



Trageerschöpfung, Tensegrales Training und Gesundheitstraining

Grundwissen

- Bewegung ist Kommunikation, Arbeit mit dem Nervensystem, Körperwahrnehmung und Lernprozess.
- Schmerz erkennen über die Horse Grimace Scale (HGS) oder die Composite Pain Scale (CPS)
- Pferde sind ursprünglich Fluchttiere - ihre Anatomie ist auf Bewegung, nicht auf das Tragen eines Reiters ausgelegt.
- Pferde leiden heute genau wie wir Menschen an Zivilisationserkrankungen, da sie sehr weit weg von dem Bauplan der Natur leben müssen.
- Die daraus resultierenden Kompensationen und Probleme sind je nach Pferd mehr oder weniger schwerwiegend.
- Unsere Aufgabe als Reiter ist es, diese Defizite auszugleichen und die Pferde wieder so gut wie möglich der Natur entsprechend fit zu machen.
- Dafür benötigen wir das entsprechende Wissen und Verständnis, um zu verstehen und wirklich beurteilen zu können, ob bei meinem Pferd alles okay ist.
- Blickschulung ist sehr wichtig für den Pferdebesitzer.

Myofasziale Dysfunktion

1. Das Pferd hat kein Schlüsselbein.
2. Stattdessen ist der Rumpf über die thorakale Muskelschlinge zwischen den Vorderbeinen aufgehängt.
3. Das Fehlen des Schlüsselbeins dient der Stoßdämpfung. Die Muskelschlinge vereint im trainierten Zustand Elastizität und Stabilität und wirkt federnd wie ein Trampolin.
4. Ist der Rumpfrageapparat in seiner Funktion eingeschränkt, z.B. durch Verspannungen, geht das zulasten der Stoßdämpfung. Muskeln können ihren eigentlichen Aufgaben nicht mehr nachkommen. Die Schulterblätter werden angedrückt. → Bewegung wird eingeschränkt.
5. Der Rumpf beginnt zwischen den Schulterblättern abzusinken und hängt dort irgendwann fest. Von diesem Moment an bezeichnet man die Situation als Trageerschöpfung.
6. Der Schwerpunkt verlagert sich deutlich nach vorne.
7. Unterschiedliche Kompensationen im restlichen Körper folgen (je nach Gewebetyp).



Check-Up

- Betrachte die Röhrbeine der Vor- und Hinterhand deines Pferdes von der Seite. Diese sollten im Ruhezustand ungefähr im Lot (= 90°) zum Boden stehen. Ist das für dein Pferd problemlos möglich?
- Die Rückenlinie deines Pferdes sollte harmonisch sein. Weder „Löcher“ noch „Aufwürfe“ sollten sichtbar sein, den Blick kann weich darüber gleiten, ohne hängen zu bleiben.
- Wie grast dein Pferd? Kann es beide Vorderbeine parallel stellen und den Kopf absenken oder grast es eher im Ausfallschritt?
- Dein Pferd sollte sich ohne größere Probleme überall am Körper weich abstreichen lassen mit der flachen Hand. Spürst du irgendwo Verhärtungen? Zeigt dein Pferd irgendwo Unwohlsein?

Übungen für den Alltag

- Mehr Achtsamkeit in Umgang und Training mit dem Pferd
- Ausstreichungen
- Putzen / Massieren, z.B. mit einem Gummistriegel
- Brustbeinmobilisation
- Widerristschaukel
- Harmonisieren
- Tiefenstabilisation, z.B. mit Ikea-Matte oder Balance-Pads
- Schritt-Halt-Übergänge
- Tröpfchenschritt
- Geländespaziergänge
- Propriozeptionstraining

Wichtig: Die individuelle Balance finden zwischen Mobilität und Stabilität, die dein Pferd braucht.

Horse Tensegrity Training

- (Bio)Tensegrales Training ist eine Form von Pferdetraining, welches auf den Prinzipien der Biotensegrität beruht.
- Im Kern geht es darum, dem Pferd Bewegungsoptionen zu eröffnen. Es lernt, sich effizienter, ökonomischer und gesünder zu bewegen – mit mehr Leichtigkeit, besserer Balance und einer tragfähigen Struktur, die auch den Reiter langfristig gut tragen kann.
- Beste Vorbereitung für Pferde
 - vor dem Anreiten
 - zum Wiederaufbau nach einer Trainingspause oder Verletzung
- Super Ergänzung zum Training im Freizeit- und Sportbereich
- Optimales Reha-Training für Pferde mit chronischen Erkrankungen
- Game-Changer bei akuten und langwierigen Problemen