

# Im Galopp zurück zur Beweglichkeit



Diane Pleuger-Riemenschneider - Physiotherapeutin

- U Sitzkorrektur
- U Personal Training speziell für Reiter
- U Kurse " Fitness für Reiter"
- U Lehrgänge
- U spezielle Physiotherapie nach Reitunfällen und bei muskulären Dysbalancen
- U Kinesio-Tape speziell für Reiter



Kein anderer Sport ist so schwer wie das Reiten, weil hier zwei Individuen aufeinander treffen, die ihre Bewegungen so optimal aufeinander abstimmen müssen, um eine Einheit zu bilden und das geht nur, wenn der Reiter und das Pferd sich in Balance befinden.

Seit nun mehr als 9 Jahren habe ich den Schwerpunkt meiner Tätigkeit auf die Behandlung von Reitern gelegt und stehe sowohl Profi-Dressur-, und Springreitern sowie Freizeitreitern im In- und Ausland zur Seite, um Ihre persönlichen muskulären Dysbalancen und akuten Probleme zu beseitigen und ihnen den Weg zu einem zu einem korrekten, ausbalancierten Sitz zu zeigen.

## Ziele der Physiotherapie

Die muskulären Dysbalancen sowie Bewegungs-einschränkungen der Wirbelsäule, der Gelenke, Verkürzungen der Muskulatur, Blockierungen und Fehlhaltungen des Reiters wirken sich gerade beim Reiten gravierend aus!

Diese körperlichen Defizite haben einen entscheidenden Einfluss auf den Sitz des Reiters, der damit das Pferd in seinem

Bewegungsablauf stören kann. Wie auch bei anderen Sportlern ist es auch bei Reitern - egal ob Dressur, Springen, Vielseitigkeit oder Freizeit - unbedingt erforderlich, dass die Beweglichkeit, die Kraft, die Koordination geschult und verbessert wird sowie die muskulären Dysbalancen und Blockierungen beseitigt werden.



## Hat ein Reiter Fitness nötig?

Reiten gehört tatsächlich zu den relativ wirbelsäulenschonenden Sportarten. Grundvoraussetzung hierfür sind eine aufrechte Haltung des Beckens und der Wirbelsäule und eine gute Stabilisierung durch Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur.

Der Reiter sitzt nicht passiv im Sattel, sondern er muss seine Muskeln im Rhythmus der Bewegung des Pferdes anspannen.

Das unwillkürliche An- und Entspannen der Muskulatur, welches mit dem harmonischen Schritt des Pferdes einhergeht, verhindert eine Überlastung des Bewegungsapparates

Natürlich gibt es Situationen, die zu einer verstärkten Verspannung und eventuell zu Fehlhaltungen, Blockaden und Schmerzen führen können. Hier einige Beispiele:

- einseitiger Reitstil: häufiges springen oder nur Dressur
- Pferdecharaktere: faule Pferde, die man permanent mit starken Hilfen antreiben muss, oder sehr temperamentsvolle Pferde, die man stets mit viel Kraft zurück halten muß.
- Ungünstige Pferdeanatomie: das Pferd schwingt besonders stark im Rücken oder ist besonders fest im Rücken.

Zu alle dem kommt natürlich hinzu, dass fast jeder bereits eine Dysbalance der Muskulatur in unterschiedlicher Form besitzt.

Für den Reiter ist daher zu empfehlen:

Spezielle Dehnungsübungen für die zur Verkürzung neigenden Muskulatur u.a.: lumbaler Rückenstrecker, Hüftbeugermuskulatur

Brustmuskel, Biceps, dorsale Beinmuskulatur, Waden-Muskulatur  
Spezielle Kräftigungsübungen für die zur Abschwächung neigenden Muskulatur: Gesäßmuskulatur, Bauchmuskulatur (gerade und schräge), Rumpfmuskulatur  
Denn nur ein spannungs-, und schmerzfreier Reiter kann optimal sitzen und auf sein Pferd einwirken.

## Beispiel:

Die Muskulatur rund um die Fußgelenke, die Schultern, Hüfte und Becken müssen locker sein. Der Schwung des Pferdes geht durch das Becken in die Wirbelsäule, hoch durch die Halswirbel und den Kopf. So kann der Reiter harmonisch mit der Bewegung des Pferdes mitgehen. Hat ein Mensch z.Bsp. eine Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk, so wird die Muskulatur einspringen, um die Belastung zu kompensieren. Sie wird unregelmäßig oder zu stark beansprucht und daraus resultieren dann Muskelverspannungen und Überreizungen ggf. Rückenschmerzen. Liegt die Blockade in der Brustwirbelsäule, so kann dies auch Ursache für eine unruhige Kopfhaltung sein. Ein regelmäßiges gezieltes Training kann Dysbalancen gezielt vorbeugen und verhindern, denn ob Profireiter oder Amateur - ein gesunder, starker und schmerzfreier Körper sollte das Ziel sein.

Das ist mein Ziel bei der präventiven physiotherapeutischen Betreuung von Reitern!