





FIT

TRICKS UND TIPPS FÜR MEHR REITERLICHE FITNESS

Zweifellos verfügen Reiter durch ihren Sport über eine gewisse Grundfitness. Dennoch sollte jeder Reiter – sich selbst und dem Pferd zuliebe – darauf achten, sich jenseits des Sattels fit zu halten.

KONDITION UND BEWEGLICHKEIT

Grundlagentraining für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer ist überaus wichtig.

Nun ist aber nicht jeder zum Joggen geboren. Dann suche man sich eine Alternative. Auch schnelles Gehen oder Nordic Walking bieten einen die Ausdauer fördernden Effekt. Schwimmen eignet sich ebenfalls bestens als Grundlagen- und Ausgleichstraining. Für den Anfang sind zehn bis maximal zwanzig Minuten Ausdauertraining völlig in Ordnung. Später sollte man diese auf 30 bis 45 Minuten ausdehnen.

Zudem sollte die Beweglichkeit bei jedem Reiter gefördert werden. Im Sattel geht es vor allem um die Muskel- und Sehnenstränge, die an den Gelenken ansetzen und für die Bewegung auf dem Pferd entsprechend flexibel sein müssen. Zwar entwickeln sich etliche Muskeln erst im Verlaufe des Reitunterrichts deutlicher, wie etwa jene an den Oberschenkeln, doch unterstützt die richtige Vorbereitung ungenügend.

TRAININGSPLAN

Ist man eher schlank gebaut, hat man mit der Ausdauer meist überhaupt keine Probleme. Die Crux liegt viel eher bei der

Kraftausdauer und der Schnellkraft. Ein kräftig gebauter Reiter hat dagegen mit allen die Kraft beanspruchenden Tätigkeiten kein Problem, doch es hapert an der Ausdauer. Dies bedeutet natürlich nicht, dass Ausdauertraining nicht für beide Seiten geeignet wäre, doch zeigt es, auf was man den Fokus grundlegend richten sollte. Für sich einen Trainingsplan aufzustellen bedeutet bei Weitem nicht, dass man aus dem Fitnessstudio oder von der Laufbahn nicht mehr herunterkommt. Im Gegenteil – man sollte sich nicht mit übermässigen Zielen überfordern.

Der Spass und die Freude am Training sollten auf keinen Fall verlorengehen. Wichtig ist, zunächst einmal die innere Trägheit, die sich vielleicht nach Beruf und dem Hobby Reiten breitmacht, obwohl man ja Sportler ist, zu überwinden. Konti-

nuität ist dabei viel wichtiger als sportliche Exzesse. Eine halbe Stunde Fitness täglich reicht vollkommen aus. Wenn man sich dem gewachsen fühlt und ausreichend Zeit hat, kann man diese nach und nach natürlich auch bis zu einer Stunde ausdehnen. Dann ist es möglich das Programm in einen Ausdauer- und einen Beweglichkeitsteil aufzuteilen. Ansonsten wechselt man diese am besten täglich ab. So manche Übung zur Beweglichkeit und Koordination hat in einer kleinen Arbeitspause noch niemand geschadet. Übrigens ist auch schon ausgiebiges Strecken eine Möglichkeit, die Muskeln aktiv zu entspannen. Morgens und während der Arbeit mehrmals täglich ausgeführt, unterstützt es den Körper darin, die Beweglichkeit zu erhalten.

Wer zuhause übt, sollte sich eine Fitnessmatte zulegen. Diese sorgt für einen rutschfesten Stand und lässt bei den Übungen sicherer agieren. Sonst benötigt man für den Anfang keine speziellen Übungsgeräte. Wer sich mit Pilates, eine sehr gute Möglichkeit für mehr Beweglichkeit, beschäftigen möchte, sollte ein Theraband besorgen.

