

Jeder dritte Reiter ist zu dick, jeder vierte hat zu hohen Blutdruck. Und das Reiten richtiger Sport ist, haben die meisten auch noch nicht verinnerlicht. Wissenschaftler schlagen Alarm. **VON DOMINIQUE SCHROLLER**

Reiten ist Sport – das haben zahlreiche Untersuchungen von Wissenschaftlern der Deutschen Sporthochschule in Köln belegt. Bei vielen Reitern ist diese Erkenntnis allerdings noch nicht angekommen. Die meisten würden dem gängigen Vorurteil, Reiten sei schon deshalb kein Sport, weil Mann und Frau sich nur tragen lassen, vehement widersprechen; gleichzeitig sehen sie sich dabei aber selbst nicht als Sportler. „Wenn es um Fitness geht, dreht sich alles um das Pferd. Die wenigsten Reiter kommen auf die Idee, sich aufzuwärmen, bevor sie in den Sattel steigen oder ihre Muskulatur nach dem Training zu dehnen“, sagt **Matthias Bojer** vom Institut für Natursport und Ökologie an der Sporthochschule Köln. Er hat zahlreiche Studien über die körperlichen Belastungen im Reitsport gemacht und ist selbst im Parcours bis zur schweren Klasse erfolgreich und als Trainer gefragt. „Während Fußballspieler wissen, wie ein Feldstufentest funktioniert und was eine aerobe-anaerobe Schwelle ist, sind das für Reiter Fremdworte. Sie denken häufig nur an das nächste Turnier, ohne für diesen Wettkampf selber richtig fit zu sein.“ Mit der aerob-anaeroben Schwelle wird die höchstmögliche Belastungsintensität bezeichnet, die Sportler an der Grenze zwischen Laktatbil-

dung und -Abbau erbringen können. Bei Leistungen, die unterhalb dieser Schwelle liegen, findet der Stoffwechsel weitgehend unter Sauerstoffeinfluss statt. Oberhalb der Grenze verläuft der Energiestoffwechsel weitgehend ohne Sauerstoff. Leistungen in diesem Bereich sind nur sehr kurzfristig zu erbringen.

Nicht fit genug

Was Reiter von ihren Pferden verlangen, sind sie längst nicht bereit, auch selbst zu leisten. „Untersuchungen im Kader der Distanzreiter haben gezeigt, dass vielen für die Anforderungen eines Championates die Fitness fehlt“, berichtet Matthias Bojer. Ähnliche Befunde hat **Christine Heipertz-Hengst** vom Institut für angewandte Sportwissenschaften beim Freizeit- und Breitensportlich orientierten Turnierreiter zu bieten. „Fast ein Drittel ist übergewichtig und hat einen grenzwertigen oder erhöhten Cholesterinspiegel, knapp die Hälfte hat einen zu hohen Körperfettanteil, ein Viertel zu hohen Blutdruck.“ Die Daten deckten sich zwar einerseits mit denen der Normalbevölkerung, zeigten auf der anderen Seite jedoch, dass der Reitsport kaum einen positiven Einfluss auf diese körperlichen Defizite habe. Bei Tests von Kraft und Ausdauer erzielten die Probanden ebenso schwache Ergebnisse, wie bei Messungen der Bewegungspräzision unter Zeit-

druck. „In diesen Bereichen lagen die Resultate zum Teil noch unter den Durchschnittswerten der Normalbevölkerung“, betont Christine Heipertz-Hengst. Gleichzeitig weist sie darauf hin, dass Reiten den ganzen Menschen beansprucht und die großen Organsysteme ebenso fordere, wie psychische und intellektuelle Fähigkeiten. „Es ist eine allgemeine Langzeitbelastung mit überwiegend aerobem Stoffwechsel bei vorrangig statischer und nur geringer dynamischer Muskeltätigkeit.“ Zu den Problemzonen der Reiter zählt die Expertin den Schultergürtel, schwache Hüftbeuger und Bauchmuskeln. Disbalancen sowie verkürzte oder ungenügend trainierte Muskelbereiche zwingen den Reiter nach den Erkenntnissen von Matthias Bojer in eine immer gleiche Position im Sattel. „Das führt zu den sich ständig wiederholenden Anweisungen des Reitlehrers, die der Schüler aufgrund seiner körperlichen Verfassung nicht umsetzen kann.“

