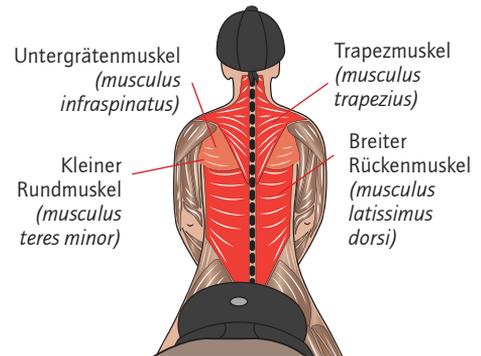


## Rückenmuskulatur

Der **Untergrätenmuskel** (lt. „*musculus infraspinatus*“) befindet sich am oberen Rücken und zählt zu der Schultermuskulatur des Oberarms. Er bildet mit drei weiteren Muskeln die Rotatorenmanschette, die das obere Ende des Oberarmknochens in der Schultergelenkpfanne hält. Die Hauptaufgabe des Untergrätenmuskels ist die Außenrotation des Oberarms. Des Weiteren ist er für das Abspreizen und Heranführen des Oberarms zuständig. Er sorgt dafür, dass die Ellenbogen beim Reiten locker am Oberkörper anliegen. Abgespreizte Ellenbogen und verdeckte Zügelhäuste können die Folgen frühzeitiger Ermüdung sein.

Der **große Rautenmuskel** (lt. „*musculus rhomboideus major*“) zählt zur Skelettmuskulatur des Rückens. Der große Rautenmuskel zieht das Schulterblatt zurück. Beim Reiten sorgt er dafür, dass das Schulterblatt nach hinten unten gezogen und dort fixiert wird. Der Brustkorb wölbt sich hierdurch leicht auf. Dadurch ist der Reiter in der Lage, aus einer losgelassenen, lockeren Schulter korrekte Zügelhilfen zu geben. Ermüdet die Muskulatur frühzeitig oder verkrampft, können verdeckte Zügelhäuste oder eine unruhige Zügelhand die Folge sein.



Der **breite Rückenmuskel** (lt. „*musculus latissimus dorsi*“) zählt zur Skelettmuskulatur des Rückens und liegt auf der ganzen Länge der Wirbelsäule unterhalb des Schulterblatts. Er zieht den Arm zurück, senkt den erhobenen Arm nach unten, rotiert den Arm nach innen und führt den Arm an den Körper heran. Er hilft beim Reiten die Fäuste beieinander, knapp oberhalb des Widerrists zu tragen. Er unterstützt außerdem, wie alle weiteren Rückenmuskeln, die aufrechte Körperhaltung beim Reiten. Frühzeitige Ermüdung kann zu einer buckeligen, eingerollten Haltung auf dem Pferd und einer fehlerhaften Haltung der Zügelhäuste führen. Zudem kann der Reiter häufig nicht mehr losgelassen in der Mittelpositur mitschwingen.

*Benötigte Rückenmuskulatur beim Reiten (skizzenhaft)*

Der **kleine Rundmuskel** (lt. „*musculus teres minor*“) gehört zur Skelettmuskulatur der Schulter beziehungsweise des Rückens. Er zählt beim Menschen zu den Muskeln der Rotatorenmanschette des Schultergelenks. Der kleine Rundmuskel ist für das Wiederheranführen des Oberarms an den Körper sowie für die Außenrotation des Oberarms und das Ausstrecken des Arms nach hinten verantwortlich. Wie schon der große Rautenmuskel trägt er zu einer korrekten Zügelhilfe aus unverkrampft getragenen Zügelhäusten bei. Ermüdet die Muskulatur beim Reiten, werden meist die Ellenbogen vom Körper abgespreizt, was wiederum mit eingedrehten Zügelhäusten einhergeht. Die korrekte, gedachte Linie zwischen Ellenbogen, Zügelhaust und Pferdemaul wird dadurch meist unterbrochen.

