

Gymnastik mit Spring-Star Michel Robert

Michel Roberts Fitness-Tipps: „Beim Turnen der 5 Tibetaner stellen Sie fest, wie fit Ihr Körper eigentlich ist. Ich mache diese Übungen seit mehreren Jahren jeden Morgen. Früher hatte ich Schmerzen im Rücken, in der Hüfte und in den Schultern. Heute fühle ich mich fit im Kopf und Körper wie nie zuvor.“



*Tagebuch eines Champions.
Von Michel Robert
FNverlag Warendorf
22,80 Euro.
ISBN: 978-3-88542-751-3.
(www.fnverlag.de)
inRide-Leser bekommen
beim Kauf des Buches
Rabatt. Siehe Seite 39.*



inRide hat Michel Roberts Gymnastik-Programm für Sie getestet: Die Übungen dauern ca. 30 Minuten. Siehe Test Seite 39.

„Für uns Reiter besteht die größte Schwierigkeit darin, unsere senkrechte Haltung richtig auszunutzen“, sagt **Michel Robert**. Der französische Spring-Altmeister ist mit seinen 61 Jahren topfit und im Parcours höchst erfolgreich. In seinem neuen Bestseller *Tagebuch eines Champions* (FNverlag) hat er Gymnastikübungen für die reiterliche Fitness zusammengestellt, die jedem Reiter helfen, dass die gesamte Wirbelsäule von Kopf bis Steißbein geschmeidig funktioniert und dabei im Gleichgewicht bleibt. Robert: „Biegen, Krümmen, Dehnen – der kleinste Haltungsfehler muss durch das Zusammenziehen eines anderen Körperteils ausgeglichen werden. Denn klemmende Schenkel, gerundete Schultern oder starre Haltung stören die harmonische Einwirkung des Reiters auf den Ablauf des Pferdes.“

Auch Robert weiß, dass es keine Vollkommenheit gibt. Doch jeder kann Einfluss auf seine körperliche Einwirkung nehmen: „Praktizieren Sie regelmäßig Lockerungsübungen der Wirbelsäule, um Ihren Körper und Ihren Energiefluss fit zu halten“, rät der Spring-Star.

Robert rät aus seiner langen Erfahrung als Springreiter, dass es nie verlorene Zeit ist, die körperliche Verfassung zu verbessern. *Bei Reitern bringt ein gesunder Körper darüber hinaus auch mehr Komfort und Sicherheit für ihr Pferd.*

Roberts Übungsaufbau, „Die 5 Tibetaner“, ist einfach, aber effektiv: „Machen Sie Kniebeugen. Dabei stellen Sie die Füße parallel nebeneinander und halten sich anfangs am Türknauf fest. Die Übung eignet sich gut, um die Hüft-, Knie- und Fußgelenke zu gymnastizieren. Beim Reiten führt das zu mehr Gleichgewicht und Geschmeidigkeit im Galopp, beim Leichttraben und am Sprung.“

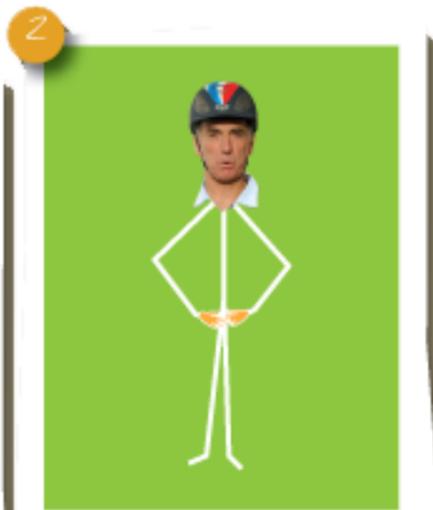
DIE 5 TIBETANER

Diese Gymnastikübungen verbessern die Gelenkigkeit, Spannkraft und den Energiefluss im Körper. Ideal wäre es, wenn die Übungen jeden Tag, am besten morgens, betrieben würden. Jeder Tibetaner sollte 21 Mal wiederholt werden. Bei konditionellen Problemen können die Übungen über einige Tage oder gar Wochen ausgedehnt werden, um die ganze Serie zu beenden.

Tibetaner Nr. 1

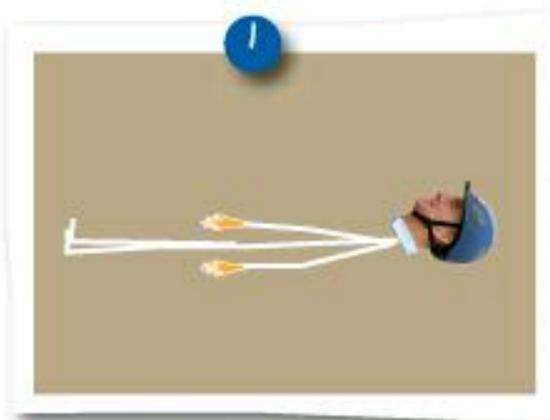


Strecken Sie die Arme zur Seite waagrecht aus. Die Handflächen zeigen zum Boden. Dann drehen Sie sich 21 Mal im Uhrzeigersinn um die eigene Achse.