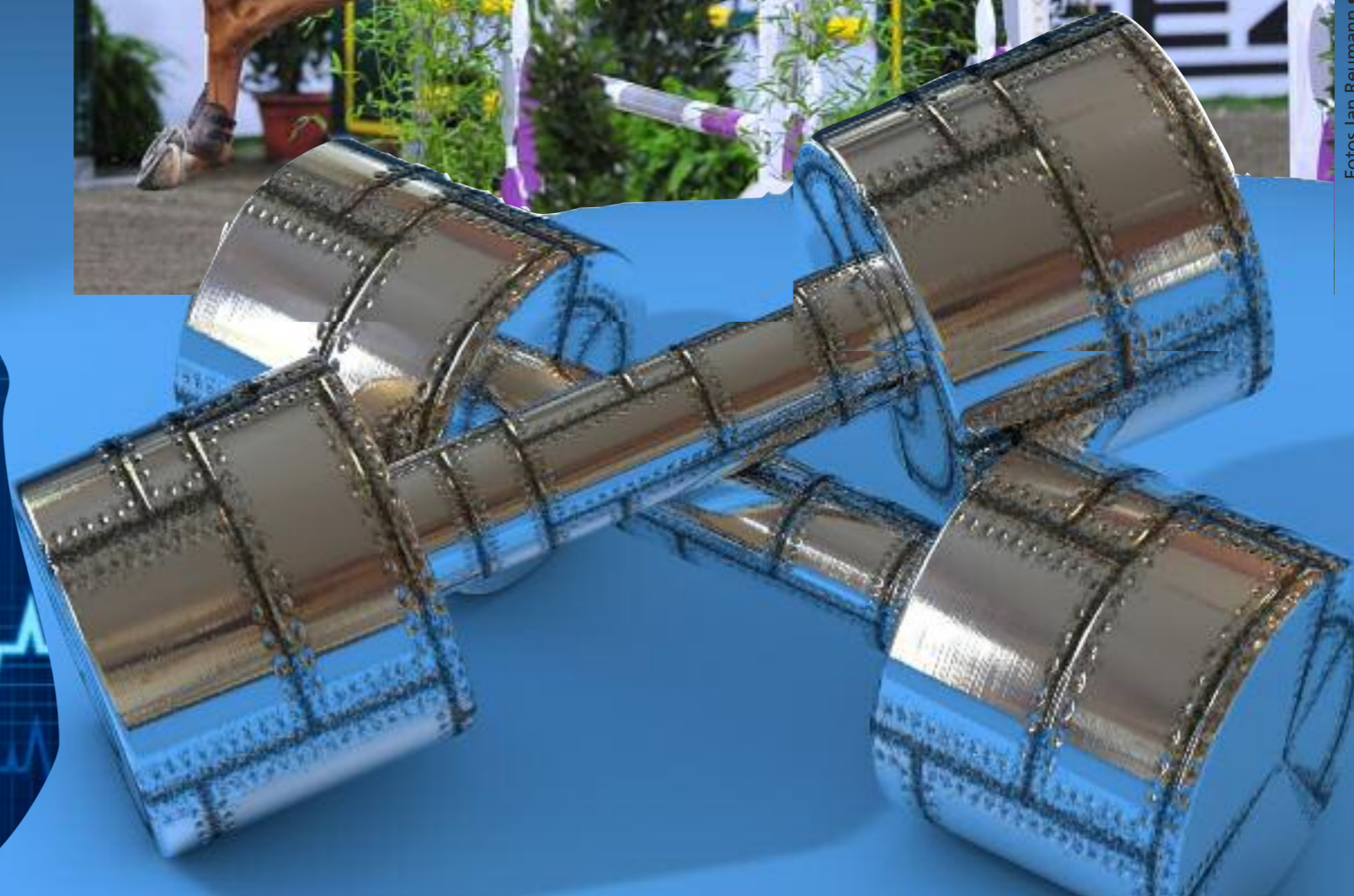
Der Wissenschaftler sieht noch viel Aufklärungsbedarf, wenn es um die Fitness im Sattel geht – nicht nur bei Reitern sondern vor allem auch bei den Trainern. „Viele von ihnen wissen nicht, wie hoch die Belastung wirklich ist und was sie beispielsweise einem Anfänger zumuten können. Ausbilder haben eine Vorbildfunktion, doch in ihrer Ausbildung spielen Themen wie Ernährung, Aufwärmen oder Ausgleichssport kaum eine Rolle.“