Der **Trapezmuskel** (lt. „*musculus trapezius*“) zählt zur Rückenmuskulatur. Er befindet sich beidseits der oberen Wirbelsäule. Der Trapezmuskel ist in drei Teile unterteilt. Seine Funktion ist zum einen die Drehung und Anhebung des Schulterblatts, wodurch der Arm erst über die Horizontale angehoben werden kann. Zum anderen sorgt er bei einseitiger Beanspruchung für eine Drehung im Kopf und der Halswirbelsäule nach rechts oder links und bei beidseitiger Beanspruchung für eine Streckung und Aufrichtung der Halswirbelsäule. Einer seiner Hauptaufgaben beim Reiten ist die Stabilisierung des Kopfes in einer aufrechten, zwanglosen Haltung. Zudem hilft er den Blick dorthin zu richten, wo wir auch hin reiten möchten. Frühzeitige Ermüdung während des Reitens hat meist eine unruhige Kopfhaltung zur Folge.

## 10. Oberschenkeldehnung – Rückseite (Mobilisation der Lendenpartie)

Diese Übung dehnt die Rückseite Ihres Oberschenkelmuskels. Somit dient auch diese Übung dem losgelassenen Sitz auf dem Pferd. Stellen Sie sich aufrecht hin und beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne. Bringen Sie Ihre Hände in Richtung Boden. Um eine Dehnung zu erreichen, achten Sie darauf, dass Ihre Knie bei der Durchführung gestreckt bleiben. Halten Sie die so entstandene Dehnung für etwa 20 Sekunden. Führen Sie die Bewegung 3-mal durch.

**Tipp:** Diese Übung können Sie überall durchführen. Je weiter Sie Ihre Hände in Richtung Boden bringen, desto stärker wird die Dehnung. Gehen Sie nur so weit in die Dehnung, dass Sie ein leichtes Ziehen, aber keinen Schmerz verspüren.

Diese Übung eignet sich ebenfalls zur Mobilisation der Lendenpartie. Nachdem Sie die Dehnung mit geradem Oberkörper gehalten haben, rollen Sie sich und Ihren Oberkörper vollständig nach unten ein. Achten Sie darauf, dass Sie sich Wirbel für Wirbel aufrichten.



*Oberschenkeldehnung – Rückseite und Mobilisation der Lendenpartie*

## Ermüdung, Stress und Muskelverspannungen

Wie Sie bereits lesen konnten, ist die Beweglichkeit eng mit einem niedrigen Muskeltonus und somit mit einer entspannten Muskulatur verknüpft. Aber gerade bei einem stressigen Alltag verspannen wir uns oft und unsere Beweglichkeit lässt zu wünschen übrig. Sitzfehler des Reiters und daraus resultierende Probleme beim Pferd entstehen häufig durch mangelnde Beweglichkeit, verspannte Muskeln oder einem Ungleichgewicht der Muskulatur. Daher ist es gerade in stressigen Zeiten besonders wichtig, die Beweglichkeit zu trainieren und die Muskeln zu entspannen.

Neben den zuvor beschriebenen 10 Übungen zur Steigerung der Beweglichkeit, gibt es noch weitere **Möglichkeiten zur Muskelentspannung**. Um nicht allzu weit auszuholen, hier nur einige Tipps: Wenn Sie nach einem langen Arbeitstag einen verspannten Nacken oder Rücken haben, führen Sie die oben beschriebenen Übungen vor dem Reiten als Aufwärmübungen durch und gönnen Sie sich nach dem Reiten eine heiße Dusche oder ein warmes Bad. Wärme im Allgemeinen trägt dazu bei, die Muskulatur zu entspannen. Auch durch Ablenkung und eine angenehme Atmosphäre fällt es uns leichter, zu entspannen. So kann es beispielsweise helfen, während des Reitens seine Lieblingsmusik zu hören. Japanische Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Kaugummikauen die Konzentrationsfähigkeit um bis zu 25 % steigern kann. Dies ist auf eine bessere Durchblutung des Gehirns durch die intensive Kaubewegung, welche wiederum zu einer besseren Sauerstoffversorgung des Gehirns führt, zurückzuführen. Allerdings wird durch das übermäßige Kauen auch die Nackenmuskulatur beansprucht und dadurch häufig auch überlastet. Auch aufgrund der Verschluckungsgefahr ist es zum Entspannen während des Reitens nicht geeignet. Ich selbst habe schon sehr gute Erfahrung mit dem



## 7. Seitliches Armheben in Bauchlage

Seitliches  
Armheben in  
Bauchlage –  
Endposition



Bei der Übung „**Seitliches Armheben in Bauchlage**“ werden hauptsächlich die obere Rücken- und die Armmuskulatur (*deltoideus, rhomboideus, trapezius, triceps brachii*) trainiert. Diese Muskulatur benötigen wir beim Reiten, um aufrecht sitzen zu können. Nur durch eine gut trainierte obere Rückenmuskulatur sind wir in der Lage, unsere Schulterblätter hinten-unten zu fixieren. Durch diese Fixation des Schulterblatts wird ein Hochziehen oder Nach-vorne-Fallen der Schulter beim Reiten verhindert. Dies ist extrem wichtig, da nur aus einer entspannten, tiefen Schulter der Oberarm locker am Körper nach unten hängen kann, was wiederum die Grundvoraussetzung für feinfühliges Zügelhilfen ist.

