

Kraft, Balance und Koordination verbessern

# Mit Ausgleichssport besser und feiner reiten

Von den Pferden fordern Reiter Losgelassenheit, Gleichgewicht, Kraft, Flexibilität und Ausdauer, aber was ist eigentlich mit den Reitern selbst? Was bei anderen Sportarten gang und gäbe ist, kommt im Reitsport noch oft etwas zu kurz: Ausgleichssport. Dabei sollte für Reiter das Gleiche gelten, denn nur, wer körperlich fit ist, kann sein Pferd mit seinem Sitz bestmöglich unterstützen.

#doitride



**D**ass Reiten ein Sport ist, weiß jeder, der schon einmal auf einem Pferd gesessen ist. Und um all den unwissenden Stimmen, die behaupten, dass das Pferd den Reiter nur durch die Gegend trägt, ganz den Gar aus zu machen, gibt es mittlerweile auch Studien, die das belegen. Die Universität in Texas hat die Herzfrequenz und Atemgase von Reitern beim Ausreiten und beim Training gemessen. Das Ergebnis: Im Durchschnitt verbrauchten die Reiter innerhalb von 45 Minuten im Schritt, Trab und Galopp rund 200 Kilokalorien, während einer Prüfungssituation sogar sieben Kilokalorien pro Minute, was 420 Kilokalorien

Ideal: Kondition aufbauen und einmal pro Woche joggen gehen



en pro Stunde entspricht. Natürlich hängt der Kalorienverbrauch von der Gangart, der Intensität des Trainings und der körperlichen Konstitution des Reiters ab. Gerade, wenn kaum noch Hilfen zu erkennen sind, zeugt das von großer Körperbeherrschung. Feines Reiten steht also in direktem Zusammenhang mit der Fitness des Reiters. Wer besser reiten will, sollte trainieren – und das nicht nur auf dem Pferd. Das bestätigt auch Dr. Julia Schmidt, Fachärztin für Sportmedizin und Leiterin der Spezialsprechstunde für Pferdesportler und Verbandsärztin des Landesverbandes der Reit- und Fahrvereine Hamburg: „Mit Ausleichssport tut man vor allem auch seinem Pferd etwas Gutes, denn man kann präziser auf sein Pferd einwirken und die Reitperformance verbessert sich. Außerdem wird der Reiter dank zunehmender Ausdauer und Kraft sicherer in Notsituationen, wenn das Pferd zum Beispiel durchgeht.“

### Der perfekte Sitz und was es dafür braucht

Ein idealer Grundsitz ist in zahlreichen Lehrbüchern beschrieben, betrifft den Reiter von Kopf bis Fuß und ist dementsprechend herausfordernd. Angefangen mit einem gleichmäßig belastenden Sitz im tiefsten Punkt des Sattels und einer elastischen Mittelpositur, mit der der Reiter mitschwingen kann. Die Oberschenkelmuskulatur ist entspannt, das Knie ist leicht angewinkelt, liegt ruhig und tief. Die Schenkel sind so positioniert, dass die Steigbügelriemen senkrecht nach unten verlaufen. Die Füße sind annähernd parallel zum Pferdekörper in den Steigbügeln, das Fußgelenk federt in der Bewegung nach unten durch. Der Oberkörper ist aufgerichtet, ohne verkrampt zu sein. Die Schultern des Reiters sind parallel zu den Schultern des Pferdes. Der Kopf wird frei und aufrecht getragen und die Oberarme hängen aus den Schultern locker herab, die Unterarme sind leicht angewinkelt, Unterarm, Zügelfaust und Pferdemaul bilden eine Linie. Die Hände sind geschlossen, ohne zu verspannen, sie werden aufrecht getragen, denn nur so sind feine Zügelhilfen möglich.

Wer richtig sitzt, fühlt sich sicher, stabil und hat nicht das Gefühl, sich festhalten zu müssen. Nur so ist es überhaupt möglich, den Bewegungen des Pferdes richtig zu folgen und auch bei abrupten, überraschenden und schnellen Bewegungen oder Richtungswechseln des Pferdes das Gleichgewicht zu halten. Auf das Gleichgewicht kommt es also an, außerdem auf Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer.