Am Ende jeder der 5 Übungen stellen Sie sich gerade hin und stützen die Hände in die Hüfte. Atmen Sie 2 Mal tief durch, mit der Nase ein und mit dem Mund aus.

Tibetaner Nr. 2



Legen Sie sich flach auf den Rücken. Spannen Sie die ausgestreckten Beine an, lassen die Füße zusammen, legen die Arme längs des Körpers und die Handflächen auf den Boden.



Atmen Sie tief durch die Nase ein und heben die Beine an, spannen Sie die gebeugten Füße an, heben den Kopf und schauen zu den Beinen und spannen den am Boden liegenden Rücken stark an. Atmen Sie durch die Nase aus und kehren dabei mit den Beinen und dem Kopf langsam zum Boden zurück. Wiederholen Sie diese Übung 21 Mal.

Top Fit MIT Michel

Tibetener Nr. 3



Gehen Sie auf die Knie und behalten die Zehen zur Unterstützung am Boden. Dann legen Sie Ihre Hände unter Ihr Gesäß bzw. Ihre Oberschenkel und verlagern Ihr Kinn auf die Brust.



Beim tiefen Einatmen durch die Nase verlagern Sie Ihren Kopf so weit wie möglich nach hinten. Beim tiefen Ausatmen durch die Nase kehren Sie in die erste Position zurück. Wiederholen Sie diese Übung 21 Mal.

Tibetener Nr. 4

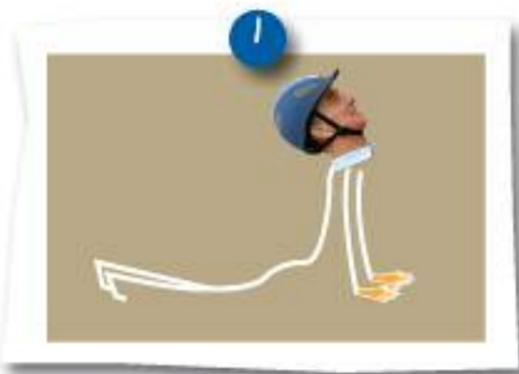


Setzen Sie sich auf den Boden und strecken die Beine nebeneinander gerade nach vorn. Drücken Sie die Hände in Höhe Ihrer Hüften auf den Boden und verlagern Ihr Kinn auf die Brust.

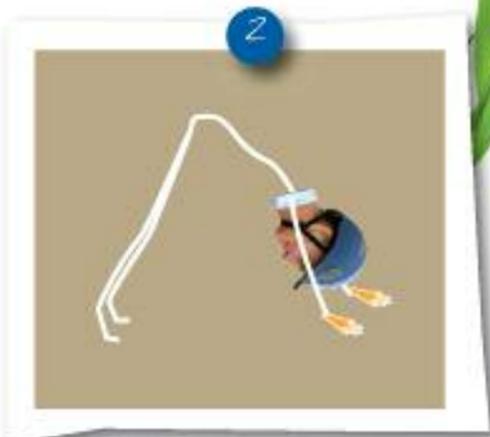


Beim tiefen Einatmen durch die Nase heben Sie das Gesäß vom Boden an. Ihre Knie bleiben dabei zusammen und Ihren Kopf halten Sie dabei waagrecht nach hinten. Beim tiefen Ausatmen durch die Nase kehren Sie in die erste Position zurück. Wiederholen Sie diese Übung 21 Mal.

Tibetener Nr. 5



Strecken Sie Ihre Arme und Beine so aus, dass Ihr gesamtes Gewicht auf Ihren Handflächen und Ihren Zehen liegt. Ihren Kopf verlagern Sie nach hinten und Ihr Rücken fällt ins Hohlkreuz.



Beim tiefen Einatmen durch die Nase heben Sie Ihr Gesäß an. Spannen Sie dabei Ihre Arme und Beine an. Ihren Kopf lassen Sie nach unten fallen. Beim tiefen Ausatmen durch die Nase kehren Sie in die erste Position zurück. 21 Mal wiederholen.



Am Ende jeder der 5 Übungen stellen Sie sich gerade hin und stützen die Hände in die Hüfte. Atmen Sie 2 Mal tief durch, mit der Nase ein und mit dem Mund aus.

TEST

Respekt Monsieur Robert! Sie sind wirklich fit! Wer Roberts Rat befolgt, sich nur langsam bis zum vollen Pensum steigert, ist kein Weichei. Bei den Tibetenern 2, 4 und 5 reichen vielen zu Beginn 5 Wiederholungen. **inRide**-Fazit nach dem Test-Turnen: Tolles Training für die reit-relevanten Zonen Beine, Po, Bauch (!!!), Rücken, Schulter, Nacken, Arme. Die Übungen fördern – auch durch die Atemtechnik – aufrechte Haltung und Spannung. **inRide**-Tipp: Fenster auf, Matte auf den Boden und los. Viel Spaß!

