

RUMPF IST TRUMPF

Der Mensch hat im Prinzip eine Körperspannung von Kopf bis Fuß. Die wichtigste Rolle spielt allerdings der Rumpf (Schulter, Rücken, Bauch, Becken, Gesäß).

*Vieles gelingt Ihnen beim Reiten, aber es könnte insgesamt noch besser sein? Vielleicht liegt's an Ihrer **KÖRPERSPANNUNG**. Finden Sie heraus, was der Rumpf damit zu tun hat und testen Sie selbst: Welcher Körperspannungs-Typ sind Sie?*

TEXT: KERSTIN NIEMANN FOTOS: JACQUES TOFFI

UNSERE EXPERTEN



ROSWITHA SCHREIBER-JETZINGER betreibt einen Reitstall bei Wien. Sie ist Reitlehrerin (hier:

Pferdewirtschaftsmeister) und hat sich in zahlreichen Fortbildungen (u.a. Bewegungstrainer nach Eckart Meyners, Centered Riding, „hippolini“-Konzept für Kinder) auf Sitz und Einwirkung des Reiters spezialisiert. Der Osteopath und Sportphysiotherapeut **JOHANNES FETZER** betreut Sportler aus diversen Olympiakadern und weiß genau, wie wichtig die Zusammenarbeit von Muskeln und Faszien für die Körperspannung ist. Er betreibt das Therapiezentrum Hafacity in Hamburg.



DR. JULIA SCHMIDT ist stellvertretende ärztliche Leiterin des Athletikums im Hamburger Universitätsklinikum Eppendorf (www.uke.de/athleticum/reitersprechstunde) und auch selbst aktive Reiterin. Das Athletikum ist eine Anlaufstelle für Profi-Sportler, die Verletzungen auskurieren oder vorbeugen möchten und für Reiter, die Beschwerden beim oder durch das Reiten abklären und kurieren möchten. Sie hat mit ihrem Team das Programm „Athletisch im Sattel“ konzipiert, das in einem Zehn-Wochen-Plan Anregungen gibt, um beim Reiten beweglicher zu werden.



Der Satz ist banal, dennoch steckt viel Wahres drin: Erst durch das richtige Maß an Körperspannung entsteht die optimale Einwirkung des Reiters.



Die Reiterin demonstriert typische Merkmale von zu wenig Körperspannung: krummer Rücken, hoher Absatz.



Reiter mit zu viel Körperspannung tendieren zum Hohlkreuz.

Es passiert, ohne dass wir bewusst etwas dazutun – wir sitzen und stehen, ohne umzukippen, unser Körper hält sich scheinbar automatisch aufrecht, wir müssen überhaupt nicht darüber nachdenken. Was da im Hintergrund arbeitet und uns zunächst mit einer Art „Grund-Körperspannung“ ausstattet, ist ein komplexes System aus Muskeln, Faszien, Sehnen, Bändern und Gelenken. Unser ganzer Körper ist durchzogen von Muskelketten, die miteinander korrespondieren als Agonisten (Spieler) und Antagonisten (Gegenspieler). Die Art, wie Agonist und Antagonist zusammenwirken, beeinflusst, ob wir als Schläffi mit krummem Rücken, herabhängenden Schultern und nach vorn geneigtem Kopf durch den Tag schlurfen oder ob wir angespannt, mit hochgezogenen Schultern und einem ins Hohlkreuz gedrückten Rücken stehen oder gehen.

Diese Grundhaltung sagt viel darüber aus, wie wir später im Sattel sitzen. Denn unsere persönliche Körperspannung hat einen großen Einfluss darauf, ob es uns mühelos oder nur so ungefähr gelingt, gezielte Hilfen zu geben, das Pferd auf einer Linie zu halten, es im Galopp zu versammeln oder im starken Trab harmonisch mitzuschwingen statt das Pferd in seinem Bewegungsablauf zu behindern. „Wenn sich die Reiter-Muskulatur im Einklang mit dem Rhythmus des Pferdes an- und abspannt, sprechen wir von positiver Körperspannung bzw. einem losgelassen sitzenden Reiter“, definiert Roswitha Schreiber-Jetzinger das Idealbild, das wir alle als Reiter gern in jeder Lebens- und Reitsituation erreichen möchten.

