

S-Reiter im inRide-Test

Reiten ist Sport. Es erfordert Koordination, Kondition und Kraft. Doch viele Reiter machen sich mehr Gedanken über das Training ihrer Pferde, als über die eigene Fitness. Ausgleichssport, Kraft- oder Konditionseinheiten absolvieren nur wenige. Wir haben zwei ambitionierte Amateure beim Fitness-Check ins Schwitzen gebracht.

Felix Buch ist Springreiter und **Jessica Benninghofen** Dressurreiterin. Vor dem Test sind sie von ihrer Fitness überzeugt. Felix Buch: „Ich denke schon, dass ich ganz gut in Form bin, weil ich sieben Tage in der Woche zwei bis sechs Stunden Sport treibe. Neben der Reiterei spiele ich noch Squash und gehe regelmäßig klettern.“ Für zusätzlichen Ausgleichssport bleibt Jessica Benninghofen neben der Schule und der Arbeit mit den Pferden kaum Zeit. „Trotzdem fühle ich mich fit. Reiten erfordert schließlich auch Ausdauer, und da merke ich nicht, dass ich schnell ermüde.“

Gute Werte

Konstantin Karanikas, Professor für Trainingstherapie und Sporttherapeut in Mettmann, testet zunächst die Kraftreserven der beiden Reiter. Eingespannt in ein Spezialgerät müssen sie mit Armen und Beinen, Bauch und Rückenmuskulatur nacheinander und in unterschiedlichen Positionen Druck ausüben, während der Computer die jeweiligen Werte berechnet. Das Ergebnis ist eindeutig: Bei Bein- und Armmuskulatur liegen beide im Normbereich, ihr Rückenstrecker ist überdurchschnittlich stark ausgeprägt. „Er ist beim Rei-

Der Fitness-Tester

Dr. Konstantin Karanikas studierte Sport an der Hochschule in Köln. In Bochum absolvierte er dann ein Aufbaustudium zu Prävention und Rehabilitation, bevor er in Köln über das Thema klinische Biomechanik promovierte. Seit drei Jahren hat er an der Hochschule für angewandte Wissenschaften in Bamberg eine Professur für Trainings- und Physiotherapie.

Seit 19 Jahren arbeitet Professor Dr. Konstantin Karanikas am Reha-Zentrum Medi-Sport in Mettmann, wo er seine Erfahrungen in der praktischen Tätigkeit einsetzt.

inRide-Test:
Text und Fotos
Dominique
Schroller



inRide-Test

Sie fühlen sich top-fit, reiten täglich mehrere Pferde. Wie sportlich sind die beiden S-Reiter wirklich? **inRide** machte den Fitness-Check bei Professor **Konstantin Karanikas**.

ten ständig unter Spannung, um die vergleichsweise statische Position im Sattel zu halten“, erklärt Karanikas. Während Felix mit seiner Bauchmuskulatur gute Werte erzielt hat, liegt Jessica gerade noch im Normbereich. „Sie könnte etwas mehr für ihre Bauchmuskulatur tun“, sagt der Experte. Ihm ist besonders aufgefallen, dass beide Sportler sichtbare Schwächen im Bereich der Rumpfmotoren haben. „Sie ermöglichen uns nicht nur die Drehbewegung nach rechts und links, sondern stabilisieren auch die Wirbelsäule“, sagt der Professor und empfiehlt, diesen Bereich mit gezielten Übungen zu trainieren, um langfristig Fehlbelastungen und Schädigung der Wirbelsäule zu vermeiden. „Mit regelmäßigem Gerätetraining lässt sich das Gleichgewicht der Kraftfähigkeit in der schrägen Rumpfmuskulatur herstellen.“

Typische Haltung

Bei Felix Buch diagnostiziert der Professor mit Hilfe der so genannten Medi-Maus, einer computergestützten Darstellung der Wirbelkörper, eine leichte seitliche Verkrümmung (Skoliose). „Durch die typische Haltung auf dem Pferd ergibt sich außerdem ein leichtes Hohlkreuz in der Halswirbelsäule und eine verstärkte Rundung in der Brustwirbelsäule. In einer Studie haben wir herausgefunden, dass dieser Befund umso ausgeprägter ist, je niedriger das reiterliche Niveau der Probanden war. Viele Reiter brauchen ein intensives Training der Rumpfmuskulatur,

um ihre Haltung auf dem Pferd zu verbessern“, betont Karanikas.

