



„Fit und locker aufs Pferd“

Gesundheitstipps für die tägliche Reitstunde

Als Reiterin/Reiter haben Sie sich eine Sportart ausgesucht, mit der Sie – unter bestimmten Bedingungen – gesundheitsfördernde Bewegung in Ihren Alltag bringen!

Reiten ist ein ganzheitlicher und komplexer Sport mit natürlichen Bewegungen. Reitsport fordert und fördert den ganzen Menschen, körperlich und seelisch. Reiten macht Spaß und ist äußerst vielseitig zu gestalten. Reiten kann zur körperlichen Ertüchtigung und zur Entspannung, alleine und in der Gruppe, drinnen wie draußen durchgeführt werden.

Durch die Bewegungen unseres Sportpartners Pferd (3-dimensionale Schwingungen) werden wir gelockert (bes. im Schritt) und in unterschiedlichem Ausmaß – je nach Gangart und Intensität - zu ständiger statisch, dynamischer Muskelarbeit bes. der Beine und des Rumpfes veranlasst.

Mit dieser Broschüre wollen wir Ihnen ein paar Tipps an die Hand geben, wie Sie Ihren Sport und das Drumherum möglichst förderlich für Ihre Fitness, für Ihre Gesundheit und für Harmonie und Perfektion des Reitens gestalten können.

Bewegungsmangel – früher ein eher unbekanntes Phänomen – heute in unserer hochtechnisierten Gesellschaft leider ein ernstzunehmendes Problem. Die meisten Menschen erkennen den Wert einer bewussten adäquaten Bewegung erst, wenn das „Fass schon zum Überlaufen“ gebracht wurde, d.h. wenn die ersten Zipperlein spürbar werden und es somit zu Einschränkungen im alltäglichen Leben kommt. Der Stellenwert von Gesundheit und Fitness erweist sich aus diesem Grund als wichtiger denn je. So sollten auch gesundheitliche und trainingswissenschaftliche Aspekte in das Blickfeld des Reitsports gerückt werden.

Die Arbeitsgruppe „Pferdesport und Gesundheit“ des Provinzial-Verbandes möchte Ihnen hiermit ein paar einfache Gesundheitstipps für das tägliche Reiten oder die wöchentliche Reitstunde an die Hand geben.

1. Anfahrt – Geht´s auch mit dem Fahrrad?

Vielleicht bietet sich die Möglichkeit den Weg zum Stall, besonders bei schönem Wetter, auch mal mit dem Fahrrad, Inlinern oder zu Fuß zurückzulegen? Sie bewegen sich und kurbeln somit ihren Kreislauf und Stoffwechsel an. Die Durchblutungssituation ihres Körpers verbessert sich.

2. Reiten Sie nicht mit vollem Magen!

Mit vollem Magen reitet es sich nicht gut und unangenehmes Seitenstechen ist so gut wie vorprogrammiert. Die letzte Mahlzeit sollte mindestens 2 Stunden zurückliegen. Wenn Sie kurz vorher noch etwas essen möchten, essen Sie leicht verdauliche Speisen wie Obst oder Gemüse.

3. Ausreichend Trinken!

Jeder sollte ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen, um leistungsfähig zu bleiben. Die Empfehlung lautet mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser, Schorlen oder Früchte- bzw. Grüntees über den Tag verteilt zutrinken. Nach dem Reiten und bei sehr warmen Temperaturen sollte Sie Ihrem Körper zusätzlich Flüssigkeit zuführen, da der Körper anfängt zu schwitzen. Durch das Schwitzen verliert der Organismus viel Flüssigkeit und die darin enthaltenen Mineralstoffe.

4. Beim Putzen in Bewegung kommen!

Putzen Sie das Pferd mit möglichst großer Bewegungsamplitude. Dabei sollten die Arme in großen weiträumigen Kreisen schwingend aus dem Schultergelenk geführt werden. Diese Bewegungsausführung bewirkt eine vermehrte lokale Durchblutung der Arm-, Schulter- und Rückenmuskulatur. Die Muskulatur wird auf diese Weise gedehnt, so dass sich der Bewegungsausschlag in den Gelenken vergrößert.