Diverse Faktoren beeinflussen unsere Körperspannung, und viele von ihnen sind so individuell wie der Mensch selbst. **Anatomie:** Ist man groß oder klein? Hat man einen langen Oberkörper (mehr Rumpf, den man stabilisieren muss)? Wie verläuft die Wirbelsäule (besteht ein Hohlkreuz/Rundrücken)?

Geschlecht: Männer haben ca. 40 Prozent Muskelmasse, Frauen dagegen ca. 30 Prozent. Mehr Muskelmasse kann bedeuten: mehr Kraft und mehr Stabilität (und damit auch mehr Körperspannung).

Körperlicher Zustand: Ist man trainiert und sportlich, oder eher der Typ „Couch Potato“? Je mehr unterschiedliche, vielseitige Reize die Muskeln erfahren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine positive Körperspannung zu haben, damit im Gleichgewicht zu sein und Hilfen „zur rechten Zeit am rechten Ort“ geben zu können.

Emotionaler Zustand: Stress und Angst verursachen Spannung! Und das wirkt sich auf zahlreiche Muskelpartien aus.

Gesundheits- und Ernährungszustand: Wenn dem Körper zum Beispiel Magnesium oder B-Vitamine fehlen, neigt die Muskulatur zu Krämpfen – Verspannungen sind programmiert.

Bewegungsanforderung: Ist es anstrengend oder einfach, auf die Bewegungen des Pferdes zu reagieren ohne Gleichgewichtsverlust? Bei Überforderung (z. B. Anfänger soll gleich galoppieren) verspannen wir sofort!

Was die Sache mit der Körperspannung so kompliziert macht, ist, dass wir uns nicht einfach befehlen können: „Halte dich gerade“ und schon hat man eine bessere Körperhaltung bzw. -spannung. Die Anweisungen des Reitlehrers „Streck dich“ oder „richte dich mehr auf“ führen zu noch mehr Verkrampfung statt zu einer positiveren Haltung. Der Grund: Wir können zwar manchen Muskeln unseres Körpers direkte Befehle geben – anderen aber nicht.

