



Vorwort	9
Muskeln – die Bewegungsmacher	11
Die Skelettmuskulatur	11
Wie ist ein Muskel aufgebaut?	13
Muskelzustände	14
Wie arbeitet ein Muskel?	14
Was passiert beim Muskeltraining?	17
Sind Muskeln einsame Arbeiter?	20
Verspannungen und Schmerzen erkennen	25
Auswirkungen von Verspannungen	26
Muskeln, die man kennen sollte	27
<i>Oberflächlicher Teil des Kaumuskels (Musculus masseter superficialis)</i>	27
<i>Kopfmuskeln</i>	28
<i>Arm-Kopf-Muskel (Musculus brachiocephalicus)</i>	28
<i>Trapez- oder Kapuzenmuskel (Musculus trapezius)</i>	29
<i>Langer Rücken-, Hals- und Kopfmuskel (Musculus longissimus)</i>	30
<i>Breiter Rückenmuskel (Musculus latissimus dorsi)</i>	31
<i>Bauchmuskulatur</i>	32
<i>Mittlerer Kruppenmuskel (Musculus glutaeus medius)</i>	33
Was Muskeln guttut	34
Was man Muskeln nicht antun sollte	36



Massage – sanfte Arbeit mit tiefer Wirkung	39
Wann und warum wird massiert?	39
Wann darf nicht massiert werden?	42
Wie wirkt Massage?	45
Was ist bei der Massage zu beachten?	45
Die Hände lernen sehen	49
Massagegriffe im Überblick	51
Handstreichungen	51
Gelenk- und Beinmassage.....	58
Mähnenkammknetung.....	60
6 Zweihandknetung	61
Drückungen	65
Zirkelungen	67
Reibungen	71
Harkengriff	72
Hobelgriff	74
Schüttelungen	76
Trommelungen	78
Hohlhandklopfungen.....	81
Vorschlag für eine ganzheitliche Massage.....	83

Massagetipps für jeden Pferdetyp	89
Das Geländefreizeitpferd	91
Das Dressurpferd.....	91
Das Barockpferd	95
Das Distanzpferd.....	98
Das Islandpferd	100
Das Wanderreitpferd	102
Das Voltigierpferd	106
Das Springpferd	108
Das Vielseitigkeitspferd	111
Das Westernpferd	111
Das Fahrpferd	113
Das Polopony	116
Das Fohlen	117
Das alte Pferd	119
Ein paar Worte zum Schluss.....	123
Anhang	125
Tipps zum Weiterlesen	125
Kontakt zur Autorin	125
Register	126





Vorwort

Viele gesundheitliche Probleme unserer Pferde sind Muskelprobleme. Wir können unseren Pferden sowohl beim Anreiten als auch später bei der Ausbildung, dem sportlichen Einsatz oder einfach nur beim Einsatz als Freizeitpartner vieles erleichtern, wenn wir als Reiter oder Ausbilder Kenntnisse über die Muskulatur und ihre Funktionsweisen haben.

Wer dann noch über Kenntnisse der wichtigsten Massagegriffe verfügt, kann mit diesen bereits erheblich zur Verbesserung des Wohlbefindens seines Pferdes beitragen. Wer sein Pferd regelmäßig bewusst abtastet, erkennt rechtzeitig schmerzende Stellen und Verspannungen in der Muskulatur. Kleinere muskuläre Probleme können selbst gelöst werden, größere Probleme erfordern einen Tierarzt oder einen anderen Therapeuten. Werden Veränderungen in der Muskulatur schnell erkannt, spart dies Zeit und Geld, das Pferd erhält eine bessere Lebensqualität und Leistungsfähigkeit und erreicht möglicherweise ein höheres Alter.

Auch der psychische Aspekt sollte berücksichtigt werden, denn die Massage kann die Bindung zwischen Pferd und Reiter verbessern und bewirkt bei beiden einen Stressabbau. Nach einem anstrengenden Arbeitstag oder anderen Stress verursachenden Faktoren kann die Massage dem Pferdebesitzer oder Reiter ein Ventil bieten, die Anspannung loszuwerden. Somit hat auch das Pferd weniger Stress. Das Ergebnis: Die Reitstunde wird entspannter und effektiver, Pferd und Reiter sind hinterher zufriedener.



(Foto: Christiane Slawik)



Muskeln – die Bewegungsmacher

Ohne die Muskeln wären alle Säugetiere nur ein Häufchen Elend, denn ohne Muskeln wären die Knochen nicht miteinander verbunden. Es gibt verschiedene Arten von Muskulatur im Körper. Für die Massage in diesem Buch beschäftigen wir uns jedoch nur mit der Skelettmuskulatur.

Die Skelettmuskulatur

Die Skelettmuskulatur ist das, was uns als erstes einfällt, wenn wir das Wort „Muskel“ hören, da sie oft von außen sicht- und fühlbar und durch Training gut beeinflussbar ist – im Gegensatz zum Beispiel zur Augenlinsemuskulatur oder der Muskulatur des Darms. Der grundsätzliche Aufbau der Skelettmuskulatur ist bei allen Wirbeltieren gleich. Die elementaren Aufgaben lassen sich wie folgt beschreiben: Die Skelettmuskulatur

11

- ermöglicht Bewegungen, und zwar die Bewegungen der einzelnen Körperteile, wie zum Beispiel die der Vorder- und Hinterbeine, des Halses oder des Kopfes, wodurch dann die Fortbewegung des gesamten Körpers in Gang gesetzt wird. Sie ist aber ebenso zuständig für die kleinsten Bewegungen im Körper, wie zum Beispiel das Schließen des Augenslides, das Drehen der Ohren oder das Rausstrecken der Zunge;



12

Damit Muskeln gut arbeiten können, benötigen sie Sauerstoff und Energie. (Foto: Christiane Slawik)

- ♥ hält die Knochen des Skeletts an ihrer Position, denn Sehnen am Ende der Muskeln sind an den Knochen befestigt und halten diese fest zusammen;
- ♥ übernimmt einen Teil der Körperlast, damit das Pferd aufrecht stehen kann, denn ohne die Skelettmuskulatur würde das Pferd von der Schwerkraft der Erde zu Boden gedrückt. Durch die Kraft der Muskeln kann das Pferd die Schwerkraft überwinden und verschiedene Körperpositionen (zum Beispiel Stehen, Liegen, Wälzen, Aufstehen, Laufen) einnehmen;
- ♥ erhält die Körpertemperatur aufrecht. Über die Haut wird ständig Wärme abgegeben, der Körper eines Säugetieres benötigt aber eine

bestimmte Kerntemperatur, damit alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper ablaufen können. Da Muskeln Wärme abgeben, wenn sie sich bewegen, wird diese Wärme zur Erhaltung der Körpertemperatur genutzt. Ist es zu kalt, löst der Körper ein Zittern der Muskeln aus, um die Körpertemperatur zu erhalten;

- ♥ hilft die Wände der großen Körperhöhlen zu bilden (Zwischenrippenmuskulatur, Zwerchfell, Muskeln der Bauchdecke) und unterstützt damit gleichzeitig zum Beispiel die Tätigkeit der Atembewegungen.

Über die Skelettmuskulatur wird für die Außenwelt sicht- und fühlbar auch Stress oder Angst des Pferdes transportiert. Die Muskulatur