5. Rückenschonendes Verhalten rund ums Pferd



Ob beim Putzen, beim Auskratzen der Hufe (s. Foto) oder beim Umkippen der Schubkarren am Misthaufen – achten Sie immer auf ein rückenschonendes Verhalten! Der Rücken ist stets gerade zu halten (Anspannen von Bauch- und Gesäßmuskulatur), das Bücken ist über die Hocke auszuführen, beim Stehen sind die Knie leicht gebeugt und schwerere Lasten werden dicht am Körper getragen.

So ist auch das Heben und Tragen des Sattels immer mit einer vermehrten Belastung der Wirbelsäule verbunden.

Die Belastung erweist sich insbesondere bzgl. der Lendenwirbelsäule um so geringer, je weniger der Oberkörper (Rumpf) nach vorne geneigt wird und je näher der Sattel am Körper getragen wird. Die

Rumpfmuskulatur ist dabei zur Wirbelsäulenstabilisierung anzuspannen. Kleineren Kindern beim Tragen des Sattels helfen.

6. Führen – Aufwärmeffekt

Führen Sie Ihr Pferd in der Reithalle oder auf dem Platz erst einige Runden (ca. 10 min) bevor Sie aufsitzen. Gehen Sie dabei in langen zügigen Schritten neben dem Pferd her. Der freie Arm schwingt dabei locker mit dem Bein der Gegenseite nach vorne. Zusätzlich können mit dem freien Arm vorwärts oder rückwärts kreisende Bewegungen ausgeführt werden.

Führen Sie das Pferd abwechselnd auf der rechten und linken Hand, damit beide Arme in Bewegung kommen. Sie können auch Bahnfiguren beim Gehen oder Quadrillen üben. Bei Kindern machen vielfältige Spielideen das Gehen attraktiv, z. B. Reise nach Jerusalem, Memory (Welche der unter Kegeln versteckten Gegenstände gehören zusammen?) u. v. m. Mit dieser Art des Aufwärmens bereiten Sie nicht nur Ihre Muskeln, Sehnen und Bänder auf die vorstehende Belastung vor, sondern auch in schonender Form (d.h. ohne zusätzlich Gewichtslast des Reiters) die Ihres Pferdes.

7. Aufsitzen ohne Schwitzen

Benutzen Sie eine stabile Aufsitzhilfe. Diese Maßnahme oder Hilfestellung schont den Pferderücken und die Kniegelenke des Reiters.

8. Auf die richtige Bügellänge acht geben!



Eine richtig gewählte Steigbügellänge unterstützt nicht nur den korrekten Sitz des Reiters sondern auch die ideale physiologische Wirbelsäulenkrümmung. Ein zu lang verschnallter Bügel provoziert den Spaltsitz und damit eine hohlkreuzhaltige Haltung zu Pferde. Ein zu kurz gewählter Bügel fördert den Rundrücken oder auch den Stuhlsitz.

Durch beide Fehlhaltungen wird der Rücken festgehalten und kann somit nicht mehr adäquat in der Bewegung des Pferdes mitschwingen. Es kommt zu einer erhöhten Stoßbelastung auf die Wirbelsäule bzw. die Bandscheiben.

9. Aufwärmen auf dem Pferd – Schrittphase nie langweilig!

Die Schrittphase zu Pferde bietet eine gute Gelegenheit, um einige weitere Aufwärmübungen auf dem Pferd durchzuführen. Diese sollten insbesondere während der Wintermonate in Ihrer Reitstunde Berücksichtigung finden.