Er bittet Felix und Jessica anschließend zum Balance- und Koordinations-Check. Auf einer kleinen Plattform, die mit dem Computer verbunden ist, müssen beide zunächst mit geschlossenen Augen ihren Schwerpunkt möglichst in der Körpermitte halten und beide Beine gleichmäßig belasten. Es gelingt ihnen problemlos, ruhig und zentriert stehen zu bleiben. „Das ist ebenfalls typisch für Reiter. Sie haben in der Regel ein ausgeprägtes Balancegefühl“, sagt der Trainingstherapeut.

Er rüstet die Probanden danach mit einem speziellen Sensor aus, der Ausdauer und Koordination der Beinmuskulatur testen soll. Auf einem Bein müssen sie sich so auf und ab bewegen, dass sie die Sinuskurven, die der Computerbildschirm ihnen vorgibt, möglichst genau nachzeichnen. Felix erreicht mit links 94 Prozent, mit rechts 97.

Haltung bewahren

Im Zusammenhang mit einer Bachelor-Arbeit untersuchte **Dr. Konstantin Karanikas** Haltungsauffälligkeiten bei Reitern. „Wir haben untersucht, wie die Schwächen in der Statik des Sitzes vom sportlichen Niveau abhängig sind. Es hat sich gezeigt, dass die Auffälligkeiten umso größer waren, je unerfahrener die Reiter waren“, berichtet der Sporttherapeut. Aufgrund der häufig runden Schultermuskulatur könne das gesamte Muskelkorsett des Rumpfes nicht den Anforderungen entsprechend gekräftigt werden. „Wenn die Haltung nicht korrekt ist, bleiben die wichtigen Partien zur Stabilisierung der Wirbelsäule auf der Strecke“, so Dr. Konstantin Karanikas. In einer weiteren Untersuchung möchte er nun klären, welche Auswirkungen das auf die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule hat.

„Das zeigt eine sehr gute Koordinationsfähigkeit der Beine. Die Muskeln sind auf beiden Seiten sehr gleichmäßig ausgeprägt“, so der Experte.

Auswirkungen

Bei Jessica zeigt sich ein anderes Bild. Sie kommt links nur auf 85 Prozent, während sie rechts 94 Prozent erreicht. „Zehn Prozent Unterschied sind sehr viel. Sie kann das rechte Bein viel besser koordinieren. Das linke Bein ermüdet wesentlich schneller und hat dadurch deutlich weniger Stabilität. Das kann sich natürlich auch auf dem Pferd auswirken.“ Die Dressurreiterin bestätigt, dass Traversalen ihr nach rechts deutlich leichter fallen als nach links. Zum Schluss geht es auf dem Fahrrad um die Kondition. Konstantin Karanikas steigert alle zwei bis drei Minuten die Belastung und misst die Herzfrequenz. Schon nach vergleichsweise kurzer Zeit schnellte sie bei Jessica nach oben. „Sie erreicht nur knapp



Jessica Benninghofen beim Balancetest.



Felix Buch am Fitness-Gerät.

Die Probanden

Springreiter **Felix Buch** ist 24 Jahre alt, **Jessica Benninghofen** ist 18 und Dressurreiterin. Beide trainieren täglich drei Pferde und sind auf Turnieren bis zur Klasse S erfolgreich.

Durchschnittswerte. Für ihr Alter und einem Sportpensum von täglich drei Stunden hatte ich mit einer besseren Ausdauerleistung gerechnet“, sagt Karanikas überrascht. „Das zeigt, dass die statische Dauerbelastung des Reitens das Herz-Kreislauf-System nicht genügend fordert.“

