

Bauchtraining durch Balance



Marie Symbill

Das Werk einschließlich aller seiner Texte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Reproduktionen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bauchtraining durch Balance-Übungen

Nachfolgend ein schönes Beispiel, wie man auf einer 8-eckigen Wippe wunderbar isometrische Übungen mit seinem Pferd absolvieren kann. Man trainiert im Spaß die Muskulatur, die Propriozeptoren und insgesamt die Balance-Fähigkeit des Pferdes. Ein Pferd im Gleichgewicht, kann sich und den Reiter gesund tragen. Weil man mehr Ebenen als auf der normalen Wippe zur Verfügung hat, ist der gymnastische Aufwand für das Pferd ungleich höher.

Detaillierte Erklärungen an noch mehr Beispielderden und Übungsanleitungen siehe Fachbeitrag „Wippe“.



Immer schön im Wechsel: Dehnen und Anspannen.



