

FIT WIE BETTINA HOY

TEIL

1

*Im Sattel sitzen wie Vielseitigkeitsikone **BETTINA HOY**? Das wär's! Doch die besten Reitstunden der Welt können einen solchen Grundsatz nicht herbeizaubern, wenn die nötige Stabilität und Beweglichkeit des Körpers nicht gegeben sind. Das ändern wir jetzt!*

TEXT: DOMINIQUE WEHRMANN FOTOS: JEAN-GEORGES TOFFI



Vielseitigkeitsreiterin Bettina Hoy trainiert ca. eine Stunde täglich. So viel muss es aber gar nicht sein. Schon 20-30 Minuten sind effektiv.

DIE EXPERTEN

DAVID REICHERT

Ehemals erfolgreich im Sattel bis Klasse S in Dressur und Springen, heute Trainer vor allem für Nachwuchsreiter, Crossfittrainer, Entwickler von „StrongPony“.



ANJA HÖFELE

Reiterin, Crossfit-trainerin mit Spezialgebiet Gymnastik und Beweglichkeit, Entwicklerin von „StrongPony“.



DR. JULIA SCHMIDT

Dressurreiterin, Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und manuelle Medizin, leitet eine Spezialsprechstunde für Pferdesportler am Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE), siehe Kasten S. 49



Foto: Toffi



Foto: Hoghton

Wer koordinativ fit und reaktionsschnell ist wie Bettina Hoy, kann mit unvorhergesehenen Situationen besser umgehen – wichtig nicht nur im Cross von Badminton, sondern auch beim täglichen Reiten zuhause.

Für den funktionalen Sitz braucht es koordinative Fähigkeiten, ein gewisses Maß an Muskelkraft sowie Beweglichkeit. „Fitness im Sattel ist vor allem auch Unfallprävention“, sind unsere Experten sich einig. „Im Falle eines Sturzes muss ich in der Lage sein, mich schnell genug vom Pferd wegzurollen. Das ist nicht nur eine Frage der Koordination, sondern auch der Kraft. Müde Muskeln reagieren langsam. Und das ist ein Sicherheitsrisiko“, sagt Dr. Julia Schmidt. Die Vorteile liegen also auf der Hand. Um Reiter fitter zu machen, haben Anja Höfele und David Reichert das Trainingsprogramm „StrongPony“ entwickelt. StrongPony ist von Reitern für Reiter gemacht – und zwar nicht nur für Spitzensportler, sondern für alle, die besser im Sattel sitzen und effektiver einwirken möchten, ganz egal, ob sie in der Klasse E oder S unterwegs sind, Dressur, Springen, Vielseitigkeit oder „einfach so“ in der Freizeit. Das Programm arbeitet so gut wie ohne Geräte und nutzt vor

allem das eigene Körpergewicht. Das ist gewollt, denn auf diese Art und Weise werden Wahrnehmung und Ansteuerung der Muskulatur und des Körpers im Ganzen gefördert.

ATHLETISCH IM SATTEL
Auf denselben Grundlagen basiert auch das am UKE entwickelte Training „Athletisch im Sattel“. Beide Programme zielen darauf ab, einerseits die Fähigkeiten im Sattel zu verbessern und andererseits die Sicherheit im Reitsport zu fördern.

Dass entsprechendes Training sogar noch bei einer Olympiasiegerin (der Herzen) Aha-Erlebnisse bewirken kann, erfuhr Vielseitigkeitsreiterin Bettina Hoy am eigenen Leib. Dabei ist die 55-Jährige eigentlich für ihren nahezu perfekten Sitz bekannt, nicht nur im Busch, sondern auch auf dem Viereck. Aber als Bettina Hoy zusammen mit den anderen Championsreitern eine Woche im Robinson Club Apulien beim „Champion des Jahres“ ver-

bringen durfte (eine Art Urlaub, den die Deutsche Sporthilfe für die besten Athleten des Landes sponsert), tat ihr vom Sturz bei den Europameisterschaften in Strzegom mit Seigneur Medicoth noch immer die Schulter etwas weh. Zum anderen sah sie, dass im direkten Vergleich mit den Vertretern anderer Sportarten bei den Reitern in Sachen Fitness noch Luft nach oben ist. Hoy lernte den Physiotherapeut Sven Kruse aus Iserlohn kennen. Er sah sich Hoys Schulter an

An Designers Reaktion merkte Bettina Hoy, dass das Training wirkt,

und verordnete ihr nicht etwa Fangopackungen und Schonung, sondern das Gegenteil: Muskeltraining.