### Korrekte Durchführung

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden und strecken Sie Ihre Arme seitlich nach außen, sodass Sie von oben betrachtet ein „T“ bilden. Ihr Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und Ihr Blick ist nach unten gerichtet.

**Bewegungsverlauf:** Heben Sie nun Ihre Hände und Arme vom Boden ab, indem Sie Ihre Schulterblätter zusammenziehen.

### Variationen und Steigerungsformen:

Um die Übung zu erschweren, können Sie eine kleine 0,5 Liter Flasche in jede Hand nehmen und die Übung so mit Zusatzgewicht durchführen.

**Tipps und Hinweise:** Versuchen Sie, am Umkehrpunkt der Bewegung kurz innezuhalten und vermeiden Sie es, Ihre Wirbelsäule oder Ihren Kopf in irgendeiner Form zu bewegen.



### Gesundheitliche Probleme

Durch die Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur können die Schulterblätter besser fixiert werden und es fällt Ihnen leichter, im Oberkörper aufrecht zu bleiben. Daher ist diese Übung speziell für Personen mit Nacken- und Schulterschmerzen geeignet. Durch die Kräftigung der umliegenden Muskeln wird das Schultergelenk entlastet und die Nackenmuskulatur verspannt seltener. Achten Sie jedoch darauf, dass Sie diese Übung nur so lange durchführen, wie dies bei Ihnen möglich ist ohne zu verkrampfen.





Bauchmuskelttraining – Endposition

## Korrekte Durchführung

**Ausgangsposition:** Legen Sie sich flach auf den Boden. Ihr Rücken sollte dabei vollständigen Kontakt zum Boden haben. Ihre Arme winkeln Sie so an, dass Sie Ihren Kopf auf Ihren Fingerspitzen ablegen können. Ihre Fersen und den unteren Teil Ihrer Unterschenkel legen Sie auf einen Gymnastikball oder ein spezielles Lagerungskissen<sup>11</sup>.

**Bewegungsverlauf:** Heben Sie durch Anspannen der Bauchmuskulatur Ihre Schulterblätter vom Boden ab und rollen Sie Ihren Oberkörper ein. Ihr Körper bewegt sich auf einer kreisförmigen Bahn um das Zentrum Ihrer Lendenwirbelsäule nach oben und wieder nach unten. Die Lendenwirbelsäule sollte dabei flach auf dem Boden liegen und leicht nach unten gegen den Boden gedrückt werden. Ihre Fersen können Sie auf dem Gymnastikball/Lagerungskissen nach unten drücken.

## Variationen und Steigerungsformen:

Um sich noch stärker herauszufordern, können Sie mit gestreckten Armen einen Medizinball oder eine Hantelscheibe über Ihrer Brust halten. Achten Sie bei dieser Variation darauf, dass Ihre Arme gerade und gestreckt bleiben. Seitlich betrachtet bilden Sie bei dieser Übung ein L. Ihr Körper bildet hierbei die lange Seite des „L“, Ihre Arme, welche in Richtung Decke gestreckt sind, die kurze Seite des „L“.

**Tipps und Hinweise:** Achten Sie darauf, den Kopf nicht mit den Händen nach oben zu ziehen und das Kinn nicht auf die Brust zu nehmen. Versuchen Sie, in der Endposition kurz innezuhalten.

## Gesundheitliche Probleme

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben, unter anderem eine zu schwache Bauchmuskulatur, da diese neben der Rückenmuskulatur unseren Oberkörper aufrecht hält. Diese Übung trainiert die Bauchmuskulatur, stabilisiert und entlastet dadurch Ihre Wirbelsäule. Wichtig ist, dass der untere Rücken, wie abgebildet, auf dem Boden verweilt und somit abgestützt ist.