Zweitsport wichtig

Dabei sollten gerade Berufsreiter wissen, wie sie durch regelmäßiges Dehnen Verletzungen verhindern und durch den Ausgleich von Schwachpunkten in der Muskulatur beispielsweise Schäden an der Wirbelsäule vermeiden. „In der Spitze finden die Erkenntnisse der Sportwissen-



Ludger Beerbaum: Dreimal in der Woche geht der vierfache Olympiasieger joggen.



Fotos Jan Reumann • fotolia

SO WERDEN REITER FIT

schaft zunehmend Berücksichtigung, doch in der Breite ist das Training noch immer sehr traditionell geprägt“, sagt Matthias Bojer. Er empfiehlt allen Reitern, mindestens einmal im Jahr eine Leistungsanalyse zu machen und sich danach beraten zu lassen, wie sie körperliche Schwachpunkte gezielt trainieren können. Drei- bis viermal in der Woche rät er Reitern zum Ausgleichssport, um die eigene Ausdauer zu verbessern. Ganz gleich, ob Radfahren, Joggen oder Schwimmen, entscheidend ist, dass der Zweitsport genügend Spaß macht, um ihn langfristig durchzuhalten. Wer nicht joggen will, kann auch gemeinsam mit dem Pferd walken gehen und im Alltag öfter mal die Treppe anstelle des Fahrstuhls oder das Fahrrad statt des Autos nehmen. Das tägliche Aufwärmen empfiehlt Christine Heipertz-Hengst in das allgemeine Vorbereitungsprogramm zu integrieren. „Beim Putzen und

Satteln kann ich ganz bewusst alle Gelenke einmal durchbewegen.“ Schulterkreisen und Armschwingen beim Striegeln, Rumpf- und Kniebeugen bei der Hufpflege sowie das Dehnen der Bein- und Rückenmuskulatur beim Anschnallen der Sporen seien ebenso einfache wie effektive Maßnahmen. „Die Schritphase lässt sich ebenfalls für die eigene Lockerheit nutzen. Einfach die ersten Minuten neben dem Pferd herlaufen, anschließend im Sattel die Arme kreisen, Beine vor- und rückwärtsschwingen, Hände und Füße kreisen und den Oberkörper nach vorne und hinten beugen.“ Die Fachfrau empfiehlt, das Pferd zunächst im Stand an die ungewöhnlichen Bewegungen zu gewöhnen und sich auch im Schritt zunächst führen zu lassen. Wer fit für den Ritt ist, macht es dem Pferd angenehmer und kann auch selbst mehr Leistung bringen. Denn Reiten ist Sport!

LUDGER BEERBAUM TRAINING MIT COACH



Der 48 Jahre alte Springreiter managt nicht nur seine vierbeinigen Athleten, er tut auch etwas für seine eigene Fitness. Dreimal in der Woche geht der vierfache Olympiasieger joggen, um seine Ausdauer zu verbessern. Darüber hinaus arbeitet er mit einem Coach zusammen, der ein spezielles Trainingsprogramm erstellt. Denn gerade groß gewachsene Reiter mit langen Beinen und langem Oberkörper haben eine deutlich höhere Belastung und müssen daher die Muskulatur ihrer langen Hebel durch spezielle Übungen kräftigen, um langfristige Verschleißerscheinungen zu vermeiden. Damit die Wirbelsäule keinen Schaden nimmt, macht Ludger Beerbaum jeden Morgen nach dem Aufstehen Rücken-Gymnastik. Auf seine Ernährung achtet der Springreiter ebenfalls. Auf seinem Speiseplan stehen vor allem Geflügelfleisch und Fisch sowie Reis und Salat. Alkohol meidet er.