Hoy musste Liegestütze machen, Kniebeugen, Ausfallschritte etc. Sie trainierte eisern und merkte schnell eine deutliche Besserung ihrer Schulter wie auch ihrer allgemeinen Verfassung. Nach drei Wochen setzte sie sich erstmals wieder in den Sattel ihres Vier-Sterne-Pferdes Designer. Ein Aha-Moment:



Foto: www.sportfotos-lafrenz.de

„Als ich zum ersten Mal wieder auf Designer saß, war ich echt erstaunt. Und er wohl auch! Denn eigentlich brauche ich immer eine Weile bis meine halben Paraden bei ihm durchkommen, wenn ich ihn länger nicht geritten bin. Aber diesmal kam die Reaktion absolut prompt. Offenbar hatte ich mehr Kraft in Kreuz und Schenkel bekommen. Designer reagierte auf einmal viel feiner als sonst.“ Hoy wurde klar: Mit entsprechendem Fitnessstraining könnte sie ihre Reiterei noch einmal entscheidend verbessern. „Ganz ehrlich, in meinem Alter muss ich etwas tun, um mithalten zu können. Seitdem ich trainiere, kann ich viel geschmeidiger aussitzen und bin dennoch stabiler in meinem Sitz.“

FIT IN JEDEM ALTER

Gedacht ist das Programm für Reiter jeden Alters. Gerade Junioren profitieren auch davon. Die 15-jährige Kathi reitet beispielsweise im Rheinland-pfälzischen Landeskader der Ponydressurreiter, ist eine Schülerin von David Reichert und hat auf seine Initiative hin mit dem Strong Pony Training begonnen. David erklärt: „Die Pubertät ist für viele Reiter ein Problem. Der Körper verändert sich und damit auch die Körperwahrnehmung. Auf dem Pferd wirkt sich das besonders stark aus, weil sich dadurch auch der Schwerpunkt im Sattel verändert und damit das Gleichgewicht.“ Kathi habe z.B. oft das Problem gehabt, dass ihr recht starkes Pony ihr gerne mal „die Hand nahm“. Das ist vorbei seit Strong Pony. Kathi: „Ich kann jetzt viel besser aus dem Sitz heraus reiten und mein Pony reeller versammeln.“

ERFAHRUNGSBERICHTE

Ähnliches berichtet auch Leo, 16. Er ist der Bruder von Emma Brüssau und wie sie ein ambitionierter und talentierter Buschreiter. Als sein Pferd verletzt war, begann er mit dem

Krafttraining. „Leo ist sehr schnell in die Höhe geschossen“, berichtet sein Trainer David. „Dadurch hat er an Stabilität verloren. Auf dem Pferd sackte er immer wieder zusammen, weil er die Körperspannung nicht halten konnte.“ Das ist Geschichte. „Ich ermüde nun nicht mehr so schnell“, sagt

„Wer fit ist, sitzt nicht nur schöner auf dem Pferd, sondern vor allem sicherer im Sattel!“

Bettina Hoy

Leo. „Das merke ich vor allem auch beim Geländetraining. Ich kann mich jetzt bis zum Schluss konzentrieren, weil ich keinen Gedanken an meinen Körper verschwenden muss.“ Kathi führt noch einen anderen Aspekt an: „Ich weiß nun, wie es ist, einen schlechten Tag zu haben, weil man Muskelkater hat oder etwas einfach nicht klappen will. Seitdem habe ich deutlich mehr Verständnis und Geduld für mein Pony. Und er dankt es mir mit mehr Motivation, wenn er gut drauf ist.“

FITNESS FÜR REITER — STRONG PONY

- **KOORDINATION** Welche Muskelgruppe steuere ich wie an? Extrem wichtig für Reiter!
- **KRAFT UND STABILITÄT** Voraussetzung für einen ausbalancierten, stabilen Grundsitz
- **BEWEGLICHKEIT** Voraussetzung für Losgelassenheit und Geschmeidigkeit
- **FLEXIBILITÄT** Dehnung der Muskeln
- **MOBILITÄT** aktives Beseitigen von Bewegungseinschränkungen
- **MUSKELLÄNGENTRAINING** Verbesserung der Beweglichkeit durch Trainingsreize in den Muskelfunktionsketten
- **SCHNELLIGKEIT** Reaktionsvermögen beim Reiten ist wichtig, um z.B. auf unvorhergesehene Bewegungen des Pferdes unmittelbar und effektiv reagieren zu können. Das Training dient also vor allem auch der Sicherheit beim Reiten

