

Fitness für den Reiter

Fit fürs Pferd: Gezielt trainieren und besser reiten

Mit einer guten Fitness und Grundkondition kann der Reiter sein Pferd optimal im Sattel unterstützen. Wir stellen einige Übungen vor, mit denen Sie einfach und mit wenig Aufwand Ihre Beweglichkeit verbessern und fit für Ihr Pferd werden.



Iris Charles nutzt Schrittführen für ein Aufwärmtraining. (l.)

Bei der Hufpflege lässt sich leicht ein Stretching einbauen. (u.)

FOTO: KOSMOS-VERLAG



FOTO: KOSMOS-VERLAG

Mindestens zehn bis 15 Minuten Schritt vor Beginn der Reiteinheit, ein ausgeklügelter Trainingsplan in der Rekonvaleszenz-Phase und regelmäßige Betreuung durch den Physiotherapeuten – wenn es ums Pferd geht, geben die meisten Reiter ihr Bestes, damit es optimal versorgt und trainiert ist. Doch dabei vergessen viele, dass sie auch an sich selbst arbeiten müssen. Nur ein fitter Reiter kann das Pferd bestmöglich gymnastizieren. „Wir schulden es dem Pferd, optimal vorbereitet zu sein“, betont Christian Peiler. Der Sportwissenschaftler betreut das deutsche Team der Voltigierer und weiß, wie wichtig Beweglichkeit und Ausdauer sind. „Eigene Beschwerden wie muskuläre Dysbalancen oder Gelenkblockierungen stören die Zusammenarbeit mit dem Pferd, der Reiter kann nicht richtig einwirken.“ Nicht umsonst müssen Kadermitglieder regelmäßig einen Sporttest absolvieren und erhalten ausgetüfelte Trainingspläne. Doch auch der Freizeitreiter, der nur gemütlich ausreiten geht, sollte eine gewisse Grundathletik mitbringen. „Gerade im Gelände können unvorhergesehene Situationen auftreten,

in denen der Reiter in eine gefährliche Situation kommen könnte“, erklärt Peiler. Sind Koordination und Stabilität vorhanden, kann ein Sturz verhindert werden. Julia Schmidt, Fachärztin für Orthopädie, Sportmedizin und Unfallchirurgie, bietet am UKE Athleticum in Hamburg eine Reitersprechstunde an. Sie empfiehlt Reitern in jedem Fall Ergänzungssport: „Da Reiten eine sitzende Sportart ist und viele aus beruflichen Gründen bereits einen Großteil ihrer Zeit sitzend verbringen, unterstützt ein ergänzendes Training die Muskulatur.“ Besonders die Rücken- und Bauchmuskulatur ist dabei wichtig.

Die gute Nachricht: Für eine gute Grundfitness ist gar nicht so viel Aufwand nötig.



FOTO: KOSMOS-VERLAG

Unser Experten-Tipp:

Wenn das Pferd in den Genuss einer Behandlung durch den Physiotherapeuten kommt, sollte anschließend auch immer der Reiter behandelt werden. Oft ist das Pferd schief, weil der Reiter schief sitzt. Denn beide beeinflussen einander. „Nur so bekommt man Stabilität in das System Reiter-Pferd“, betont Christian Peiler. „Der Reiter sollte immer auch eine Stellschraube sein, an der gedreht wird. Wenn nicht sogar die entscheidende.“ Julia Schmidt wird vor allem dann hellhörig, wenn bestimmte Probleme beim Pferd immer wieder auftreten und keine gesundheitliche Ursache für Taktstörungen oder eine Zügelahmheit vorliegt: „Dann liegt die Ursache oft beim Reiter. Ist zum Beispiel dessen Iliosakralgelenk blockiert oder knickt er ständig in der Hüfte ein, überträgt sich das auf das Pferd.“

Viele Übungen lassen sich sogar ganz einfach in den Reit- und Stallalltag integrieren. Kalt und steif aufsitzen und sich durch die Gegend tragen lassen, während man 15 Minuten auf den Bildschirm des Handys schaut, ist dabei nicht zielführend. Stattdessen rät Peiler, während dieser ersten Schrittphase aktiv mit dem Pferd zu gehen: „Arme kreisen, hopsen oder auch seitlich gehen – danach ist die Muskulatur aufgewärmt.“ Auch Sportpädagogin und Buch-Autorin Iris Charles rät ihren Schülern, die Zeit rund um das Reiten aktiv zu gestalten. Auf ihrem Instagram-Account [fit_aufs_pferd_motivation](#) stellt sie kostenlos Übungen vor. „Wenn ich meine Sporen anziehe oder die Hufe einfette, kann ich dabei die Beinmuskulatur dehnen, indem ich mich mit gerade Beinen nach unten beuge.“ Gerade in der kalten Jahreszeit sei es wichtig, aufgewärmt aufs Pferd zu sitzen:

Effektiv: Der seitliche Armstütz kräftigt die Rumpfmuskulatur. (o.)