Somit ist der Reitsport also eine Sportart, die vielseitige Anforderungen an den Körper stellt, sagt auch Dr. Julia Schmidt: „Reiten hat ja

seine Besonderheiten: Es müssen sehr viele Muskelgruppen gleichzeitig aktiviert und koordiniert werden. Außerdem ist es eine sitzende Sportart. Leider sitzen wir generell schon viel zu viel im Alltag, wodurch es zu Verkürzungen beispielsweise in der Hüftbeugermuskulatur kommen kann. Das kann zur Folge haben, dass muskuläre Dysbalancen entstehen, die wiederum zu Verletzungen oder Schmerzen führen können.“

Für sie ist deswegen ganz klar, dass zum richtigen Reiten auch ein anderweitiges Training gehört: „Im Gegensatz zum Reiten eignet sich eine Sportart, die nicht so hoch koordinativ und reaktiv ist und eher Zeit und Ruhe bewerkstelligt, um einzelne Muskelgruppen gezielt anzusteuern, zum Beispiel Pilates. Auch Boris Becker hat nicht den ganzen Tag Tennis gespielt. Wenn man eine Sportart ganz intensiv ausübt, sollte man einen Ergänzungssport machen, um Muskeln oder Fähigkeiten, die in der Sportart nicht so sehr beansprucht werden, anderweitig zu fördern.“

Frau Dr. Schmidt empfiehlt deswegen als Ergänzung zum Reiten Übungen ohne Geräte mit dem eigenen Körper aus dem Yoga-Bereich und Coreercises, die vor allem den Rumpf unterstützen. Als Ausdauersport ist Schwimmen eine gute Alternative, da es die Gelenke schont, die beim Reiten stark beansprucht werden. Je nach Strecke wird auch schon die Fahrradtour zum Stall zu einem Konditionstraining und so lohnt es sich, das Auto einfach einmal stehen zu lassen. Die gute Nachricht ist, dass die Ergebnisse von sportlicher Betätigung neben dem Reiten nicht lange auf sich warten lassen.

Dr. Schmidt rät: „Am besten sind zweimal pro Woche 20–30 Minuten Kräftigungsübungen und dazu einmal pro Woche 30–45 Minuten Ausdauersport. Wenn ich mich an solch einen Plan halte, merke ich nach vier bis acht Wochen, dass ich fitter, beweglicher und stabiler werde. Das gute Gefühl nach dem Sport kommt aber schon direkt danach, denn es werden Endorphine ausgeschüttet.“ Also los geht's!

### Warm-up und Dehnübungen – auch auf dem Pferd

Genau wie die Pferde sollten auch die Reiter sich vor dem Training aufwärmen. Auch wenn noch nicht wissenschaftlich bestätigt ist, dass durch eine Aufwärmphase Verletzungen tatsächlich vorgebeugt wird, sind einige positive Effekte nicht von der Hand zu weisen. Durch eine Aufwärmphase wird die Durchblutung gefördert, die Körpertemperatur erhöht sich und kurbelt so den Stoffwechsel an. Die Sauerstoff- und Nährstoffversorgung steigt. Außerdem verbessert sich durch eine angeregte Produktion von Gelenkflüssigkeit