Für das Walken und Joggen sind gute Sportschuhe nötig. Fürs Joggen sind spe-

zielle und perfekt passende Outdoor-Laufschuhe zu empfehlen. Professionelle Beratung ist hier sinnvoll. Walken und Joggen baut man am besten mindestens zwei bis drei Mal pro Woche ein, um die fürs Reiten nötige Ausdauer zu erhalten. Zudem sollte man sich bewusstmachen, dass man nicht jeden kleinen Gang zum Bäcker oder Supermarkt mit dem Auto zurücklegt, sondern einfach mal läuft oder aber im Büro die Treppe nach oben steigt.

ZUM AUFWÄRMEN

Zum Aufwärmen ist die Übung des Marschierens auf der Stelle prima geeignet. Dabei stellt man sich aufrecht hin, spannt die Bauchmuskeln an und rollt die Schultern leicht zurück. Die Füße stehen parallel zueinander, die Wirbelsäule ist gerade. Nun marschiert man dynamisch auf der Stelle, wobei die Arme jeweils mitschwingen. Die Übung sollte zwei bis drei Minuten lang durchgeführt werden.

ÜBUNGEN ZUR BEWEGLICHKEIT

Gerade der Rücken- und Nackenbereich gehören zu den Körperpartien, die bei Reitern schnell zu schmerzen beginnen. Eine gute Möglichkeit ist folgende Übung: Bei aufrechter Körperhaltung stützt man beide Arme in die Hüfte. In dieser Haltung dreht man den Kopf von links nach rechts. Er sollte dabei möglichst ruhig gehalten werden. Auch die Augen sollte man dabei so weit wie möglich in die jeweilige Richtung bewegen. Sobald man Druck spürt im Nacken und/oder im Auge, den Kopf nicht weiter dehnen, sondern in die andere Richtung bewegen. Diese Übung zehnmal in jede Richtung wiederholen.

Nach der Übung sollte man die Arme ausschütteln und tief ein- und ausatmen. Danach dürfte die Nackenpartie sich deutlich entspannter anfühlen.

Den Rücken entspannt man sehr gut mit einer Pilates-Übung. Man liegt auf einer Matte, zieht dabei die Beine an, indem man mit den Armen unter die Knie greift. Den Kopf zieht man nach vorne bis zu den Knien. Dies wiederholt man zehn Mal.

KOORDINATION

Eine Übung zur Koordination, die jeder zuhause leicht durchführen kann, funktioniert ähnlich dem oben bereits beschriebenen Marschieren. Allerdings kommen nun die Arme noch deutlicher mit ins Spiel. Der Ellbogen des linken Armes soll



nämlich im Laufschrift auf der Stelle das rechte Knie berühren. Danach soll der rechte Ellbogen das linke Knie berühren und dies dann immer abwechselnd in beiden Richtungen zehnmal so weitergehen. Dies verbessert die Gehirnaktivität und macht wieder munter, wenn man sich schon im Halbschlaf befand. Ausserdem wird die Koordination und Konzentration gefördert.

Pilates eignet sich gut für Reitsportler, da bei dieser Technik Flexibilität, Beweglichkeit und Koordination optimal kombiniert werden. Bei der «Bodenrolle» setzt man sich mit angewinkelten Beinen auf den Boden und umfasst die Füße mit den Händen. Ziel ist es nun, in dieser Stellung so schwungvoll zur Seite zu rollen, dass man sich wieder aufrichten und das Ganze auf der anderen Seite wiederholen kann. Man sollte die Übung im Bewegungsfluss ca. zehnmal wiederholen und danach tief und entspannt auf der Matte ein- und ausatmen.

KRAFTTRAINING

Kraft kann man auf unterschiedliche Art und Weise entwickeln. Eine Möglichkeit ist Hantel-Workout. Dazu werden beispielsweise an den Volkshochschulen häufig mehrere Kurse angeboten, da es auch zum Fett-Burning sehr beliebt ist.