DIE DIGITALE AUSGABE
nur 3,99 €

Print-Abonnenten zahlen nur 0,66 € pro Ausgabe



St.GEORG gibt es auch als digitalisierte Ausgabe. So haben Sie die wichtigsten Infos rund um den Reitsport immer dabei.

Ein Format für alle Endgeräte!



Erhältlich auf diesen Plattformen – schnell sichern:



www.st-georg.de/digital

ERSTMAL AUFWÄRMEN:

Vor den Trainingseffekt haben die Götter den Schweiß gestellt. Auf geht's!



● 20 Hampelmänner. Wichtig dabei: Weit ausgreifen mit den Armen und die Beine so weit wie möglich grätschen! Dynamische Sprünge machen!



● Beine schwingen lassen: z.B. an Wand oder Türrahmen abstützen, dann die Beine zehnmal pro Bein von innen nach außen und von vorne nach hinten schwingen lassen.



● Schulterbreit hinstellen und die Hüfte kreisen lassen. Dabei die Schultern und den Oberkörper möglichst stabil halten.

● Schulterbreit stehen bleiben, Hände ans Schlüsselbein (unten) und den Oberkörper so weit wie möglich zu beiden Seiten rotieren. Dasselbe anschließend mit mehr Schwung, die Arme sollen auslandend mitschwingen.



● Gerade hinstellen, Füße aneinander, jetzt versuchen, mit den Händen die Zehen zu berühren, die maximale Dehnung kurz halten, dann aufrichten und die Hände zur Decke strecken und ins Hohlkreuz gehen, wieder abwärts strecken (oben). Fünf Wiederholungen.



AUSSERDEM

● Ausgangsposition bleibt, Arme so weit wie möglich nach oben strecken, dann mit Schwung fallen lassen und neben dem Körper auspendeln lassen. 10 Wiederholungen

● Arme ausgestreckt kreisen lassen, je 10 mal nach vorne und nach hinten.

● Hände ineinander verschränken und um die Handgelenke rotieren lassen, zehnmal links- und zehnmal rechtsherum.

DAS TRAINING

Wir stellen aus jedem Modul Übungen vor, die leicht nachzumachen sind. Thema diesmal: Mobilität und Flexibilität

ÜBUNG

1

FERSENSITZ

(3 × 30 Sekunden mit jeweils 20 Sekunden Pause)

Z nächst kniet man sich hin und legt den Spann der Füße auf dem Boden ab. Nun setzt man sich auf die Füße. Die meisten Menschen spüren in dieser Situation schon massiven Zug auf Oberschenkel- und Schienbeinmuskulatur. Je nach Beschaffenheit des Bindegewebes ist es aber auch möglich, dass man keinerlei Probleme bei dieser Übung hat. Wer die Dehnung forcieren möchte, hebt links und rechts im Wechsel die

Knie an und neigt sich dabei mit dem Oberkörper weitestmöglich nach hinten. Das steigert den Zug. Wer hingegen nicht ganz zum Sitz kommt, benutzt die Arme als Stütze und versucht, immer ein Stückchen tiefer zu sinken.

Eine zweite Variante funktioniert im Grunde genauso, nur dass nun die Füße aufgestellt sind und nur noch die Zehen den Boden berühren (Schuhe ausziehen!). So werden auch

die Zehen- und Fußgelenke beweglicher.

DR. JULIA SCHMIDT:

„Bei dieser Übung wird die vordere Ober- und Unterschenkelmuskulatur gedehnt. Gerade bei Reitern sind diese Muskelgruppen häufig verkürzt. Dies gilt insbesondere, wenn häufig mit kurzen Bügeln geritten wird. Ober- und Unterschenkelmuskeln zu dehnen, ist wichtig, um effektiv mit dem Schenkel einwirken zu können.“



ÜBUNG 2

HÜFTROTATION IM SITZEN

(3 × 1 Minute, jeweils 30 Sekunden Pause)

Hinsetzen, Beine bequem und gut hüftbreit vor sich aufstellen. Dann beide Knie in eine Richtung auf den

Boden absenken, Oberkörper aufrichten, die Hüfte nach vorne schieben (siehe Foto). Position kurz halten, dann wieder in die

Ausgangsposition gehen mit den Beinen aufgestellt vor sich und die Beine anschließend zur anderen Seite ablegen, immer abwechseln.

