

Durchführung	Ausführungsdauer	Wirkung
1. Schritt Direkter Druck mit dem Daumen, Fingerspitzen oder Ellenbogen genau auf den Stresspunkt	ca. 2-3 Minuten	Tiefe und dauerhafte Hyperämisierung am Stresspunkt und Freisetzung von Hystamin und Azetylcholin, wodurch die gesteigerte Durchblutung mehrere Stunden anhält
2. Schritt Querfraktion = unter Beibehaltung des Drucks wird mit dem Daumen oder der gesamten Handfläche der Muskelbauch quer zu seinem Faserverlauf ausmassiert	ca. 2-3 Minuten	Trennung verkrampfter Muskelfasern, um wieder eine physiologische Spannung und Entspannung zu ermöglichen
3. Schritt Ausmassieren des gesamten Muskelbauchs	ca. 5-10 Minuten	Lösung des umliegenden Gewebes und Unterstützung der Drainage der mobilisierten Flüssigkeiten
4. Schritt Dehnung der mit Stresspunkttherapie und Massage gelockerten Muskulatur	30-60 Sekunden	Wiederherstellung des physiologischen Bewegungsausmaßes der Gelenke
5. Schritt Physiologisches Training des Pferdes	5-10 Minuten, täglich steigend bis zu 45 Minuten	(Wieder-) Erlernen des physiologischen Bewegungsablaufs