MATTHIAS RATH

AUCH MENTAL GUT DRAUF

Körper und Geist versucht Matthias Rath mit regelmäßigem Ausgleichssport fit zu halten. „Eine gute Kondition ist nicht nur für die Leistungsfähigkeit der Muskulatur, sondern auch für die Konzentration wichtig. Bei großen Turnieren wie in Aachen oder bei den Europameisterschaften in Rotterdam kann ich länger fokussiert bleiben, wenn ich mich fit fühle“, sagt der 27-Jährige. Zweimal in der Woche arbeitet er mit seinem Physiotherapeuten zusammen, an den übrigen Tagen absolviert er ein spezielles Training für Schultern, Rücken,

Bauch und Beine. „Da mache ich Sit-ups, Unterarm-Stütz oder Übungen mit dem Theraband. Wir haben bewusst ein Programm erarbeitet, das ohne Geräte auskommt und das ich auch gut absolvieren kann, wenn ich zum Turnier fahre.“ Mit zwei bis drei Laufeinheiten in der Woche bringt er seinen Körper zusätzlich auf Trab. „Für den Winter habe ich das Spinning entdeckt. Das macht Spaß und ich muss bei Regen nicht raus“, sagt Matthias Rath. Er hat 2006 damit begonnen, sich verstärkt um seine eigene Fitness zu kümmern. „Wir machen uns als Reiter ständig Gedanken über das Training unserer Pferde, beschäftigen uns aber wenig mit unserem eigenen Kör-

per. Doch wer dafür mehr Gefühl entwickelt, wird sich wundern, welche Muskeln er so anspannen kann und hat es auch im Sattel leichter.“ Das bemerkte er auch an sich selbst. Im Vergleich mit älteren Videoaufnahmen habe sich sein Sitz deutlich verbessert, betont der Deutsche Dressurmeister. Seine Fitness lässt er regelmäßig durch Laktattests, Ausdauer- und Kraftdiagnostik überprüfen. „Die Daten zeigen deutlich meine Stärken und Schwächen, so dass ich das Training daran anpassen kann.“ Matthias Rath ist davon überzeugt, dass seine körperliche Fitness ihm auch dabei geholfen hat, mit den mentalen Belastungen im ersten Jahr mit Totilas umzugehen.

HEIKE KEMMER SITZSCHULUNG UND KÖRPERGEFÜHL



Die Dressur-Olympiasiegerin macht nicht nur ihre Pferde locker, sie kümmert sich auch um die Elastizität ihrer eigenen Muskulatur. Seit 2004 arbeitet sie intensiv mit Eckart Meyners zusammen. Der Spezialist für Sitzschulung und Körpergefühl kommt jede zweite Woche zu einer Trainingseinheit auf den Amselhof. „Er entwickelt ständig neue Übungen und probiert sie an mir aus“, sagt Heike Kemmer. Mal drehen sich die gymnastizierenden Übungsstunden um die Kräftigung bestimmter Muskelpartien, mal um gezielte Lockerung. „Die Elastizität in der Hüfte geht schnell verloren. Eckart Meyners legt außerdem viel Wert auf ein Training der Bauchmuskulatur, um den Rücken zu entlas-

ten“, berichtet die Reiterin. Seit sie mit Fitnessexperten zusammenarbeitet, empfindet sie ihren eigenen Körper als deutlich durchlässiger. „Im Sattel kann ich feinere Bewegungen machen und habe das Gefühl, mit dem Pferd eins zu werden.“ Um Kondition und Ausdauer zu verbessern, geht Heike Kemmer zusätzlich zweimal in der Woche eine halbe Stunde joggen. „Mehr schaffe ich nicht, wenn ich acht bis neun Pferde täglich reite.“ Dennoch genießt sie die Abwechslung in ihrem Fitnessprogramm. „Wenn ich dabei Musik höre, kann ich ganz gut abschalten.“ Für sie ist es wichtig, durch die sportliche Abwechslung bewusst andere Muskeln zu bewegen, damit sie elastisch bleiben.