Man spürt, wie das Gewicht von einem Gesäßknochen auf den anderen verlagert wird. Steigerung des Schwierigkeitsgrades: Die Beine weiter auseinander nehmen. Während des Wechsels der Seiten darf der Rücken etwas runder werden. Danach sollte er wieder aufgerichtet sein!

DR. JULIA SCHMIDT:

„Hier wird die Beweglichkeit des Hüftgelenks verbessert. Außerdem dient die Übung der Ansteuerung der schrägen Bauchmuskulatur. Durch die Drehbewegungen werden die jeweils gegenüber liegenden Seiten gedehnt. Das ist beispielsweise wichtig für den korrekten Sitz auf gebogenen Linien bzw. in Seitengängen. Allgemein hilft die Übung dem Reiter, in der Mittelpositur besser mitzuschwingen.“





ÜBUNG 3 **WANDSPAGAT**
(1 Minute)

So nah wie möglich mit dem Gesäß an eine Wand heranrücken (Gesicht zur Wand). Auf den Rücken legen, Beine an die Wand und noch etwas weiter an die Wand heranrücken, bis der Po die Wand berührt (sieht etwas unelegant aus, besser ohne Zeugen!). Nun die Beine an der Wand so weit wie möglich auseinander spreizen. An der Maximalposition die Füße nach innen und außen drehen. Kurz zurück in die Ausgangsposition und wieder ansetzen.
DR. JULIA SCHMIDT: „Hier werden die Adduktoren effektiv gedehnt. Durch die unterschiedlichen Fußpositionen werden verschiedene Teile der Adduktorenmuskulatur angesprochen. Einerseits hilft



diese Übung dabei, einen klemmenden Sitz zu verhindern. Andererseits ist sie – wie alle Dehnübungen – aktive Verletzungsprävention. Denn ein verkürzter Muskel ist auch immer ein anfälliger Muskel. Bei Belastung kann es zu Muskelfaserrissen kommen.“

ÜBUNG 4 **STABROTATION**
(30 Wiederholungen)

Ein festen Stab nehmen (keine flexible Gerte! Gut geeignet ist beispielsweise ein Besenstiel), Arme deutlich über Schulterbreite auseinandernehmen, Stab mit beiden Händen packen und nun den Stab mit gestreckten Armen nach vorne und hinten über den Kopf bewegen. Zur Orientierung: Wenn der Stab hinter dem Rücken ist, zeigen die Handflächen nach oben zur Decke. Stab vor

dem Bauch bedeutet: Handflächen nach unten. Wichtig: Arme gestreckt lassen, nicht anwinkeln! Dafür den Stab am besten so breit wie möglich greifen.
DR. JULIA SCHMIDT: „Hier wird die Mobilität der Schultergelenke gefördert. Das hilft dem Reiter einerseits beim Mitschwingen, vor allem aber beim flexiblen Nachgeben, etwa über dem Hindernis oder am Tiefsprung im Gelände.“



ÜBUNG 5 **ROBBENROLLE**
(20 Wiederholungen, Pausen nach Gefühl)

Am besten einen gepolsterten aber stabilen Untergrund wählen (sonst schmerzen die Hüfthöcker!) und auf den Rücken legen. Die Arme sind ausgestreckt über dem Kopf. Nun Beine, Arme und Oberkörper anheben, so dass das Gewicht nur noch auf dem unteren Rücken ruht. Der gesamte Körper ist angespannt. Dann OHNE die Hilfe von Armen und Beinen unter Spannung auf den Bauch rollen.