Wer ohne Sportgerät arbeiten möchte, kann Liegestützen versuchen. Doch natürlich gibt es nicht nur den «Klassiker», den so manche von uns nicht wirklich gut hinbekommt, sondern auch die leichteren und weniger demotivierenden Variatio-

nen. Bei der «sanften Liegestütze» legt man die Unterarme parallel zueinander auf den Boden. Die Beine sind gestreckt, die Fussspitzen werden aufgestellt, sodass das Gewicht auf ihnen und auf den Armen lastet. Der Beckenboden wird angespannt, Rücken und Kopf bilden eine Linie. Nun stützt man sich auf die Oberarme auf und stemmt den Körper nach oben. Danach lässt man sich wieder sinken. Auch diese Übung zehnmal wiederholen und danach entspannen.

DIE AUFRECHTE HALTUNG UND DER GYMNASTIKBALL

Auf einem handelsüblichen Gymnastikball lässt sich die aufrechte Haltung bestens trainieren. Man kann diesen, beispielsweise im Home Office, quasi nebenbei nutzen, indem man sich auf dem Ball an den Schreibtisch setzt.

Eine Übung ist das Leichttraben auf einem derartigen Ball zu trainieren. Er schwingt ähnlich dem Pferd mit und lässt einen den Rhythmus finden. Wichtig: Die Hände nicht auf den Ball legen und sich abstoßen, sondern diese wie im Sattel vor sich halten, als ob sich dort ein imaginärer Zügel befinden würde. Die Arbeit muss aus

Buchtipps:
«Fit fürs Pferd», Dr. Christine Heipertz-Hengst, Cadmos Verlag, Lüneburg 2002

«Wenn Erwachsene in den Sattel wollen», Erika Prockl, Cadmos Verlag, Brunsbek 2006



den Schenkeln kommen. Bei der Übung auch immer auf eine gerade Haltung achten.

YOGA ZUR ENTSPANNUNG

Einige Reiter, wie etwa Dressurreiterin Jessica von Bredow-Werndl, schwören auf Yoga zum Ausgleich. Die über 3000 Jahre alte Lehre aus Indien lässt mentale und physische Übungen verschmelzen und sorgt für innere Balance und Klarheit. Der mentale Aspekt darf beim Reiten auf keinen Fall unterschätzt werden und gehört zur Fitness mit dazu. Wer kein Yoga machen möchte, kann sich auf andere Übungen wie Autogenes Training konzentrieren.

Es ist sinnvoll, mit einfachen Lektionen, wie etwa dem Sonnengruss oder dem Berg beginnen. Beim Berg stellt man sich gerade hin, die Füße stehen parallel nebeneinander. Das Gewicht liegt auf den Fussballen und der Ferse, die Arme liegen locker auf den Oberschenkeln. Die Schultern sind entspannt, die Fingerspitzen leicht gespannt und die Schulterblätter ein wenig aneinander gezogen. Nun gilt es, sich auf den Atem zu konzentrieren, wie der Brustkorb sich beim Einatmen hebt und grösser wird. Der Rücken bleibt gerade. Man atmet aus und wieder ein.

Diese Übung ist sehr entspannend und fördert die beim Reiten benötigte gerade Körperhaltung. © ALEXANDRA KOCH

Reiter-Fitness-Tipps

Laura Klaphake, Springreitern, EM-Teilnehmerin Göteborg

«15 Jahre lang habe ich Handball gespielt, aber aus Zeitgründen war dies für mich nicht mehr möglich. So kann ich den Sport nur empfehlen, wenn man auch ausreichend Zeit für zwei Sportarten mitbringt. Dann ist es als Mannschaftssport mit viel Interaktion ein toller Ausgleich. Ich selbst trainierte seinerzeit zwei Mal pro Woche und hatte am Wochenende meist ein Spiel. Aktuell gehe ich ein bis zwei Mal pro Woche joggen. Ausserdem arbeite ich täglich mit einer Smartphone-App namens «7 Minute Workout», die verschiedene Übungen bietet, eben immer für täglich sieben Minuten. Mit dieser App trainiert man Beine, Arme, Bauch, alles mit immer unterschiedlichen Übungen, sodass es nicht langweilig wird. Ich gehe etwa 40 Minuten joggen und täglich eben die sieben Minuten, das klappt zeitlich immer. Im Winter gehe ich auch ins Fitnessstudio und mache dort ein paar Kurse, was aber in der Sommersaison zeitlich zu viel wäre neben den vielen Turnieren und dem Studium. Spass am Sport ist ganz wichtig, denn nur so hat man auch Lust es zu machen. Ich denke, es ist gar nicht so wichtig, was man genau macht, viel wichtiger ist, dass man etwas für den Körper tut.»