Auch die Ausdauer des Reiters sollte trainiert werden. (r.)

„Die Pferde sind oft knackig, machen einen Bocksprung – eine kalte Muskulatur erhöht das Verletzungsrisiko.“

Eine gute Ausdauer ist ebenfalls wichtig. „Wer außer Atem ist und nach Luft schnappt, macht sich auch innerlich fest“, erklärt Christian Peiler. Daher sollte jeder „Durchschnittsreiter“ in der Lage sein, zumindest eine halbe Stunde zu joggen, Fahrrad zu fahren oder mindestens flott zu gehen. „Dadurch regeneriert der Reiter nach Anstrengung schneller und kann auch besondere Herausforderungen, wenn er zum Beispiel mehrere Pferde reitet, auf dem Turnier startet oder erschwerte Wetterbedingungen besser verkraften. Julia Schmidt meint: „Kurze Wegstrecken wenn möglich mit dem Fahrrad absolvieren. Dann ist das Ausdauertraining schon gemacht.“ Andernfalls empfiehlt sie, einmal pro Woche etwas für die Kondition zu tun. „Wer dann noch zwei- bis dreimal pro Woche ein 20 Minuten-Workout einbaut, hat einen optimalen Trainingsreiz.“

Je nach Disziplin wird die Muskulatur unterschiedlich beansprucht. „Natürlich braucht ein Vielseitigkeitsreiter nochmal mehr Kondition“, betont Iris Charles. Eine Geländestrecke zu bewältigen fordert die Muskulatur, auf dem Turnier muss der Reiter drei Teilprüfungen absolvieren – das ist anstrengend. Für den leichten Sitz im Galopp auf der Geländestrecke braucht der Reiter zum Beispiel eine gut trainierte Oberschenkelmuskulatur. „Das Training sollte immer individuell für jeden



FOTO: © MICHAEL HEIM – STOCK.ADOBE.COM

Reiter angepasst werden“, rät Iris Charles. „Jeder hat andere Befindlichkeiten.“ Ein wichtiges Indiz sind die Probleme im Sattel. Welche Sitzfehler liegen beispielsweise vor? „Jemand mit guter Körperspannung, aber wenig Mobilität sollte eher Übungen für eine bessere Beweglichkeit und Elastizität machen. Ist ein Reiter instabil, eignen sich wiederum Übungen für eine bessere Körperspannung.“ Bei vielen Problemen muss auch zunächst nach der Ursache geforscht werden, weil mehrere Bereiche des Körpers beeinträchtigt werden. „Klemmt das Knie, sind automatisch Hüfte und Sprunggelenk

Mehr Infos:

Iris Charles: „Fit aufs Pferd“, mit Fitness-Test und vielen Übungen, Kosmos-Verlag, 17 Euro

Christian Peiler: „Optimales Voltigiertraining“, mit Informationen zur Anatomie, Biomechanik und Sportpsychologie, Kapiteln zu Fall- und Coretraining sowie Testverfahren zur Leistungsdiagnostik, FN Verlag, 26,90 Euro

Reitersprechstunde: Julia Schmidt bietet am UKE Athleticum in Hamburg eine Sprechstunde speziell für Reiter an. Jeder Reiter ist willkommen, ob Profi, Amateur oder Freizeitreiter. Ob Fitnesstest, Gang- und Bewegungsanalyse oder Leistungsdiagnostik – die Möglichkeiten sind vielfältig. www.uke.de/athleticum/reitersprechstunde

”

„Wir sollten für unser Pferd immer der bestmögliche Trainingspartner sein!“

Iris Charles

fest. Eine feste Hüfte blockiert auch die Schulterregion und die Knie.“

In solchen Fällen empfiehlt die Sportpädagogin Übungen am Boden. Vieles lässt sich nur dort dauerhaft beheben. „Meine Lieblingsübung sind Planks“, sagt sie. Eine Plank, auch Unterarmstütz genannt, kräftigt besonders die vordere und hintere Rumpfmuskulatur und sorgt für eine stabile Mitte. Auch die Schultermuskulatur, die Ober- und Unterarme und die Gesäßmuskulatur werden dabei trainiert. Wer Probleme mit der Balance hat, dem rät Iris Charles, im leichten Sitz zu galoppieren: „Das schult das Gleichgewicht.“ Reiter, die zu einer festen Schulterpartie neigen, werden zum Loslassen animiert, wenn sie auch beim Reiten einmal loslassen, und zwar die Zügel. „Die Zügel locker auf den Hals legen oder mit einer Hand an der Schnalle halten und das Pferd erst vorne am Hals und dann hinten auf der Kruppe klopfen.“



FOTO: ©KOLDUNOVA - STOCK.ADOBE.COM

Beliebter, aber leider ungesunder Turniersnack: Pommes. (u.)