## 3. Ausfallschritte – gerade und seitlich



*Ausfallschritt gerade beim Anziehen der Sporen*

Auch die Übung „**Ausfallschritte – gerade und seitlich**“ haben Sie bereits kennengelernt. Sie ähnelt in der Durchführung und in der zu trainierenden Muskulatur der Übung „Kniebeuge“ und ist somit eine gute Alternative oder aber eine hervorragende Ergänzung zur Kniebeugen-Übung. Daher gilt auch hier die **gleiche Regel**: „Alles was sich unterhalb unserer Hüfte befindet oder abspielt, wird nun mit Hilfe einer Kniebeuge oder eines Ausfallschritts erledigt.“

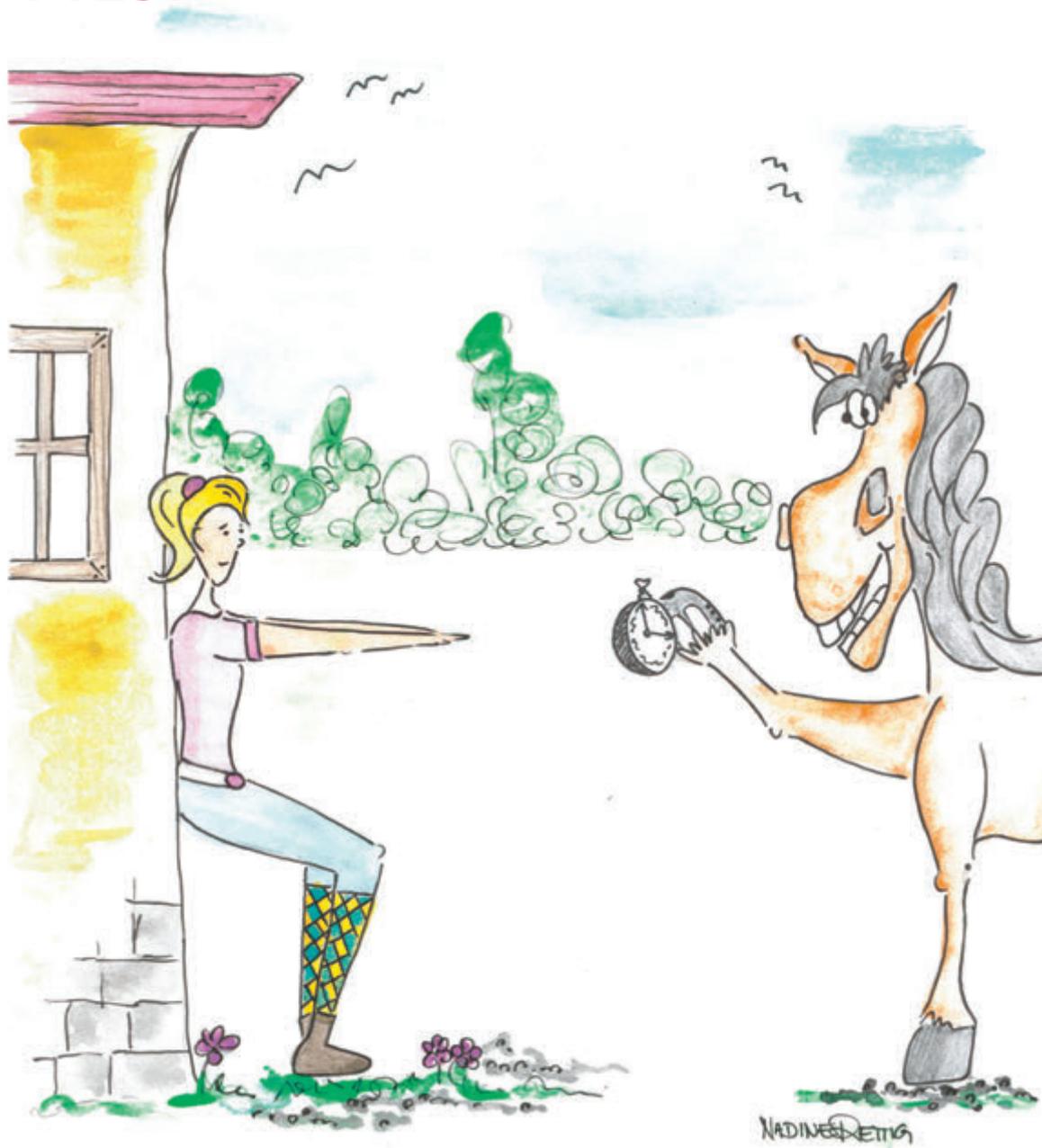
Wie bereits beschrieben, gibt es sehr viele Situationen, in denen wir eine Kniebeuge durchführen können, anstatt den Rücken zu krümmen und uns nach unten zu beugen. Wenn wir dazu übergehen, einige der Bewegungsabläufe mit Hilfe einer Kniebeuge und einige mit Hilfe von geraden oder seitlichen Ausfallschritten durchzuführen, haben wir ein effektives Training für unsere Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur sowie für die Muskulatur unseres unteren Rückens geschaffen.

