

Vierbeiniges Fitnessstudio

Für die Serie Rückenfit 2014 schwang sich WAZ-Mitarbeiterin Kirsten Gnoth in den Sattel. Ein lockerer Reiterrücken lässt auch das Pferd geschmeidiger laufen

Von Kirsten Gnoth

Seit mehr als 15 Jahren sitze ich, auch WAZ-Mitarbeiterin, schon im Sattel. Anfangs habe ich nur einmal in der Woche die Stiefel angezogen. Mit dem eigenen Pferd wurde daraus ein tägliches Training für Rücken, Gleichgewicht und Co. Für unsere Serie Rückenfit 2014 schwang ich mich nicht nur aufs Pferd, sondern testete auch, welche Übungen Reiter mit einfachen Mitteln am Boden ausführen können, um einen verspannten Rücken in Schwung zu bringen.

SERIE

Rückenfit 2014

Folge 9: Swingolf

Folge 10: Golf

Heute: Reiten

Nächste Folge: Heim- und Gartenarbeit

Wie heißt es immer so schön: „Beim Reiten arbeitet doch eh nur das Pferd.“ Anfänger im Sattel werden schon nach der ersten Reitstunde merken, dass das nicht der Fall ist. Denn schon am nächsten Morgen werden Oberschenkel, Bauch- und Rückenmuskulatur von einem fiesem Muskelkater geplagt. Grund dafür sind natürlich zum einen die ungewohnten Bewegungen auf dem Pferd, aber auch die für gewöhnlich durch langes Sitzen geschwächten und verkürzten Rückenmuskeln des Reiters. Auf einem leblosen Bürostuhl zu sitzen, erfordert nämlich kein Gleichgewichtsgefühl – den dynamischen Trab von Wallach Lassandro auszugleichen, hingegen schon. Viele Muskelgruppen müssen Strang für Strang zusammenarbeiten, um mit dem Vierbeiner mithalten zu können.

„Schön mit der Hüfte mitschwingen und gerade sitzen – ganz locker“, ruft Reitlehrerin Birgid Rempe mir zu. Je mehr ich meinen Rücken nämlich verkrampfe, desto schwieriger wird es, auf allen vier Buchstaben im Sattel sitzenzubleiben. Denn wenn der zwölfjährige Hannoveraner Lassandro anfängt zu traben, schwingt sein eigener Körper von den Ohren bis zu den Hufen. Diesem Schwung muss ich mich mit meinen eigenen Bewegun-

gen anpassen, und zwar ohne zu schummeln und mich mit den Oberschenkelinnenseiten am Sattel festzukrallen – denn das gibt einen bösen Muskelkater, der sich im schlimmsten Fall sogar über mehrere Wochen hinweg hartnäckig halten kann. Arbeiten sollen vor allen Dingen die unteren Rückenmuskeln und ihre Gegenspieler, die Bauchmuskeln. Wechselseitig werden sie angespannt und entspannt. „Sogar für Menschen, die Probleme mit der Bandscheibe haben, ist Reiten etwas, da die Bandscheiben durch die Bewegungen massiert werden“, weiß Ausbilderin Rempe von der Reitschule Flandersbach.

Ständiger Balanceakt

Sich auf dem Pferd optimal auszubalancieren, klappt aber nur, wenn der Reiter im Rücken locker ist. Weil ich das nach stundenlanger Büroarbeit allerdings oft nicht mehr bin, verordnet Birgid Rempe mir erstmal ein paar Dehnungsübungen. Lassandro ist mich derweil los und kann entspannt die Sonne auf dem großen Platz der Wülfrather Reitanlage genießen, während ich auf dem blauen Hocker Platz nehme. „Den rechten Arm ausstrecken und mit dem Oberkörper nach links drehen – aber wichtig ist es, gerade sitzenzubleiben.“ Eine ganz sanfte Spannung ist im Schulterbereich zu spüren. Nach ein paar Wiederholungen komme ich schon viel weiter mit dem Arm herum und merke deutlich, dass die Bewegungen einfacher werden. Denn auch beim Reiten ist das Dehnen wirklich wichtig. Auch das Becken kann im Sitzen trainiert werden. Einfach in alle vier Himmelsrichtungen schieben. Für Ost und West ist es, wichtig in der Hüfte einzuknicken.

Als ich wieder auf dem Pferderücken sitze, freut sich nicht nur Reitlehrerin Birgid Rempe über das Ergebnis, sondern auch Lassandro. Denn ein verspannter Reiterrücken kann auch den des Pferdes blockieren. Fließende und harmonische Bewegungen von oben lassen auch den Vierbeiner viel geschmeidiger laufen. Anstatt auf Fitnessgeräten in geschlossenen Räumen zu schwitzen, stärke ich meinen Rücken lieber in Gesellschaft eines treuen Huftieres.



Der Hannoveraner Wallach Lassandro erfordert viel Gleichgewichtsgefühl und einen entspannten Rücken von Kirsten Gnoth.



Birgid Rempe (rechts) gibt Dehnungsübungen für den Rücken vor.



Glücklich und zufrieden: Wenn der Reiterrücken locker ist, dann kann auch Lassandro (12) freier laufen. Reiter und Pferd sollen harmonisieren. FOTOS: DETLEV KREIMEIER

Das sagt der Experte

Reiten ist eine wunderbare Sportart für den Rücken

WAZ-Experte und Physiotherapeut Alexander Fräcke kann eine Reitstunde nur empfehlen: „Reiten ist eine wunderbare Sportart für den Rücken. Durch die gleichmäßigen Bewegungen, die das Pferd vorgibt, hat man eine ständige Anspannung der Rumpfmuskulatur, des Beckenbodens und der Arme.“ Außerdem geben das Pferd und der Sattel eine gerade Haltung vor – man sei prak-

tisch gezwungen, sich gerade hinzusetzen, und genau das fällt vielen Anfängern sehr schwer. Denn Hand aufs Herz: Wie viele Menschen achten schon penibel auf eine kerzengerade Haltung?

„Wenn Pferd und Mensch nicht harmonieren, wird es kein erfolgreiches Reiten geben, denn dann gibt es keine gleichmäßige Auf- und Ab-Bewegung“, weiß Fräcke. Durch

diese Einheit entstehe ein eigener Rhythmus zwischen beiden, der sich rückenschonend auswirke.

Gerade auch therapeutisches Reiten sei für einen starken Rücken sehr zu empfehlen, da es hier eine sehr gute Ganzkörperanspannung gibt und eine gleichmäßige Bewegung. Springreiten hingegen sieht der WAZ-Rückenexperte eher kritisch. *kig*