Für eine lockere Schulterpartie die Kruppe klopfen. (u.)

Dadurch wird der Oberkörper mobilisiert und der Reiter entspannt.“

Die wenigsten Menschen, die einem Fulltime-Job nachgehen und abends nach der Arbeit ihr Pferd bewegen, haben Zeit und Lust, noch zusätzlich ins Fitnessstudio zu gehen. Doch das ist gar nicht nötig. Auch zuhause kann man einfache Übungen leicht einbauen und zur Routine werden lassen. „Wenn ich koche und zum Beispiel etwas im Topf umrühre, dann mache ich währenddessen eine Standwaage oder stehe abwechselnd nur auf einem Bein. Das trainiert die Beinmuskulatur und das Gleichgewicht.“

Christian Peiler baut gerne kleine Übungen beim Zähneputzen ein. „Vor dem Spiegel kann ich gut darauf achten, aufrecht und gerade zu stehen. Dabei stehe ich etwa 30 Sekunden jeweils auf einem Bein. Wenn ich den Schwierigkeitsgrad erhöhen will, dann

stelle ich mich auf ein zusammengerolltes Handtuch.“ Außerdem haben die Pferde in der Regel einen Ruhetag in der Woche, an dem nicht geritten wird. „Dieser Tag eignet sich gut für ein fest etabliertes Training“, sagt Julia Schmidt. Sie legt besonders Wert auf Regelmäßigkeit. „An zwei bis drei festen Tagen in der Woche regelmäßig etwas zu tun ist sinnvoller, als einmal pro Woche anderthalb Stunden durchzupowern.“

Neben der Regelmäßigkeit ist auch die Abwechslung wichtig: „Wer immer nur die gleichen Übungen macht, wird die Muskulatur damit irgendwann nicht mehr fordern“, erklärt die Ärztin. Stattdessen sollte dann entweder die Intensität erhöht werden oder die Schwierigkeit: „Kniebeugen zum Beispiel auf einem Bein anstatt auf beiden.“

Bei aller Trainingsmotivation ist es wichtig, Pausen einzubauen. „Der Trainingsreiz sollte so gestaltet werden, dass ein leichter Ansatz von Muskelkater zu spüren ist“, rät Iris Charles. Ist der Reiz zu schwach, wird die Muskulatur nicht ausreichend beansprucht, um zu wachsen. Überlastet das Training den Körper, entstehen leichte Mikrorisse in der Muskulatur, diese müssen erst heilen und der Reiz verpufft. „Wenn ich am nächsten Tag nicht mehr vom Sofa hochkomme, dann war es zu viel“, sagt Charles.

Text: Maria Jürgens



FOTO: KOSMOS-VERLAG

Zwei Übungsbeispiele

Fachärztin Julia Schmidt erklärt zwei Übungen, die den Reiter unterstützen, ausbalanciert und elastisch zu sitzen. Sie rät allen Reitern, sich Übungen mindestens einmal von einem Trainer erklären zu lassen, damit sie korrekt ausgeführt werden. „Schleichen sich bei der Übung Fehler ein, erzielt der Reiter keinen Effekt.“

Der Unterarmstütz (Plank)

Begeben Sie sich in Bauchlage und stützen sich mit den Unterarmen sowie den Zehen ab. Drücken Sie Ihren Körper nach oben. Die Beine, der Rücken und der Kopf bilden dabei eine gerade Linie. Sie schauen dabei zum Boden und atmen ruhig und regelmäßig. Halten Sie die Übung für 20 bis 40 Sekunden, anschließend eine kurze Pause und nochmals wiederholen.



Glutealaktivierung im Stand

Hierfür stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Sie stehen auf einem Bein, das andere winkeln Sie an und stellen die Fußsohle gegen die Wand. Sie benötigen ein kurzes Theraband, das Sie oberhalb Ihrer Knie um beide Oberschenkel laufen lassen. Lehnen Sie nun Ihren Oberkörper nach vorne und ziehen Sie den Bauch nach innen. Ihr an der Wand abgestütztes Bein lassen Sie nach außen rotieren. Wiederholen Sie die Übung etwa 12 bis 15mal pro Seite, anschließend eine kurze Pause, danach noch einmal. Mit dieser Übung aktivieren Sie die seitlichen Hüftmuskeln, die einen ausbalancierten Sitz unterstützen.