### **Gesundheitliche Probleme**

Auch bei dieser Übung wird die umliegende Muskulatur des Knies in besonderem Maße trainiert. Es ist lediglich wichtig, dass Sie bei bestehenden Knieproblemen den Umkehrpunkt der Bewegung nicht exakt bei einem 90°-Winkel durchführen, da hier die Belastung im Kniegelenk durch das Andrücken der Kniescheibe an das Kniegelenk am größten ist. Gehen Sie nur so weit in die Beuge, dass Sie keine Schmerzen während der Durchführung im Knie verspüren.



## 4 TEST



Um durchzuhalten und motiviert genug zu sein, auch über einen längeren Zeitraum unser Training aufrecht zu erhalten, ist es nicht nur entscheidend zu wissen, was uns das Training bringt und in unserem Körper bewirkt (siehe Kapitel 2), es ist ebenso wichtig, einen Fortschritt festzustellen. Wir zielen mit den zuvor beschriebenen Übungen darauf ab, unsere Kraftausdauer zu steigern und wollen natürlich auch wissen, ob die ganze Mühe denn überhaupt etwas bringt.



Es handelt sich bei beiden Tests um statisch-haltende Übungen. Sie werden schnell bemerken, wie die Spannung in der beanspruchten Muskulatur nachlässt und Ihre Muskeln vor Erschöpfung anfangen zu zittern. Das ist ganz normal und zeigt uns nur, dass die eingenommene Position nicht mehr lang gehalten werden kann.

Um ein möglichst realistisches und später auch vergleichbares Ergebnis zu bekommen, ist es wichtig, dass Sie die Tests immer im ausgeruhten Zustand, ohne Muskelkater oder vorangegangenen Training durchführen. Achten Sie auch darauf, dass Sie zwischen den beiden Tests genügend Pausen machen und sich vorher leicht aufwärmen, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

Ein Vorschlag ist es, die Tests auf zwei Tage aufzuteilen und vor dem eigentlichen Krafttraining nach dem Aufwärmen durchzuführen. Powern Sie sich bei den Tests ruhig aus und geben Sie alles, nur so können Sie feststellen, wie sich Ihre maximale Leistungsgrenze über die Zeit verbessert.

Es ist sinnvoll, die Tests einmal im Monat zu wiederholen. Bei kleineren Abständen wird es schwierig werden, einen Trainingsfortschritt zu erkennen, da unser Körper Zeit braucht, um sich an die gesetzten Trainingsreize anzupassen.

Auf der nächsten Seite haben Sie die Möglichkeit, Ihre Testergebnisse in eine Tabelle einzutragen. So haben Sie eine gute Übersicht über Ihren Trainingsfortschritt. Seien Sie nicht enttäuscht und lassen Sie sich nicht demotivieren, wenn Ihr Trainingsfortschritt nicht wie erwartet ausfällt. Hierfür kann es viele unterschiedliche Gründe geben. Unsere Leistungsbereitschaft ist von der Tagesform abhängig und unterliegt daher kleineren Schwankungen, die sich auf das Testergebnis auswirken. Auch Trainingspausen, z.B. durch Krankheiten können sich auf unseren Trainingsfortschritt negativ auswirken. Selbstverständlich können Sie nach einer überstandenen Krankheit oder einer Trainingspause Ihre Leistung wieder steigern.

Zu guter Letzt bleibt noch zu sagen, dass auch hier das „Prinzip der progressiven Belastungssteigerung“ (in Kapitel 2.1 näher beschrieben) eine Rolle spielt. Je länger Sie Ihr Training verfolgen, desto kleiner wird Ihr Trainingszuwachs werden. Das heißt, bei langjährigem Training dürfen Sie, um nicht enttäuscht zu werden, keine großen Sprünge Ihrer Leistungsfähigkeit mehr erwarten.