STABIL MACHT MOBIL

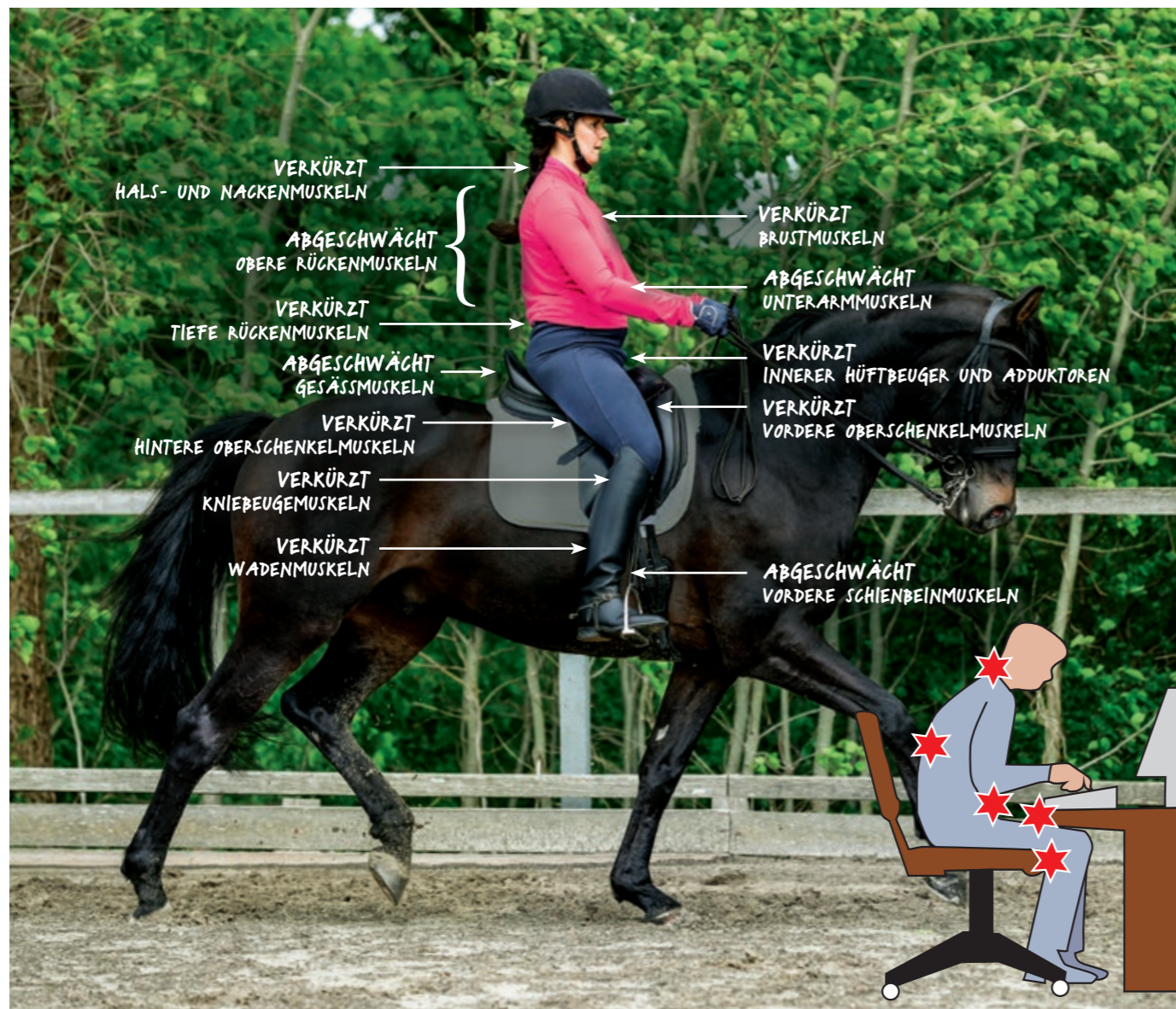
Grob vereinfacht hat der Mensch zwei verschiedene Arten von Muskeln, die an der Körperspannung beteiligt sind:

Haltungs- und Bewegungsmuskeln. „Unsere Haltungsmuskeln, von denen eine Vielzahl im Rumpfbereich liegen, spielen im Hinblick auf die Körperspannung die Hauptrolle“, erläutert Dr. Julia Schmidt. „Egal um welche Bewegungen es geht: Alles klappt besser aus einer stabilen Körpermitte.“ Nun neigt aber die Haltungsmuskulatur durch unseren vorwiegend sitzenden Lebenswandel – im Durchschnitt sitzt der Mensch ca. sieben Stunden täglich – in vielen Regionen des Körpers zur Verkürzung, und die Gegenspieler der Haltungsmuskeln, z.B. im Brust- oder Bauchbereich, sind ohne Training zu schwach, um ihren Job zu machen und damit ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Agonist und Antagonist herzustellen. Das größte Problem kommt aber erst noch: Haltungsmuskeln, etwa die im tieferen Rückenbereich, können wir nicht gezielt ansteuern, also



Mehr Gleichgewicht durch optimale Körperspannung. Probieren Sie es aus: Mit stabiler Körpermitte können Sie kleine Schubser besser ausgleichen.