Spannung die ganze Zeit halten! Auch in der Drehung! Dann wieder zurück auf den Rücken rollen. Einmal hin und her zählt als eine Wiederholung. Wichtig: Lieber etwas länger pausieren,

dafür aber die Übung korrekt ausführen!
DR. JULIA SCHMIDT: „Bei korrekter Ausführung ist das eine sehr anspruchsvolle Übung! Hier wird die gesam-

te Rumpfmuskulatur effektiv angesprochen und gestärkt. Die Muskelgruppen des Rumpfes sind beim Reiter das A und O für die Stabilität und die Sicherheit des Grundsitzes.“



ÜBUNG 6 **SCHULTERREPOSITIONIERUNG**
(2 x 1 Minute pro Seite)

Auf den Rücken legen, Beine nebeneinander, Arme im rechten Winkel vom Körper weggestreckt. Nun zur Seite auf den Bauch drehen. Dabei den einen Arm liegen lassen, so dass der Oberkörper darauf abgelegt wird. Den jeweils freien Arm nach vorne strecken. Position eine Minute lang halten. Wenn Blockaden zu spüren sind, leichte Bewegungen ausführen, um diese zu lösen. Achtung: Das kann zunächst etwas schmerzen, wird aber mit zunehmender Beweglichkeit besser.
DR. JULIA SCHMIDT: „Neben der Mobilisierung der Schultergelenke, werden hier



auch die Brustmuskeln und die Schulterrotatoren gedehnt. Bewegliche Schultergelenke sind unerlässlich, um in der Wirbelsäule mit den Pferdebewegungen mitschwingen zu können und



sich auf gebogenen Linien der Achse des Pferdes anpassen zu können. Darüber hinaus dient die Mobilität der Schulter einer weichen und gefühlvollen Zügel-führung.“

ÜBUNG 7 **FREIER COUCHSTRETCH**
(2 x 90 Sekunden pro Seite)

Ein großen Ausfallschritt nach vorne machen, das hintere Knie auf den Boden absenken. Wichtig: Das Gewicht darf nicht auf der Kniescheibe liegen, sondern davor. So weit muss das Bein also nach hinten geschoben werden. Tipp: Evtl. ein Kissen etc. unter das Knie legen. Das kann sonst sehr schmerzhaft sein. Nun den Unterschenkel des knienden Beines anheben, mit den Händen greifen (möglichst mit beiden) und etwas in Richtung Gesäß ziehen. Das vordere Bein bleibt aufgestellt. Nun die Hüfte etwas nach vorne schieben und den Zug damit verstärken. Lang-



sam arbeiten! Für ein besseres Gleichgewicht, den Fuß nur mit einer Hand greifen und die andere nutzen, um sich auf dem

aufgestellten Bein abzustützen. Anfangs kann man die Übung für mehr Halt auch an einer Wand etc. machen.
DR. JULIA SCHMIDT: „Die meisten Menschen sitzen heutzutage zu viel. Dadurch verkürzt sich der Hüftbeuger und die Mobilität des Beckens wird eingeschränkt, was insbesondere für Reiter ein Problem darstellt. Der freie Couchstretch ist eine effektive Übung, um den Hüftbeuger zu dehnen. Dadurch kann auch verhindert werden, dass der Reiter ein Hohlkreuz macht. Gleichzeitig ist diese Übung ein gutes Training für Koordination und Gleichgewicht.“

ÜBER DIE FITNESSPROGRAMME

StrongPony gibt es als App zum Download oder man loggt sich am Rechner ein. Alle Übungen werden im Videotutorial gezeigt und erklärt. Von der St.GEORG-Redaktion ausprobiert und für anstrengend und gut befunden! ♦ www.strongpony.de. Das **Athleticum am UKE** Hamburg bietet zehnstündige Gruppenkurse „Athletisch im Sattel“ mit Begleitbroschüre an. Die Kursplanung nach Absprache. Tel. für Termine: 040/741028540. ♦ www.uk.de/kliniken-institute/zentren/uke-athleticum/weitere-kooperationspartner/pferdesportverband/



Hennig WFT
Das Original!
100% Einzelmaßanfertigung
sattlerei-hennig.com auch bei facebook
fon 033238 529000

NÄHRSTOFFE, DIE WIRKLICH ANKOMMEN

Nr. 1 Alles fließt ist eine besondere Art der mineralisierenden Fütterung und ergänzt den Nährstoffbedarf des Pferdes äußerst zielgenau auf der Basis modernster ernährungs- und naturwissenschaftlicher Erkenntnisse.

dr.WEYRAUCH
Dinkelackerring 63
67435 Neustadt/Wstr.
Tel.: 06327 9794410
info@dr-susanne-weyrauch.de
www.dr-susanne-weyrauch.de