Bei allen angeführten Übungen bleibt der Oberkörper aufrecht. Die Bewegungen werden langsam, im Takt der Pferdebewegung, ausgeführt:

1. Schulterkreisen
2. Armkreisen rückwärts und Windmühle rückwärts
3. Arme in die Seithalte, Oberkörper dreht langsam nach rechts und links
4. rechten Arm bzw. rechte Hand greift nach diagonal links oben und umgekehrt
5. in alle Richtungen greifen oder boxen
6. die Zügel verknoten, in die Bügel stellen, Arme nach oben strecken und bei nach vorne geneigtem Oberkörper nach vorne strecken
7. Fußkreisen
8. Unterschenkel abwechselnd nach vorne und hinten schwingen (dabei nicht ins Hohlkreuz gehen)
9. Knie abwechselnd rechts u. links hochziehen (dabei nicht in der Hüfte einknicken)
10. Radfahren



Armkreisen rückwärts



diagonales Greifen



Knie abwechselnd hochziehen

Ein allgemeines Aufwärmen dient dazu den gesamten Körper zu aktivieren. Dabei wird eine Erhöhung der Körperkerntemperatur, eine Steigerung muskulärer Funktionsabläufe und Stoffwechselfvorgänge sowie verbesserte Ernährungsbedingungen in den Gelenkknorpeln erreicht. Eine kalte Muskulatur kann die von der Sportart verlangten Leistungsanforderungen nur ungenügend erbringen. Es ist anzuraten das Aufwärmen, auch zum Schutz vor Verletzungen und Unfällen, als einen festen Bestandteil in jede Reitstunde zu integrieren.

10. Die richtige Reittechnik macht´s!

Die Belastung der Wirbelsäule und somit auch die der Bandscheiben hängt wesentlich von dem Sitz des Reiters ab. Er sollte elastisch mit den Bewegungen des Pferderücken mitschwingen. Daher ist auf eine kontinuierliche Sitzschulung ein besonderer Wert zu legen.

11. „Cool down“ schafft den richtigen Ausklang

In der Cool-down-Phase sollte sich nicht nur das Pferd strecken, dehnen und entspannen, sondern auch der Reiter. Diese Schrittphase am langen Zügel sollte ca. 10 min in Anspruch

nehmen und dient der Muskelentspannung nach Trainingsbelastung. Sowohl die Aktivität des Herz-Kreislaufsystems (Abnahme der Herzfrequenz und Atmung sowie Normalregulierung des Blutdruckverhaltens) als auch die Aktivität des Vegetativen Nervensystems nehmen langsam wieder ab.

Zur Lockerung der Muskulatur kreisen Sie mit den Schulter und dem Kopf (der Kopf wird nur im Halbkreis von einer Schulter brustwärts zur anderen geführt), nehmen die Füße aus den Bügeln, strecken die Unterschenkel nach vorne oder lassen die Beine einfach in entspannter Position baumeln. Den Oberkörper drehen Sie abwechselnd zur rechten und linken Seite. Zur Dehnung und Entspannung der Rückenmuskulatur bietet sich die Übung des so



genannten „Katzenbuckels“ (s. Foto) an. Sie atmen langsam aus und nehmen dabei diese Position ein. Beim Einatmen wird der Oberkörper anschließend wieder in einer langsamen geführten Bewegung (nicht schnell oder ruckartig) in den aufrechten Dressur-Grundsitz zurück gebracht. Es bietet sich an, die letzten Runden ihrer Coll-down-Phase das Pferd wieder zu führen. Diese aktive Erholung bewirkt einen beschleunigten Abbau von Stoffwechselprodukten und eine Lockerung der ermüdeten Muskulatur.

„„Katzenbuckel“

12. Absitzen

Das erste Lockern des Sattelgurtes um 1 bis 2 Löcher erweist sich bei einem Langgurt aus dem Sitz von oben als leichter. Verwenden Sie einen Kurzgurt, ist bei diesem das Öffnen des Sattelgurtes von unten aus dem Stand vorzuziehen, da das Lösen in diesem Fall aus dem Sitz von oben mit einer unphysiologischen Belastung der Bandscheiben einhergeht.

Die Füße vor dem Absitzen aus den Bügeln herausnehmen. Beim Absitzen sollten Sie in den Knien nachgeben und abfedern, um die Stoßbelastung auf die Bandscheiben möglichst gering zu halten.