Helle Katrine  
Kleven

### ... aus der Sicht des Ausbilders (Jörg Jacobs)

Jeder gute Ausbilder sucht nach der Ursache und versucht, diese zu beheben. Er wird sich bemühen, die oben beschriebenen Fehler durch Anweisungen wie „Schulter locker hängen lassen“ und „Ellenbogen an den Körper“ zu korrigieren, doch das reicht in diesem Fall nicht aus. Warum nicht? Die Position des Ellenbogens geht oft auch mit einer verdeckten Faust (einer vorgeschobenen Schulter) und einem nicht genügend „aufgerichteten“ Brustbein einher. Wie im Folgenden beschrieben, ist das Arm-/Schulterkreisen ein Ansatz zur Behebung des Fehlers. Ein weiterer wichtiger Punkt ist eine gleichmäßige Beweglichkeit der Mittelpositur nach rechts und links.

Meines Erachtens sollten viel mehr Ausbilder die Ursachen für Probleme mit dem Pferd im Sitz des Reiters und der daraus resultierenden Einwirkung suchen. Leider wird sehr oft nur an den Symptomen beim Pferd gearbeitet und der Grundsatz: „Nur aus einem korrekten Sitz heraus ist auch eine korrekte Einwirkung möglich“, hat vor allem in den vermeintlich höheren Klassen (ab Klasse L) kaum noch Bedeutung. Bewegungsstarke und leichtrittige Pferde suggerieren bis zu einem gewissen Punkt „gutes“ Reiten.

Darüber hinaus entsteht durch das Verwerfen im Genick eine „Kettenreaktion“ in der ganzen Wirbelsäule: durch kleine Fehlstellungen der Wirbel „verriegelt“ sich die gesamte Wirbelsäule, d.h. die Wirbelsäule verliert ihre Beweglichkeit. Die für das Schulterherein erforderliche Längsbiegung ist nicht möglich.

Durch das Einknicken in der Hüfte, in dem vorliegenden Fall nach links, entlastet die Reiterin den linken und belastet vermehrt den äußeren, rechten Gesäßknochen. Durch die Verlagerung und den Druck des Reitergewichts nach rechts verspannt sich die Rückenmuskulatur des Pferdes, das heißt, die rechte Seite des Pferdes verkürzt sich. Das ist der Grund dafür, dass das Problem auf der rechten Seite nicht so schwerwiegend erscheint wie auf der linken Seite, auf der das Pferd die äußere, rechte Körperhälfte im Schulterherein vermehrt dehnen muss. Infolge des Sitzfehlers verschiebt sich die Lage des Sattels nach rechts. Es entsteht vermehrt Druck linksseitig am Widerrist und auf der rechten Seite des Pferderückens. Beides unterstützt noch die schon angeführte Verkrampfung und Verkürzung der rechten Seite des Pferdes. Durch den ungünstigen Druck auf die linke Seite des Widerristes wird das Vorführen des linken Vorderes eingeschränkt.

Das Verwerfen im Genick kann durch die fehlerhafte Zügelführung beziehungsweise durch eine feste Reiterhand verursacht werden, ebenso durch die fehlerhafte Verlagerung des Reitergewichts im Sattel. Wenn das Pferd daraufhin im Rücken fest wird, kann die Reiterin nicht mehr in der Bewegung des Pferdes mitschwingen und verkrampft.

