



## 1. Wofür ist das gut/ was bewirkt die Wippe?

Die Wippe ist ein wunderbares Instrument, die Tiefenmuskulatur deines Pferdes gewichtslos aufzubauen, was wiederum notwendig ist, um dein Pferd gut auf das Reiten vorzubereiten.

Durch die Schaukelbewegung der Kufen wird das Pferd aus seinem natürlichen Gleichgewicht gebracht. Aus dieser Situation heraus, versucht das Pferd aus eigener Muskelkraft wieder die Balance herzustellen. Dazu wird der Bauch angespannt, der Rücken kann sich aufwölben und das Gewicht gerät durchs Schaukeln auf die Hinterhand. Die Hinterhand trägt in dem Moment somit einen Großteil des gesamten Körpergewichts.

Durch diese wechselseitige Muskelkontraktionen, das An- und Abspinnen, wachsen auf Dauer die Muskeln an genau den Stellen, die das Pferd zum Tragen des Reitergewichts benötigt, nachhaltig.

Aber das ist nicht alles. Die Wippe ist eine echte Herausforderung an die sensiblen Antennen des Fluchttiers. Eine Bewältigung dieser Herausforderung bedeutet die Stärkung des Selbstbewusstseins. Das Pferd speichert das positive Erlebnis in der neuronalen Ebene ab und kann in nächsten unsicheren Situationen relaxter reagieren.

Zudem entwickeln die Pferd-/ Menschen Paare eine unheimliche Freude beim Wippen.

## 2. Wie oft muss ich das machen?

Es hängt von den Voraussetzungen ab.

Ein Pferd, welches parallel in guter/ gesunderhaltenem Training ist, erreicht mit einmal die Woche schon ein gutes Ergebnis.

Ein Pferd, welches sich zum Beispiel in Rekonvaleszenz befindet und nur bedingt andere Aufgaben übernehmen kann, kann man schon 2x die Woche gut damit arbeiten. Hier muss man ganz individuell schauen, wie belastbar ein Pferd ist.

## 3. Für wen ist das was?

Die Frage lautet eher andersherum. Für wen ist es nichts?

Ich nehme keine Pferde mit akuten Erkrankungen.

Und es gibt natürlich Gewichtsbeschränkungen. Mit der Länge der Fläche habe ich bei Ponys und Warmblütern bisher keine Grenzen erreicht. Für Kaltblüter ist die Größe meiner Wippen nichts.

Bei älterem Pferd können wir uns ran tasten und sicherlich wäre ein OK des Tierarztes und dem Osteopath deines Vertrauens eine sicherere Bank.



#### **4. Wie sieht die Vor-und Nachbereitung mit der Wippe aus?**

Ich bitte immer darum, die Pferde vorher leicht aufzuwärmen. Dabei ist leider oft übersehen, die Pferde vorab mind. 20 Min fleißig Schritt gehen zu lassen, auch wenn das Pferd in einem Offenstall lebt.

Wer mag, kann nach dem Training noch einen kleinen Spaziergang machen, oder unter das Solarium , oder eine Massage/ manuelle Therapie geben.

Zu beachten ist, dass eine intensive Trainingseinheit von ca. 30 Min einen fiesen Muskelkater verursachen kann. Also am nächsten Tag bitte nur leichtes Training machen.

#### **5. Aus deiner Sicht, warum muss ich unbedingt das Wippentraining in meinem Trainingsplan mit aufnehmen?**

Aus meiner Sicht ist die Pferdewippe eine bisher völlig unterschätzte, vielleicht sogar belächelte, Trainingsmöglichkeit.

In meinem Verständnis gibt es 3 wirkliche unschlagbare Argumente dafür:

- gewichtsloses Training der Tiefenmuskulatur, die ich sonst niemals so ansprechen könnte, aber die Muskeln für ein Reiten brauche!
- Mobilisation von Muskelgruppen und gezieltes Training von Schiefen
- Und es macht sanft vorbereitet Pferd und Menschen gleichermaßen Spaß und eine stabile, harmonische Beziehung ist essentiell

#### **6. Du vermietest seit kurzem auch eine deiner Wippen. Was ist der Vorteil?**

Mieter der Wippe können in Ruhe im Rahmen der Stallgemeinschaft die Wippe ausprobieren und die Trainingsstunden pro Woche erhöhen.

Es gibt vorweg eine Einführungseinheit, wo ich dem Mieter die Basis mitgebe. Gern komme ich dann für Extrasstunden noch vorbei, um ggfs. korrigierend einzuwirken.