13. Dehnen (gehört zur Cool-down-Phase)

Einige abschließende Dehnübungen sind empfehlenswert und runden eine jede Reitstunde ab. Hierbei sollten Sie primär die Muskelgruppen berücksichtigen, die vorher am meisten beansprucht worden sind (Bauch-, Rücken-, Brust-, Nacken, Beinmuskulatur). Diese gilt es mit der passiv statischen Dehnmethode (eine Form des Stretchings) zu dehnen. Dehnen sorgt in der Regel für ein angenehmes körperliches Wohlbefinden nach dem Reiten.

Diese vorgestellten Dehnübungen können problemlos nach der Stunde in die cool down Phase integriert werden oder abschließend auf der Stallgasse (wenn das Pferd angebunden ist) durchgeführt werden.

Zu den Rahmenbedingungen

Richtige Ausrüstung

Durch eine geeignete Ausrüstung wird die Sicherheit im Reitsport um ein Vielfaches erhöht. Hierzu zählen das Tragen von Reithelmen, gut passende Reithosen und adäquate Reitstiefel oder Chaps mit Stiefeletten. Für Geländेरitte empfiehlt sich eine zusätzliche Sicherheitsweste. Trense und Sattel sollten dem Pferdekopf- und Rücken optimal angepasst und Hilfszügel in der richtigen Verschnallung angebracht sein. Diese Ausrüstung von Reiter und Pferd sollte sich stets in einem gepflegten Zustand befinden. Weitere Hinweise zur Ausrüstung finden Sie in den Richtlinien für Reiten und Fahren, Band 1: Grundausbildung, herausgegeben von der Deutschen Reiterlichen Vereinigung (FN) e. V. in Warendorf.

Ergänzungssport fördert zusätzlich die Gesundheit

Das Betreiben zusätzlicher anderer Sportarten oder eine regelmäßig durchgeführte Funktionsgymnastik (s. u.) stellen eine sinnvolle Ergänzung zum Reitsport dar. Ein regelmäßig durchgeführtes (2 bis 3 mal/Woche) Ausdauertraining wie z.B. Joggen, Nordic Walking, Fahrradfahren oder Schwimmen reicht aus, um zusätzlich positive Wirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem zu erzielen.

Funktionsgymnastik

Eine Funktionsgymnastik beinhaltet Dehnungs-, Mobilisations-, Kräftigungs- und Entspannungsübungen, die sich an den physiologischen und anatomischen Voraussetzungen des Körpers orientieren. Diese Gymnastik dient der Verbesserung der Leistungsfähigkeit und der Belastbarkeit des Reiters, insbesondere seines Bewegungsapparates. Die Funktionsgymnastik sollte regelmäßig, 2-3 mal in der Woche, durchgeführt werden. Dadurch wird ein Beitrag geleistet, dem Bewegungsmangel in unserer modernen Zeit entgegen zu wirken.

Die zusammengestellten Anleitungen verdeutlichen, welche Möglichkeiten auch Ihnen als Reiter zur Verfügung stehen, sowohl die tägliche oder wöchentliche Reitstunde als auch die Versorgung des Pferdes gesundheitsorientiert zu gestalten.

Viel Spaß bei Ihrer Umsetzung wünscht die Arbeitsgruppe Pferdesport und Gesundheit des Provinzial-Verbands.

„Auf geht´s“ mit einigen Übungsbeispielen

Redaktion

Hedwig Daute, Dr. Meike Riedel

Arbeitsgruppe Pferdesport und Gesundheit

des Pferdesportverbandes Westfalen e.V.

Lina Beutin, Hedwig Daute, Daniela Niehoff, Detlef Reidel, Dr. Meike Riedel und Susanne Remkamp

Fotos mit freundlicher Unterstützung der Universität Bielefeld, Abteilung

Sportwissenschaften, Arbeitsbereich Sportmedizin – Leitung Prof. Dr. E. Zimmermann