## Sitzfehler des Reiters

Problemanalyse & -beschreibung	Problemanalyse Pferd aus Sicht einer Pferdephysiotherapeutin/-osteopathin
<p><b>Problemanalyse: Spaltsitz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Das Gesäß rutscht im Sattel zu weit nach vorne.</li> <li>→ Der Oberschenkel rutscht nach hinten.</li> <li>→ Der Reiter sitzt auf seinen Oberschenkeln, nicht auf seinen Gesäßknochen.</li> <li>→ Der Oberkörper kippt nach vorne.</li> <li>→ Das Mitschwingen in der Mittelpositur ist erschwert oder unmöglich.</li> </ul>	<p><b>Folgende Probleme sind beim Pferd zu erwarten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schmerzen und Muskelverspannungen im Widerristbereich</li> <li>→ Veränderung der Muskulatur im Widerristbereich</li> <li>→ Absenken des Widerrists zwischen den Schulterblättern</li> <li>→ Schwächung der Rumpfräger</li> <li>→ muskuläre Dysbalance</li> <li>→ Das Pferd läuft auf der Vorhand.</li> <li>→ erhöhte Belastung der vorderen Gliedmaßen</li> <li>→ Verletzungs- und Verschleißanfälligkeit auf der Vorhand</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Überprüfung des Sattels, oft liegt der Schwerpunkt zu weit vorn.</p>
<p><b>Problemanalyse: Stuhlsitz</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Das Gesäß rutscht im Sattel zu weit nach hinten.</li> <li>→ Oberschenkel und Knie rutschen nach oben, der Unterschenkel rutscht nach vorne.</li> <li>→ Der Oberkörper gerät hinter die Senkrechte.</li> <li>→ Das Becken kippt dauerhaft nach hinten.</li> <li>→ Das Mitschwingen in der Mittelpositur ist erschwert oder unmöglich.</li> </ul>	<p><b>Folgende Probleme sind beim Pferd zu erwarten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Schwächung der Bauchmuskulatur (Pferd „hängt durch“)</li> <li>→ zahlreiche Auswirkungen auf die Biomechanik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach-unten-Kippen des Beckens</li> <li>• Verspannungen in der ganzen Oberlinie</li> <li>• Immobilität der Wirbelsäule</li> <li>• Das Pferd kann nicht mehr unter den Schwerpunkt treten.</li> <li>• Unrittigkeit als Folge</li> <li>• Verletzungs- und Verschleißanfälligkeit</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Überprüfung des Sattels, häufig liegt der tiefste Punkt des Sattels zu weit hinten.</p>



Problemlösung aus Sicht eines Ausbilders	Problemanalyse (körperliche Ursachen) & Problemlösung (Übungen) aus Sicht einer Bewegungswissenschaftlerin
<p><b>Lösungsansatz</b> Ziel ist ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ein vorwärts, im Takt treibender Schenkel am Sattelgurt.</li> </ul>	<p><b>Körperliche Ursachen</b> ... können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ mangelnde Koordination (Kopplungsfähigkeit)</li> <li>■ zu schwach ausgeprägte oder verkrampte Wadenmuskulatur</li> <li>■ Dysbalance der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie zwischen linker und rechter Körperhälfte</li> <li>■ zu schwach ausgeprägte Rumpfmuskulatur</li> </ul> <p><b>Übungen im Überblick:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sprunggelenk- und Hüftkreisen zur Lockerung der Unterschenkel-, Becken- und Bauchmuskulatur</li> <li>✓ Oberkörperrotation zur Lockerung der umliegenden Muskulatur</li> <li>✓ Hemisphärentraining und Übungen zur Verbesserung der Kopplungsfähigkeit</li> <li>✓ Wadenheben (ohne oder am Gerät), um die Unterschenkelmuskulatur zu trainieren</li> <li>✓ gerader und seitlicher Unterarmliagestütz zur Steigerung der Rumpfstabilität</li> <li>✓ Beckenlift zur Stärkung der Gesäß-, Bauch- und Rückenmuskulatur</li> </ul>

<p><b>Lösungsansatz</b> Ziel ist ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ ein häufiges Wechseln der Sitzformen.</li> <li>■ die Sitzschulung über Gymnastikreihen.</li> <li>■ das Reiten im Gelände mit entsprechender Gewichtsverlagerung.</li> <li>■ das Training im Rennsitz zur Gleichgewichtschulung.</li> </ul>	<p><b>Körperliche Ursachen</b> ... können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ fehlende Balance und mangelndes Gleichgewicht</li> <li>■ zu schwache Oberschenkel-, Gesäß- und Rückenmuskulatur</li> <li>■ zu schwach ausgeprägte Rumpfmuskulatur sowie Muskulatur des unteren Rückens</li> </ul> <p><b>Übungen im Überblick:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Gleichgewichtsübungen (z.B. auf einem Pezziball; siehe Fallbeispiel, Seite 93)</li> <li>✓ Kniebeuge, Ausfallschritte und Wandkniebeuge zur Stärkung der Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur</li> <li>✓ Unterarmliagestütz und Beckenlift zur Stärkung der Rumpfmuskulatur und zum Training der unteren Rückenmuskulatur</li> </ul>
--	--