WICHTIGE MUSKELPARTIEN FÜR REITER IM ÜBERBLICK



In der Übersicht gut zu erkennen: Eine verkürzte Muskelpartie hat oft einen abgeschwächten Gegenspieler.

Es ist wie verhext: Da ist auf der einen Seite ein verkürzter Muskel, und sein Gegenspieler ist auch noch abgeschwächt – willkommen im körperlichen Teufelskreis. Auf der Grafik ist gut zu erkennen, wie viele Muskelpartien ihren Beitrag zu einer positiven Körperspannung leisten müssen. Die abgeschwächten

Bereiche muss der Reiter kräftigen, damit sie sich den Titel „Gegenspieler“ überhaupt verdienen. Die verkürzten Bereiche leiden darunter, dass die Muskelpartien von Faszien umhüllt werden, die schon nach einigen Stunden in verkürzter Haltung starrer werden. Wenn man den Tag im Büro verbracht

hat, sind die Faszien von Hüftbeuger, Waden, Brustbereich und anderen Bereichen am Abend schon verkürzt. Einige Minuten Dehnen reicht aber aus, um die Faszien wieder anzuregen und ihre Fasern geschmeidiger und dehnfähiger zu machen. Diese Zeit sollte sich jeder Reiter nehmen!

an- und abspannen und damit zu einer aufrechteren oder positiveren Körperspannung kommen. Sie werden als eine Art „Selbstgänger“ vom vegetativen Nervensystem gesteuert. Es ist quasi nur über Umwege möglich, diese Muskulatur anzusprechen (Tipps ab S. 55).

Unsere Bewegungsmuskulatur dagegen können wir bewusst steuern: Wenn wir dem Gehirn den Befehl geben: „Beug deinen Arm“, dann gelingt dies sofort. Welche Muskelpartien für Reiter besonders wichtig sind und in welchem Zustand sie üblicherweise sind, hat der Sport-

wissenschaftler Eckart Meyners in einer Übersicht (Foto oben) zusammengefasst. Die gute Nachricht: Auch wenn manche unserer Muskeln eine Art Eigenleben führen, ist es möglich, ihren Spannungszustand positiv zu verändern: Aus krummen Schlaffis können agile

Bewegungskünstler werden, und verspannte Menschen können ihren zu hohen Muskeltonus durch wenige Übungen gezielt herunterfahren. Tipps dazu lesen Sie auf den folgenden Seiten. Die schlechte Nachricht zum Schluss: Reiten lernt man eben doch nicht nur durch Reiten ...



REITER

Sitz: Zu wenig Körperspannung führt zu einem runden Rücken und einer nach vorne geneigten Schulterpartie. Der Reiter gerät eher mal aus dem Gleichgewicht, weil seine Muskeln nicht schnell genug reagieren. Häufig gelingt es nicht so gut, die Beine an- und abzuspannen – hochgezogene Absätze können die Folge sein.

Hilfengebung: Gezieltes Treiben ist nur eingeschränkt möglich – die Muskulatur arbeitet zu langsam, Reaktionen auf das Gehen des Pferdes kommen verzögert. Reiter mit wenig Körperspannung sitzen oft etwas hinter der Bewegung, auch das Leichttraben oder das Reiten im Leichten Sitz fällt ihnen häufig schwer. **Auswirkungen auf das Pferd:** Übergänge aller Art gelingen nicht sauber, das Pferd fällt eher etwas auseinander, legt sich auf die Hand, kann faul und triebig wirken, die Hinter-

hand arbeitet wenig aktiv mit, versammelte Lektionen bereiten Probleme.