Stefanie Scheitlin, Dressurreiterin

«Da ich als selbstständige Reitlehrerin viel unterwegs bin, verzichte ich bewusst, wann immer möglich, auf das Autofahren und nehme meistens das Fahrrad. Das hält mich fit und ich kann mir jeweils auch immer Gedanken zu den Schülern und dem Reitstunden-Programm machen. Für mich ist das eine super Sache. Das Velofahren ist ein grosser Bestandteil meines Fitnessprogramms. Ich fahre täglich zusammengefasst etwa eine Stunde. Da ich selber noch mehrere Pferde pro Tag reite, reicht dies für meine Fitness. Ich empfehle jedem, auch das Fahrrad statt das Auto zu nehmen. Es ist Gelenk-schonend und man ist auch weniger anfällig auf Krankheiten, da man draussen ist und das Immunsystem gestärkt wird. Zudem ist es ein guter Ausgleich zum Reitsport, wo oft die Adduktoren überlastet werden. Beim

Fahrradfahren werden andere Muskeln und die Ausdauer gestärkt. Falls es aufgrund der Distanz nicht möglich ist, auf das Fahrrad umzusteigen, empfehle ich allen Reitern, statt einen Schrittausritt, einfach einmal einen Spaziergang neben dem Pferd zu machen.»

Stella Trumpf, Springreiterin

«Ich gehe vier bis sechs Mal in der Woche ins Fitnessstudio oder Joggen am See. Im Fitnessstudio trainiere ich entweder für mich allein mit den Geräten oder gehe in die verschiedenen Kurse (Kickboxen, Yoga/Pilates, Spinning). Ab und zu nehme ich mir auch einen Personal-Trainer, der mir wieder ein paar neue Sachen zeigt. Ich versuche, so oft wie möglich Fitness zu machen, auch wenn ich manchmal wirklich gar keine Lust habe. Fitness ist ein Lifestyle. Da muss man einfach durch! Man kann nicht vom Pferd erwarten, dass es trainiert, Muskeln und Kondition aufbaut und wir naja... wir reiten. Ich merke die Resultate an mir selbst, seit ich neben dem Reiten trainiere, bin ich viel fitter an Turnieren! 22 Uhr und noch eine Springprüfung? Kein Problem. Spinning ist für mich eine ganz tolle Sache. Da sitzt man drauf und man fährt und fährt und fährt und kann gleichzeitig TV schauen, Mails lesen oder sonstiges auf seinem Tablet oder Smartphone machen. Spinning baut super Kondition auf und trainiert die Oberschenkel und Po-Muskeln. Tipp von mir: Einfach anfangen. Einen Wochen- oder Tagesplan machen und hopp los. Wenn man am Ende des Tages fit und Woche seine Ziele erreicht, hat macht einen das automatisch glücklicher.»

Teresa Stokar, Vielseitigkeitsreiterin

«Ich gehe nebst dem Reiten drei bis vier Mal in der Woche joggen und mache Fitnessübungen sowie Physiotherapie. Pro Tag investiere ich sicher um die 30 Minuten. Vor allem nutze ich Übungen, die den Rücken stärken. Auch Schwimmen schont die Gelenke und trägt viel zur Fitness bei. Ich finde jegliche Art von Bewegung ist ein guter Ausgleich zum Reiten. Gute Übungen sind meiner Meinung nach Crunches und Rumpfbeugen.»

1/4 Inserat
Ibero