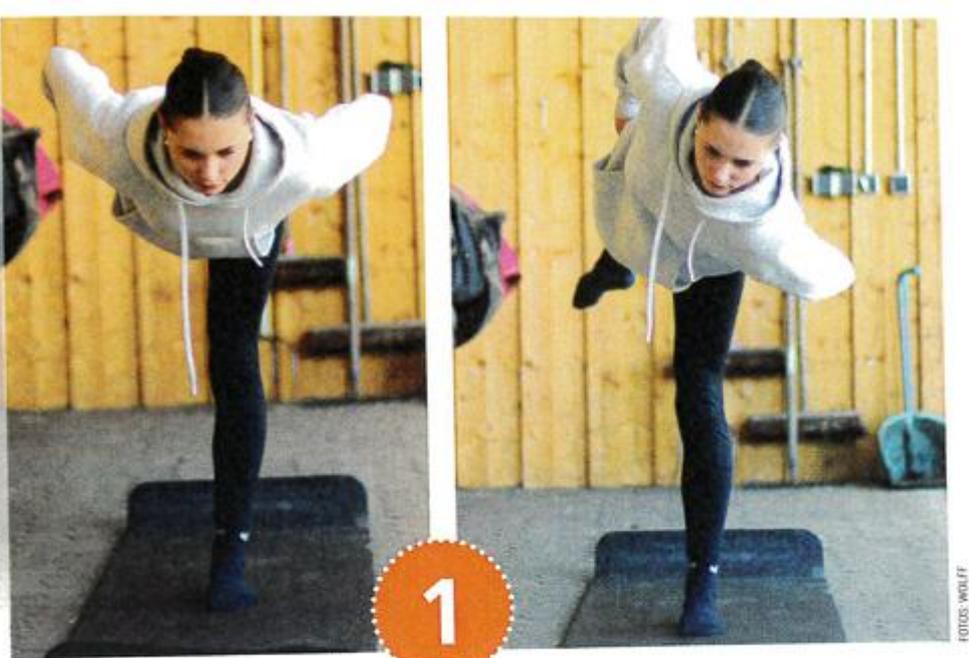
die Gelenktätigkeit. Besonders für Reiter ist es hilfreich, dass auch die Koordinationsfähigkeit und Reaktionsfähigkeit zunimmt. Um sich selbst ein Bild von den eigenen Schwachstellen zu machen, sollte man immer die Beweglichkeit im Seitenvergleich betrachten. Wichtig ist dann, dass bei gesundheitlichen Problemen oder Einschränkungen ein Experte hinzugezogen wird, um abzuklären, welche Übungen am besten geeignet sind. Einschränkungen führen meist zu Kompensation, die dann zu mehr Verschleiß an den Körperstellen führt, die kompensieren.

### Wie kann also ein Warm-Up-Programm aussehen?

Der große Vorteil beim Reitsport ist, dass die meisten ein kleines Aufwärmtraining schon allein durch das Fertigmachen des Pferdes oder die Stallarbeit in ihren Ablauf integriert haben. Trotzdem können richtige Dehn- und Warm-Up-Übungen eine sinnvolle Ergänzung sein. Einige Dehnübungen, die auf dem Pferd gemacht werden können, kennen Reiter vielleicht noch von ihren Reitanfängen, wie zum Beispiel mit einer Hand zu versuchen, den gegenüberliegenden Fuß zu erreichen, den Kopf kreisen lassen oder die Beine aus der Hüfte heraus abwechselnd vom Sattel seitlich wegführen.

Dehn- und Kräftigungsübungen, die vor dem Reiten helfen können, zeigt Samira Hofmann an unserem Model Ada Hess. Samira Hofmann ist Physiotherapeutin und arbeitet in der Praxis Kurasan in Walzbachtal im Landkreis Karlsruhe. Sie reitet selbst, seit sie sieben Jahre alt ist und erklärt, auf was es bei den Übungen ankommt und wofür sie gut sind.

Text: Miriam Kasperlik



### Übung 1: Ganzkörpertraining

„Bei dieser Übung gehe ich erst einmal in die Standwaage. Das ist schon einmal eine super Ganzkörperübung. Die Hüfte sollte dabei stabil und gerade sein. Kopf, Schulter, Rücken und Fuß bilden am besten eine Linie. Die Hüfte sollte dabei stabil und gerade sein. Kopf, Schulter, Rücken und Fuß bilden am besten eine Linie. Die Hände werden an der Hüfte platziert. Jetzt dreht man sich mit der Hüfte langsam ein und dann aus. Bei dieser Übung wird das Gleichgewicht geschult und die Koordination trainiert. Außerdem wird die Hüfte mobilisiert. Wer die Übung ohne etwas Halt nicht ausführen kann, kann sich gerne einen Besen oder eine Mistgabel zur Hand nehmen, das gibt ein bisschen mehr Sicherheit. Wichtig: Die Übung sollte man einmal mit dem linken und einmal mit dem rechten Bein auf dem Boden ausüben.“



