



## Übungen nach der osteopathischen Behandlung

### 1. Aufwärmen

- Falls das Pferd aus einer Box kommt, zunächst 10 Minuten Schritt führen, um die Muskulatur anzuwärmen und die Gelenkschmiere sich verteilen zu lassen.

### 2. Massieren

- Gesamte Oberlinie beidseits vom Nacken über das Nackenband, bis zum hinteren Oberschenkel massieren.
- Dem Rücken ca. handbreit rechts und links der Dornfortsätze (=Mittellinie) massieren.
- Betonung der Schulter- und Kruppenregion.
- Kopfwärts vor dem Schulterblatt auch quer zu dem Faserverlauf der Halsmuskulatur massieren, so dass eine Hand hinter das Schulterblatt geführt werden kann, ohne das das Pferd unwillig wird (Wichtig für Biegung und Stellung, sowie der Fähigkeit vorwärts abwärts zu gehen).
- Falls ein Unterhals oder ein deutlicher Ansatz dazu besteht, auch diesen massieren.

### 3. Gymnastizieren

#### Wirbelsäulenbeweglichkeit

- Mit Hilfe einer Möhre den Kopf links und rechts zum Schulterblatt biegen lassen (1.-3- Halswirbel).
- Mit Hilfe einer Möhre den Kopf links und rechts zum Hüfthöcker biegen lassen (4.-7. Halswirbel).
- Mit Hilfe einer Möhre den Kopf zwischen den Vorderbeinen Richtung Bauch führen, so dass die gesamte Halswirbelsäule gestreckt wird. Dabei darf das Pferd zwar etwas einknicken, aber kein Kompliment machen!
- Mit Hilfe einer Möhre bei seitlich fixierter Halswirbelsäule den Kopf nach schräg links und rechts oben bewegen lassen (Atlas).
- Hilfe eines Fingernagels oder Stäbchens unter dem Brustbein reizen, damit das Pferd den Rücken aufwölbt.
- Den Rücken wieder absenken, indem „c-förmig“ über den Rücken Richtung Kruppe gestrichen wird.

## Beckenübungen

- Aufwölben durch einen „bohrenden„ Reiz links und rechts der Schweiffrübe.
- Wieder senken durch Reizung des Mittelpunktes zwischen höchstem Punkt der Kruppe und Hüfthöcker.

## Aktivierung des craniosakralen Rythmus

- 3 x impulsartig nach hinten gestreckten Schweif ziehen, so dass die Kruppenmuskulatur beidseits (!!!) zur Mittellinie hin zuckt (PAM).

## Extremitätenbeweglichkeit

- Vorsichtig nach vorne und hinten Richtung gleichseitigen Fesselkopf des Hinterbeines dehnen.
- Ebenfalls nach vorne zum gleichseitigen Fesselkopf des Vorderbeines dehnen. Beim nach Hinten dehnen eine Art Scharrbewegung imitieren.

## 4. Longieren

- Mit Sattel und ohne Reiter – möglichst mit Longiergurt - in beide Richtungen abwechselnd longieren. Dabei leicht ausbinden. Hierbei geht es um die Bewegung und nicht um einen Trainingseffekt. Daher nicht völlig ausbinden.
- Wichtig ist der Trapp, zur Lockerung und Beweglichkeitsförderung.
- In der dritten Woche kann auch Galopp verlangt werden (Bauchmuskeltraining). Vorher kann das Pferd von sich aus Galopp anbieten, muss es aber nicht.
- Die Zeit etwa in der Größenordnung von der Hälfte der sonst üblichen Konditionszeit wählen, da einige Muskeln erst jetzt wieder anfangen mitzuarbeiten.



**Leben ist Bewegung - Bewegung ist Leben**  
( A.T. Still )