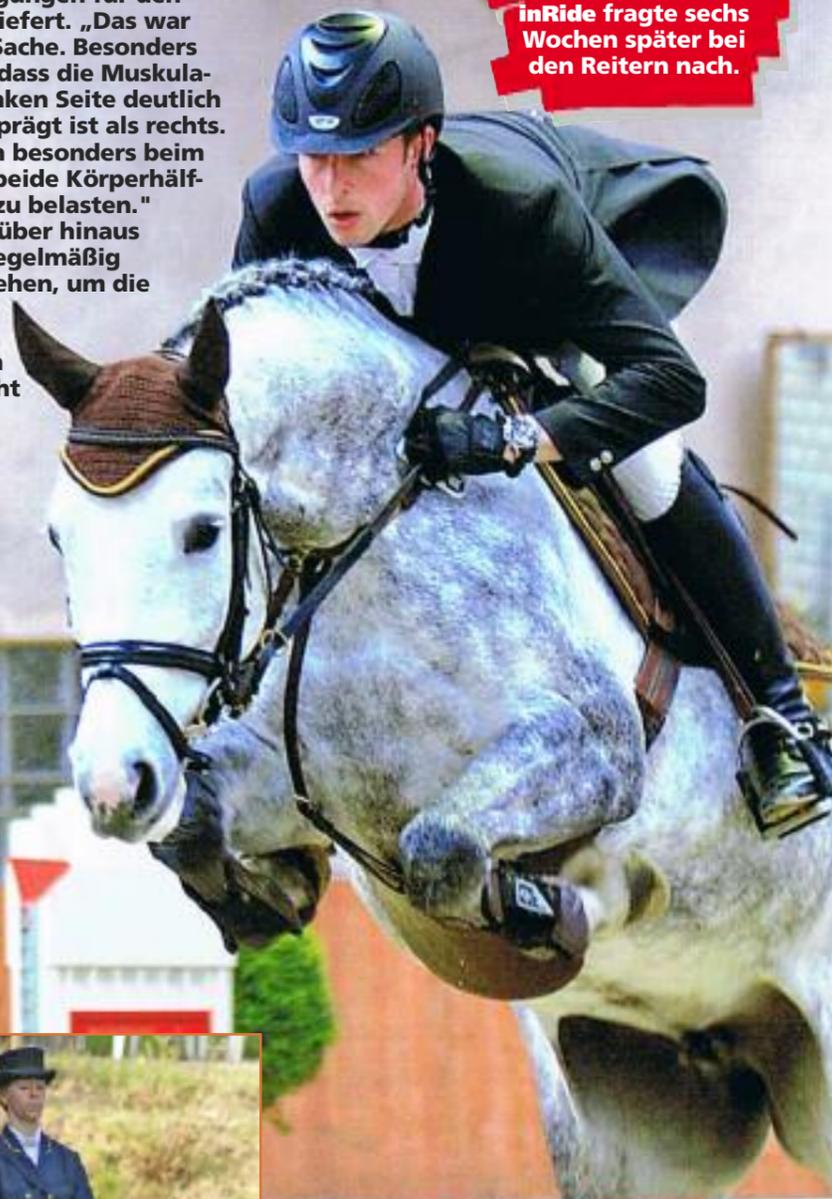
Der Experte empfiehlt regelmäßige Laufeinheiten, um die körperliche Kondition zu verbessern. Bei Felix sind die Ausdauerwerte etwas besser. Er ist auch schon ohne zusätzlichen Trainingsaufwand einen Halbmarathon gelaufen und mit passabler Zeit ins Ziel gekommen. „Da habe ich ein ganz gutes Ergebnis erwartet. Bei Brust- und Rückenmuskulatur war ich auch zuversichtlich, gute Werte zu erzielen, denn diese Partie trainiere ich bei allen drei Sportarten“, sagt der 24-Jährige. Überrascht hat ihn hingegen die Schwäche seiner seitlichen Rumpfmuskulatur. „Da dachte ich, dass das durch die verschiedenen Sportarten ausgeglichener wäre. Künftig werde ich dafür etwas mehr tun, die Schwachpunkte durch gezieltere Belastung vor allem beim Klettern und beim Squash auszugleichen. Fitnessstudio ist nicht so mein Ding, ich beuge mich lieber draußen.“

Überraschung

Jessica Benninghofen hatte dagegen von ihrer eigenen Ausdauerleistung mehr erwartet. „Beim Reiten merke ich nicht, dass meine Ausdauer nachlässt.“ Die Messung der Rotatoren hat sie ebenfalls überrascht. „Allerdings ist mir beim Hochsprung in der Schule schon aufgefallen, dass ich Schwierigkeiten habe, ein Hohlkreuz zu machen und mein Becken hin- und herzuschieben.“ Die 18-Jährige nimmt sich vor, ab und zu joggen zu gehen, denn sie möchte reiterlich weiter kommen und in diesem Jahr bei den Deutschen Meisterschaften dabei sein.

Felix Buch: Neue Anregungen

Dem Springreiter hat der Fitness-Check neue Anregungen für den Trainingsplan geliefert. „Das war schon eine gute Sache. Besonders die Feststellung, dass die Muskulatur auf meiner linken Seite deutlich schwächer ausgeprägt ist als rechts. Seitdem achte ich besonders beim Klettern darauf, beide Körperhälften gleichmäßig zu belasten.“ Buch hat sich darüber hinaus vorgenommen, regelmäßig schwimmen zu gehen, um die Muskulatur zusätzlich zu kräftigen. „Bisher bin ich aber noch nicht so häufig dazu gekommen.“



Nachgefragt

Welche Konsequenzen haben unsere Probanden aus dem Test gezogen? inRide fragte sechs Wochen später bei den Reitern nach.