LÖSUNGSVORSCHLÄGE:

1 Ein zu niedriger Muskeltonus ist kaum direkt und

unmittelbar während des Reitens zu verändern – langfristig gibt es nur die Lösung, durch Kräftigungsübungen (siehe Seite 58) die Körpermitte zu stabilisieren und damit die Reaktionsschnelligkeit des Reiters zu steigern. Da vorwiegend die nicht bewusst anzusteuernde Haltungsmuskulatur für den niedrigen Tonus verantwortlich ist, kann man zusätzlich mit Sprachbildern versuchen, beim Reiter neue Vorstellungen zu erzeugen. Jeder Mensch reagiert auf unterschiedliche Ideen, hier ein erfolgserprobtes Beispiel:



2 Statt sich selbst zu sagen „Sitz gerade!“ versucht man, sich vorzustellen, dass im Rumpf des Reiters ein Baum wächst. In die Tiefe (Richtung Becken/Beine) schlägt der Baum Wurzeln, in die Höhe (Richtung Brustkorb/Nacken) wachsen Äste. ▶

Sattelgurt RAINER

Die perfekte Wahl – nicht nur bei rutschendem Sattel und/oder Gurtzwang



Auch als Westergurt COOPER erhältlich!

Im guten Fachhandel

Code RAINERSG beim Kauf eingeben und gratis praktische Steigbügeltaschen erhalten!

3 Atemübung: Tief einatmen (mit der Vorstellung, man würde den Körper mit Luft füllen, so wie man ein Glas mit Wasser füllt). Beim Ausatmen nicht die ganze Luft herauslassen, sondern das Glas sozusagen nur zur Hälfte wieder

nach hinten kippen. Durch diese Kipp-Bewegung aktivieren Sie auch den Gegenspieler, die tiefe Rückenmuskulatur. Einige Male wiederholen.

6 Stabiler durch Überstreichen: Durch das Vorgeben der Hand entlang des Mähnenkammes muss sich der gesamte Rumpf neu ausbalancieren. Die zur Abschwächung neigende Bauchmuskulatur wird angeregt, der Gegenspieler im Rücken ebenfalls.

Extra-Tipp: Auch das vorübergehende Reiten mit Reitbomeln, die man nach vorne schiebt, kann die Körperspannung erhöhen.

7 Einhändig Leichttraben: Gerade in der Lösungsphase kann dies dem Reiter helfen, um bei den dynamischen Bewegungen des Pferdes schneller wieder ins Gleichgewicht zu finden. Hände wechseln!

leeren. Wiederholen Sie diese Übung ein paarmal.

4 Zunge gegen den Gaumen drücken: Einige Minuten die Zunge hinter den Zähnen des Oberkiefers drücken. Das erhöht die Körperspannung.

5 Beugemuskulatur einsetzen, um den (oft nicht direkt steuerbaren) Gegenspieler zu aktivieren: Bauchnabel nach innen-oben ziehen, Becken



REITER

Sitz: Zu viel Körperspannung macht steif, weil Muskelpartien, die sich der Pferdebewegungen folgend an- und abspannen sollten, in einer Dauerspannung verharren. Manche Reiter geraten ins Hohlkreuz. Statt mitzuschwingen, wird der Reiter hart aus dem Sattel heraus- und wieder hineingeworfen. Eine unflexible Hand verhindert die natürliche Nickbewegung des Pferdes, klemmende Oberschenkel und Waden potenzieren den unrhythmischen Sitz. Der Reiter ist oft vor der Bewegung des Pferdes.

Hilfengebung: Bei zu hoher Körperspannung ist das Pferd einer Art „Dauerfeuer“ ausgesetzt: Von überall kommt zu viel Druck und der noch nicht mal zur rechten Zeit. Nur aus einem sich an- und abspannenden Muskel kann der Reiter das richtige Maß an treibenden und verhaltenden Hilfen geben – kaum möglich, wenn der Muskel nicht locker lässt.

