

Sterk en actief houden van spieren

Mobilisatie

WAAROM STERK HOUDEN?

Bij beengebreen (peesblessures en andere letsels aan de benen) is het belangrijk dat omliggende spieren sterk blijven zodat zij de klap opvangen op het moment dat het paard weer wat mag gaan doen. Ook het stimuleren van de doorbloeding helpt bij het genezingsproces

OEFENINGEN

1. Stretchen

Breng hals opzij en omlaag om buik en rugspieren aan te spannen

2. Buikliften

Activeren en versterken van de diepe rompspieren

3. Lage rug lift

Activeren romp en rugspieren

4. Zijwaarts wiegen (ribben)

Verbeteren algehele doorbloeding



WEKELIJKS TRAININGSSCHEMA

Dag	Activiteit	Duur/Intensiteit
1	Oefening 1	Hals 2x naar links Hals 2x naar rechts Hals 1x naar beneden
2	Oefening 2 en Oefening 4	3x 5 seconden vasthouden Beide kanten 5 ademteugen
3	Rustdag	-
4	Oefening 3 en Oefening 4	3x 5 seconden vasthouden Beide kanten 5 ademteugen
5	Oefening 1	Hals 2x naar links Hals 2x naar rechts Hals 1x naar beneden
6	Oefening 2 Oefening 3 Oefening 4	5x 5 seconden vasthouden 3x 5 seconden vasthouden Beide kanten 5 ademteugen
7	Rustdag	-

Schema wekelijks herhalen
 Oefening 2 en 3 kun je de intensiteit opbouwen tot aan 10x 5 seconden in de weken die volgen