Jessica Benninghofen: Alte Verhaltensmuster

Für die Dressurreiterin hat sich nach dem Fitnessstest nicht viel verändert. „Beim Reiten habe ich nicht mehr darüber nachgedacht, in welchem Bein ich mehr Kraft habe. Andere Auffälligkeiten habe ich auch nicht bemerkt und daher auch nichts verändert. Zusätzliche Fitnessseinheiten oder Ausgleichssportarten stehen für die ehrgeizige Dressurreiterin nach wie vor nicht auf dem Trainingsplan. Einen Mangel an Kraft und Kondition hat sie bisher im Sattel nicht bemerkt und konzentriert sich daher ganz auf die Arbeit im Viereck.“



Reitern empfiehlt Dr. Konstantin Karanikas, die Muskulatur an Schultern, Rücken, Bauch, Gesäß und Adduktoren mit gymnastischen Übungen zu kräftigen, Koordination und Gleichgewicht zu schulen und das Herz-Kreislauf-System regelmäßig in Schwung zu bringen. „Reiten ist eine sehr statische Sportart, daher ist es wichtig, durch zusätzliche dynamische Abläufe die Funktion der verschiedenen Muskeln zu verbessern.“

Hier die Experten-Tipps: **Schulter:** Ein oder zwei Therabänder an einem stabilen Gegenstand fixieren und dann mit den Armen wie bei einem Ruderzug nach hinten ziehen. **Rücken:** Katzenbuckel machen und den Rücken dann wieder gerade machen. **Bauch:** Sit-ups nach oben sowie zur rechten und zur linken Seite, um die gerade und die quergestreifte Muskulatur zu kräftigen. **Gesäß:** In Bauchlage das gestreckte Bein mit angezogener Fußspitze anheben, halten und dann kurz entspannen. **Adduktoren:** In Seitenlage, das untere Bein angewinkelt und das obere gestreckte Bein langsam anheben und wieder senken. **Gleichgewicht:** mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, ohne die Balance zu verlieren. **Herz-Kreislauf:** Joggen oder (Nordic)-Walking. Die verschiedenen Übungen sollten zusätzlich zum Herz-Kreislauf-Training zwei- bis dreimal in der Woche durchgeführt werden. Mit mehreren Wiederholungen sollte die Übungseinheit mindestens 20 Minuten dauern.

Hier die Experten-Tipps:

Schulter: Ein oder zwei Therabänder an einem stabilen Gegenstand fixieren und dann mit den Armen wie bei einem Ruderzug nach hinten ziehen.

Rücken: Katzenbuckel machen und den Rücken dann wieder gerade machen.

Bauch: Sit-ups nach oben sowie zur rechten und zur linken Seite, um die gerade und die quergestreifte Muskulatur zu kräftigen.

Gesäß: In Bauchlage das gestreckte Bein mit angezogener Fußspitze anheben, halten und dann kurz entspannen.

Adduktoren: In Seitenlage, das untere Bein angewinkelt und das obere gestreckte Bein langsam anheben und wieder senken.

Gleichgewicht: mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen, ohne die Balance zu verlieren.

Herz-Kreislauf: Joggen oder (Nordic)-Walking. Die verschiedenen Übungen sollten zusätzlich zum Herz-Kreislauf-Training zwei- bis dreimal in der Woche durchgeführt werden. Mit mehreren Wiederholungen sollte die Übungseinheit mindestens 20 Minuten dauern.



So steigern Reiter ihre Leistungskurve



Pferde sind Athleten, Reiter sind Sportler!



Teste den Nutri Shake!

Power Performance für Reiter

Pferdegesundheit ist ein Thema. Und was ist mit uns Reitern?

Heißhunger nach dem Reiten? Kennen die Meisten, es zeigt uns wie anstrengend Reiten ist, ≈ 650 Kcal/h verbrauchen wir beim Reiten.

Der Nutri Shake hilft dir mit den richtigen Inhaltsstoffen, gibt dir Energy und unterstützt dich bei deiner Regeneration. Profitiere wie Rebecca Golasch vom Nutri Shake für eine sportliche Figur und ein besseres Körpergefühl.

weitere Informationen bekommst Du unter: Tel/Fax: 02853 4979717



www.facebook.com/Rnutrium

www.R-Nutrium.de

www.R-Nutrium.de