Zum Schluss legen Sie sich flach auf den Boden, entspannen einige Minuten. Atmen Sie ein und aus und genießen Ihr Wohlbefinden.



Wohlbefinden genießen

Erfahrungen eines Weltklasse-Springreiters



ISBN 978-3-88542-751-3
€ 22,80

Michel Robert
Tagebuch eines Champions
Springausbildung –
effektiv und mit Leidenschaft

Michel Robert liefert mit diesem Buch eine wahre Sammlung an praktischen Ratschlägen und Übungen, die helfen können, die Technik sowie die Zusammenarbeit mit dem Pferd zu verbessern. Michel hat es sich zur Gewohnheit gemacht, nach einer Trainingseinheit, einem Turnier oder einfach bei jeder neuen Idee, die ihm bei seiner unentwegten Suche nach Fortschritt und Wohlbefinden weiterbringt, Notizen zu machen. Dieses Buch soll diese Form beibehalten, es ist dadurch lebendig und pragmatisch. Es erweckt ein bisschen den Eindruck eines Reise-Tagebuches. Eine Reise in die Welt eines Champions.

- Aus dem Inhalt:
- die Verbindung zwischen Reiter und Pferd verbessern
 - sogar der Irrtum bringt Fortschritt
 - Glück und Zufall existieren nicht
 - ohne Hilfszügel geht es auch
 - Energien freisetzen
 - Arbeit an der Longe
 - Arbeit an den Hindernissen
 - Vertrauensbildung am Sprung
 - Ruhe und Regelmäßigkeit auf einer Linie
 - Gymnastizierung des Reiters
 - mit praktischen Ratschlägen und Übungen und einem Beispiel für einen Halbjahres-Trainingsplan

versandkostenfreie Lieferung des Buches „Tagebuch eines Champions“ bei Bestellung mit Code **inRide1/11!**

FNverlag
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH
Fachkompetenz rund ums Pferd
Postfach 11 03 63
48205 Warendorf
→ Tel. +49 (0) 2581 6362-154/-254
Fax +49 (0) 2581 6362-212
E-Mail: fnverlag@fn-dokr.de
Internet: www.fnverlag.de

FIT AUF DIE PFERDE

Bodo Battenberg (47), Rechtsanwalt aus Zolling in Bayern, reitet erfolgreich internationale Vielseitigkeitsprüfungen. Für die Kondition geht er ein, zwei Mal pro Woche ins Fitness-Studio: „Dort mache ich ein Programm, das mir der Fitness-Trainer vom Olympiastützpunkt München, **Jochen Babock**, entwickelte. Das sieht zehn Minuten Aufwärmen auf dem Fahrrad vor. Dann kommen spezielle Übungen zur Stär-

kung der Rumpf- und Beinmuskulatur, denn nur ein fitter Reiter kann sein Pferd optimal unterstützen. Mangelnde Fitness beim Geländereiten führt unweigerlich zu Konzentrations- und Koordinationsproblemen, die es zu vermeiden gilt. Schließlich kann ein fitter Körper leichter einen Rumppler oder Stolperer des Pferdes im Gelände ausgleichen. Auch bei Stürzen reagiert ein fitter Reiter besser.“

Einspannerfahrerin **Beate Huke** aus Wedemark-Negeborn, Niedersachsen, blickt auf Siege und Platzierungen in schweren internationalen Fahrprüfungen zurück. Darüber hinaus steigt sie auch regelmäßig in den Sattel. Auf ihrem **Eichenhof Huke** geht es sehr sportorientiert zu: Verletzte Pferde werden mittels Aquatrainer wieder auf die Beine gestellt und für die Einsteller organisiert die Fahrerin regelmäßiges Trai-

Bodo Battenberg: „Fitness bedeuten Sicherheit für Pferd und Reiter.“



ning mit einem Bewegungstrainer. „Da mache ich selber natürlich auch mit.“ Beate Huke fährt außerdem Rad und betreibt regelmäßig Ausgleichsgymnastik: „Vor allem mit elastischen Übungsbändern, die sehr praktisch für das Homekrafttraining sind. Gute Trainings-Tipps hole ich mir auch einmal in der Woche bei meiner Krankengymnastin.“ Die 46-jährige: „Mit 20 reicht es vollkommen aus, nur zu reiten. Mit zunehmendem Alter bleibt die Beweglichkeit nur durch

gezieltes Training erhalten. Besonders die Hüftgelenke werden steifer, was für Reiter ungünstig ist. Beate Huke ist begeistert von der Kombination Meyners-Training und ordentlichem Reitunterricht: „Dann ist es faszinierend. Man steigt vom Pferd, arbeitet kurz an den momentanen körperlichen Schwachpunkten, steigt wieder auf und reitet einfach weiter. Schön zu sehen, wie der Hinterfuß eines Pferdes mehr durchschwingt, weil der Rücken des Reiters lockerer ist.“ **BETTINA HALBACH**