2

### Übung 2: Rumpfmuskulatur stärken

„Für diese Übung braucht man zum Beispiel einen Stuhl oder eine Aufstieghilfe. Man legt einen Fuß auf diese Erhöhung auf und stützt sich seitlich mit einem Arm ab. Diese Position kann man entweder so statisch halten oder sich dazu noch nach unten zum Boden hin mit dem Oberkörper eindreuen. Auch hier gilt: Seite wechseln! Hier werden die seitliche Rumpfmuskulatur und die Adduktoren des Beines gestärkt, das auf dem Stuhl positioniert ist. Durch die Rotationsbewegung, also das Eindreuen, wird der Brustkorb beweglicher.“





### Übung 3: Gleichgewicht verbessern

„Noch eine Übung, die sich mit einem Stuhl oder einer Aufstieghilfe super machen lässt: Einfach einen Fuß auf der Anhöhe platzieren und geradestehen. Dann langsam in die Hocke gehen und wieder hoch. Auch hier wird das Gleichgewicht geschult und die Oberschenkelmuskulatur gekräftigt.“

Noch mehr Übungen und die oben beschriebenen gibt es ab dem 31. Mai als Video hier:



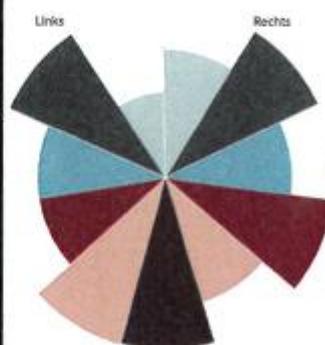
# Fit für dein Pferd in 12 Wochen

 **dressurfit**<sup>®</sup>  
www.aubenhausen-club.de



Deine kostenlose Reiterfitness Analyse

## Deine Test Auswertung:



- ✓ Auf dich abgestimmt
- ✓ Effektiv trainieren
- ✓ Besser reiten

**15% Rabatt**

auf deine Club Mitgliedschaft

Code:

**fit-sommer-24\***

\*einlösbar bis 30.06.2024



### Übung 4: Training für den Rücken

„Die Übung heißt der Superman. Man legt sich flach auf den Boden und hebt dann die Füße und die Arme an. Die Arme sind dabei angewinkelt und links und rechts neben dem Körper positioniert. Dann werden die Arme parallel am Kopf vorbei nach vorne geführt und im Anschluss wieder in die Ausgangsposition neben dem Körper zurückgebracht. Das ist eine tolle Übung für den Rücken und den Po. Die komplette hintere Muskelkette wird trainiert, das hilft bei einem aufrechten und stabilen Sitz.“

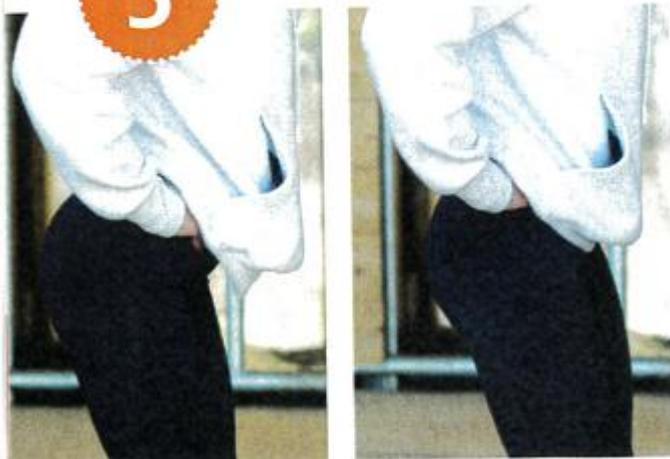
4



### Übung 5: Beckenboden ansteuern

„Mit dieser Übung trainiert und aktiviert man den Beckenboden, also eine tiefliegende Muskelgruppe. Man stellt sich einfach vor, dass man das Schambein und den Bauchnabel aneinander annähert.“

5



## Interview

### Profis gefragt

Um neben dem guten Gefühl und mehr Erfolg beim Reiten für weitere Motivation zu sorgen, haben wir bei den Profis nachgefragt, denn für sie ist Ausgleichssport meistens fester Bestandteil des Trainingsplans.