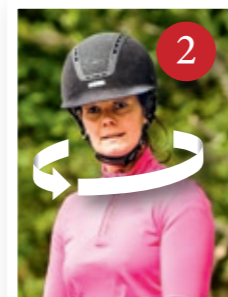
PFERD

Auswirkungen auf das Pferd: Man-

gelnde Losgelassenheit, z. B. Schweifschlagen, fester Rücken, Herausheben. Die tendenziell harte Reiterhand verhindert das Kauen, der Unterhals spannt sich an. Weiche, fließende Übergänge über den Rücken sind nicht reitbar, der Rhythmus in den einzelnen Gangarten leidet. Im Extremfall kommt es zu Taktfehlern beim Pferd.

LÖSUNGSVORSCHLÄGE

1 Runterkommen: Zu viel Spannung geht fast immer einher mit emotionalem Druck, mit Angst oder Stress – klar, dass sich das kaum im Sattel lösen lässt! Bevor Sie aufsitzen, gönnen Sie sich ein paar Minuten Ruhe. Schließen Sie die Augen, massieren Sie evtl. verspannte Körperpartien (z. B. den Hals-Nackengebiet), widmen Sie sich dem Dehnen von Muskelgruppen, die den ganzen Tag wenig angesprochen wurden (z. B. Hüftbeuger, Brustbereich).



2 Blick schweifen lassen: Verspannte Reiter haben oft eine Art



„Tunnelblick“. Sie starren auf den Pferdehals, die gesamte obere Körperpartie verspannt sich. Nutzen Sie die Lösungsphase, um sich im Schritt, Trab und Galopp immer wieder umzuschauen. Das macht locker!

3 Atemübung: Atmen Sie tief durch die Nase ein. Ausatmen durch den leicht geöffneten Mund. Wenn Sie glauben, nicht weiter ausatmen zu können, versuchen Sie trotzdem, noch weiter Luft auszuatmen, immer weiter! Sie werden spüren, wie

sich Bauch und Rücken anspannen. Die Bauchatmung wird gefördert, damit können Sie Ihre Körperspannung in einen positiven Bereich bringen.

4 Kontrasterfahrungen: Je häufiger Sie die Position im Sattel wechseln, desto intensiver werden alle Muskelpartien im Körper angesprochen. Macht locker!

Extra-Tipp: Schnallen Sie die Bügel für fünf Minuten fünf Loch kürzer und reiten Sie im Trab und Galopp im leichten Sitz. Die veränderte Gleichgewichtssituation lockert verspannte Muskelketten.

5 „Radfahren“: Beschreiben Sie mit dem aus dem Becken heraus vom Sattel weggeführten Bein einen Kreis, als würden Sie Fahrrad fahren. Bein wechseln. Diese Übung kann das weiche Mitschwingen fördern und Ihre Zügelführung verbessern.



Genießt Ihr doch einfach den Sommer...

NEU - 2.000ml Bag in Box mit Nachfüllflasche spart 51% Kunststoff*

ZEDAN die Insektenschutz Sprühlotion für Mensch und Tier gegen Fliegen, Bienen und Mücken. Lotion répulsive contre les mouches, les abeilles et les guêpes.

LESERWAHL BEST BRAND 2018 Kategorie: Insektenabwehr CAVALLO

... wir kümmern uns um die Insekten!

ZEDAN SP Insektenschutz ist wirksame Insektenabwehr nur mit pflanzlichen Wirkstoffen und wurde bei der Leserwahl der CAVALLO Trophy 2018 zur beliebtesten Marke für Insektenabwehr im Reitsport gewählt. Dafür stecken wir gerne unser Herzblut in jede einzelne Flasche!

