferd vor dem Dehnen aufzuwärmen. Versuchen Sie niemals, kalte Muskeln zu dehnen!**

### WAS DEHNÜBUNGEN BEWIRKEN

Stretching kann:

- Schrittlänge, Bewegungsvermögen, Versammlung, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschmeidigkeit verbessern

- Muskelkater, Verspanntheit und Steifheit verringern
- das Verletzungsrisiko der Gelenke, Muskeln und Sehnen verringern
- die Koordination verbessern
- den momentanen Grad an Beweglichkeit erhalten
- die mentale und physische Entspannung verbessern
- die Zirkulation des Blutes und der Lympheflüssigkeit erhöhen
- die Körperwahrnehmung verfeinern

Falls Sie unsicher sind, fragen Sie Ihren Tierarzt oder Tierphysiotherapeuten um Rat. Er kann die Muskulatur Ihres Pferdes beurteilen und ein Übungsprogramm erstellen, das genau zu Ihrem Pferd passt. Außerdem können Sie sich zeigen lassen, wie Sie die Übungen durchführen können, ohne sich oder das Pferd zu gefährden.

### DEHNEN NACH PILATES

Die in diesem Buch gezeigten Dehn- und Kräftigungsübungen orientieren sich an dem von Joseph Pilates entwickelten Trainingssystem. Der Grundgedanke dieses Trainings ist, dass eine starke Kernmuskulatur den Rücken unterstützt und das Risiko einer Muskelverletzung minimiert.

Viele der Pilates-Prinzipien können auch auf das Pferd übertragen werden. Die Stabilität und die Stärke des Körperkerns sind gleichermaßen für Pferd und Reiter wichtig. Zu den Kernmuskeln gehören die Bauchmuskeln, die Beckenmuskeln, die thorakale Muskelschlinge (die die Vorderbeine mit dem Rumpf verbindet) und die Rückenmuskeln zusammen mit den oberflächlichen Muskeln des Rumpfes.



Diese Dehnübung verbessert die Fähigkeit des Pferdes sich zu biegen.

Die Kernmuskulatur wird vor allem durch korrekte Arbeit unter dem Reiter und spezielle Reitübungen unter der Anleitung eines fachkundigen Trainers aufgebaut. Es gibt aber auch eine Reihe von Boden-Übungen, die die gerittene Arbeit zur Stabilisierung des Kerns ergänzen. Wenn Sie diese Übungen regelmäßig durchführen, können Sie die Kernmuskeln Ihres Pferdes, die eine gute Körperhaltung und einen kräftigen Rücken ausmachen und somit das Tragen des Reitergewichts unterstützen, stärken.

Übungen zur Stärkung der Kernmuskulatur können auch ein wertvoller Teil eines Rehabilitationsprogramms nach einer Verletzung sein. Die Anwendung spezieller Übungen, die schwache

oder verletzte Muskeln gezielt ansprechen, ist besonders wertvoll. Nach vorheriger Absprache mit dem Tierarzt, kann ein qualifizierter Therapeut ein individuell abgestimmtes Programm mit Übungen zusammenstellen.

### **EINIGE NÜTZLICHE BEGRIFFE**

**Adduktion:** Das seitliche Heranziehen des Beines zur Körpermitte und darüber hinaus.

**Abduktion:** Das seitliche Wegführen des Beines vom Körper weg.

**Protraktion:** Die Bewegung des Beines nach vorne (Schwungphase eines Schrittes).

**Retraktion:** Die Bewegung des Beines nach hinten (Belastungsphase eines Schrittes).



## Übungen für den Hals

# Dehnen des Genicks

Bei dieser Übung werden die Muskeln am Genick und an der Oberlinie des Halses gedehnt. Sie fördert die Beweglichkeit des ersten und zweiten Halsgelenks ebenso wie die der kleinen Muskeln in der unmittelbaren Umgebung des Genicks.



### Variante 1

- 1 Dehnung der Muskeln am Genick und entlang der Oberlinie.
- 2 Längsdehnung des ersten und zweiten Halsgelenks.

**So sieht die Übung aus**

**Variante 1:** Halten Sie eine Karotte an das Kinn Ihres Pferdes, damit es sein Genick in Längsrichtung dehnt.

**Variante 2:** Halten Sie eine Karotte seitlich an die Lippen Ihres Pferdes, um es zur Dehnung nach links oder rechts zu ermuntern.

Achten Sie darauf, dass die Karotte immer Kontakt zu den Lippen hat, da das Pferd sie in dieser Position nicht unbedingt sehen kann.



**Tipp**

- Versuchen Sie, die Nase des Pferdes in der Senkrechten zu halten.
- Da die Anatomie des Genicks nur einen geringen Bewegungsradius zulässt, sind auch nur kleine Bewegungen notwendig, um eine Dehnung zu erzielen. Große Bewegungen sprechen nur die Gelenke und Muskeln weiter unten entlang des Halses an, wo die meisten Seitenbewegungen entstehen.



**Variante 2**

- 1 Seitliche Biegung des ersten Halsgelenks (Atlantookzipitalgelenks).
- 2 Dehnung der Muskeln an der Außenseite der Biegung.