Machen Sie Ausgleichssport und wenn ja, wie sieht Ihr Training aus?

**Michael Jung:** „Ja, ich wechsele zwischen Training zu Hause und im Fitnessstudio. Im Fitnessstudio gehe ich gerne aufs Laufband und mache dann Kraftsport. Zuhause geht das aber genauso. Da gehe ich eben joggen und mache zum Beispiel Sit-Ups oder Klimmzüge.“

**Simone Blum:** „Wir haben jeden Montag für eine Stunde einen Personal Trainer da. Das kombinieren wir mit Joggen, Yoga und Dehnübungen. Wir sind froh, wenn wir das einmal in der Woche schaffen, weil unser Zeitplan ziemlich straff ist. Wir arbeiten mit unserem Trainer an unseren Problemstellen, ich habe zum Beispiel eine operierte Schulter, und trainieren generell die Bauchmuskulatur, machen Übungen für Beinstabilität und Balance und Koordination. Mein Favorit sind die Übungen zur Rumpfstabilität und darin bin ich auch gut.“

**Benjamin Werndl:** „Ich mache fast jeden Tag in der Früh unser DressurFit-Programm. Ein Gamechanger war für mich, dass ich mir das für jeden Tag vorgenommen habe, dadurch habe ich es sehr gut ungefähr fünfmal pro Woche umsetzen können. Im Schnitt trainiere ich circa 20 Minuten, zweimal die Woche auch ein bisschen länger.“

Welche Unterschiede merken Sie beim Reiten?

**Michael Jung:** „Ich merke auf jeden Fall immer, wenn ich zusätzlich zum Reiten trainiere. Der Rücken dankt es einem und ich spüre es an meiner Mobilität und Kondition. Wichtig finde ich vor allem die Körperspannung im Oberkörper und die Flexibilität.“

**Simone Blum:** „Ich habe mehr Stabilität im Körper bekommen und eine bessere Balance und es bringt mir für meine Schulter viel. Bei Schmerzen und Defiziten verwirft man sich oder arbeitet von den Seiten her ungleich.“

**Benjamin Werndl:** „Meine Lieblingsübungen sind der Seitstütz und der Unterarmstütz, denn gerade solche Übungen geben mir viel Stabilität, die mir beim Reiten sehr hilft. Generell merke ich durch das zusätzliche Training, dass ich besser auf die Pferde einwirken kann, meine Mobilität hat sich verbessert und ich bin geschmeidiger im Sitz. Durch dieses stabilere, unabhängigeres Gefühl im Sattel und mein besseres Gleichgewichtsgefühl kann ich wiederum mein Pferd besser ins Gleichgewicht bringen.“

Haben Sie Tipps für unsere Leser?

**Michael Jung:** „Wichtig ist vor allem, dass man sich nicht quält, sondern dass es auch Spaß macht – denn nur dann macht man es auch regelmäßig. Es gibt so viele Übungen, man muss auch rausfinden, was zu einem passt und was einem guttut. So kann man dann auch individuelle Defizite ausgleichen.“

**Simone Blum:** „Ausgleichssport ist unheimlich wichtig. Wir möchten unsere Pferde zu Hochleistungssportlern trainieren und wollen, dass sie Bestleistungen erbringen. Das müssen wir auch von uns verlangen und an unseren körperlichen Defiziten arbeiten. Dazu gehört für mich auch Physiotherapie und Osteopathie. Ich glaube, am besten ist es, wenn man es zusammen macht, ich mache es gemeinsam mit meinem Mann und wir motivieren uns gegenseitig.“

**Benjamin Werndl:** „Lieber trainiert man, wenn man keine Zeit für ein 20-minütiges Training hat, nur fünf Minuten, statt es ganz sein zu lassen. Am besten integriert man das Training in seinen Alltag wie das Zähneputzen auch – und irgendwann hat man es dann einfach drin. Es bringt einem auf jeden Fall einen deutlichen Mehrwert und wir wollen ja, dass wir der ideale Tanzpartner für unser Pferd sein können.“

Das Interview führte Miriam Kasperlik.