ZEDAN macht das Pferdeleben leichter.

www.zedan.de

*im Vergleich zu 750ml Flaschen

Repellents vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

REITEN

TYP 1+2 DEHNEN UND KRÄFTIGEN

PRINZIP EINS: VERKÜRZTE PARTIEN DEHNEN

Besonders wichtig für den Reiter sind folgende verkürzte Muskelpartien: Hals und Nacken, Brustbereich, unterer Rücken, vorderer und innerer Hüftbeuger, vorderer und hinterer Oberschenkel, Knie, Wade. Machen Sie langsame Bewegungen, dehnen Sie so weit, dass Sie die Dehnung zwar spüren, aber keine Schmerzen bekommen. Fünfmal langsam dehnen und wieder loslassen ist effektiver als einmal „über den Schmerz hinaus“ zu gehen. Eine gute Übung für den Beinbereich ist die „Capuccino-Übung“: Gehen Sie in die Hocke, die Füße bleiben fest am Boden (nicht wie im Foto rechts auf Zehenspitzen!). Sie spüren die Dehnung im Oberschenkel und in den Waden. Fünfmal wiederholen. Das dauert ca. 40 Sekunden – so lange, wie ein Kaffeevollautomat braucht, um einen Capuccino zuzubereiten.



PRINZIP ZWEI: ABGESCHWÄCHTE PARTIEN KRÄFTIGEN

Damit Spieler und Gegenspieler wieder besser miteinander harmonieren, machen Sie täglich fünf Kräftigungsübungen. Sinnvoll ist es, jede Übung in der Endposition ca. zehn Sekunden zu halten, dann wieder entspannen, ca. acht bis zehn Wiederholungen sollten Sie einplanen. Halten Sie durch, nach ca. zwölf Wochen werden Sie bereits eine deutliche Veränderung wahrnehmen! Und was sind schon zwölf Wochen – wo Sie doch wahrscheinlich noch 20 Jahren lang weiter reiten und besser werden wollen?



● **Bauchlage**, der Oberkörper stützt sich auf die Unterarme. Heben Sie nun langsam das Gesäß und strecken Sie den gesamten Körper, so dass er eine Linie bildet. Sie stützen sich jetzt nur noch auf Unterarme und Zehen. Mit dieser Übung kräftigen Sie Ihre gesamte Frontseite: Bauchmuskulatur und vordere Oberschenkelmuskulatur werden besonders angesprochen. Mitschwingen und das Klemmen können sich dadurch verbessern.

● **Seitenlage**, Körper auf unteren Arm stützen. Becken anheben, bis die obere Körperseite eine Linie bildet. Oberes Bein und oberen Arm zusätzlich anheben. Seite wechseln. Einsteigertipp, falls man kipzelt: den oberen Fuß auf den Boden vor den anderen setzen. Trainiert das Gleichgewicht!



● **Rückenlage**, Beine anwinkeln, Arme seitlich am Körper ausstrecken. Dann Gesäß anheben. Diese Übung kräftigt besonders die abgeschwächte Partie des Gesäßes und regt die hintere Oberschenkelmuskulatur an. Die wiederum ist wichtig für effektives Treiben!



● **Vierfüßlerstand**, ein Bein nach hinten, den gegenüberliegenden Arm nach vorne strecken. Dann Knie und Ellbogen unter den Körper ziehen. Arme und Beine nicht über die Waagerechte hinausbringen, sonst entsteht ein Hohlkreuz.



Der Wechsel aus Strecken und Beugen regt Rücken- und schräge Bauchmuskulatur an, gut für Wendungen, gebogene Linien, Seitengänge.



● **Rückenlage**, Beine aus der Hüfte heraus anheben, Oberschenkel-Unterschenkel-Fuß bilden rechte Winkel. Hände greifen ineinander. Jetzt den Oberkörper aufrichten, die linke Schulter vom Boden lösen, die Hände am rechten Oberschenkel vorbeiführen. Seiten wechseln. Die schräge Bauchmuskulatur und der gesamte untere Rückenbereich werden angesprochen – wichtig für alle Wendungen, gebogenen Linien und Seitengänge!

EIN BESONDERER DANK geht an die Dressurausbilderin Karin Lührs (www.hof-luehrs.de) und ihre Schülerin Dr. Alexia Scholtz. Sie stellten sich für die Fotos dieses Beitrages zur Verfügung und waren sich nicht zu schade, auch Fehler zu demonstrieren.