

Hollywood-Stars und Top-Models, Spitzensportler und ambitionierte Amateure steigern ihre Leistung kontinuierlich mit Pilates. Die Vorzüge dieser Methode, die bis ins hohe Alter fit hält: extremer Fettabbau und gezieltes Training der Tiefenmuskulatur, des Rumpfes und der gesamten Stütz- und Bauchmuskulatur. Wie Sie die Trainings-Methoden von **Joseph Hubert Pilates** für sich und für Ihr Pferd nutzen können, beschreibt Pferde-Physiotherapeutin **Katrin Obst** in **inRide**.



Wahrscheinlich hat **Joseph Hubert Pilates** 1883 nicht damit gerechnet, dass knapp 130 Jahre später Pferde von seinem zunächst für Soldaten entwickelten Training profitieren könnten. Aber nicht nur Promis wie **Cameron Diaz** oder **Madonna** schwören auf das ganzheitliche Training, bei dem speziell die Tiefenmuskulatur trainiert wird – ob Tennisspieler, Golfprofi oder Reiter - Pilates ist für jeden eine sinnvolle Ergänzung zum eigentlichen Sport, fördert die Balance, optimiert die Körperhaltung und stärkt schonend das sogenannte *Powerhouse*, die Muskulatur der Körpermitte. So wie wir Menschen zunehmend durch sitzende Tätigkeiten und monotone Be-

wegungen Rückenschmerzen und Schulterverspannungen entwickeln, gibt es auch beim Pferd verschiedene Neuzeitfaktoren, die zu Bewegungseinschränkungen führen. Zu wenig Bewegung, schlecht sitzende Sättel oder falsches Reiten führen auf Dauer zu einer verkürzten Schrittlänge und zu einer Mobilitätseinschränkung der gesamten Wirbelsäule – besonders in der seitlichen Biegung werden diese Blockaden und Muskelverkürzungen häufig zum Problem.

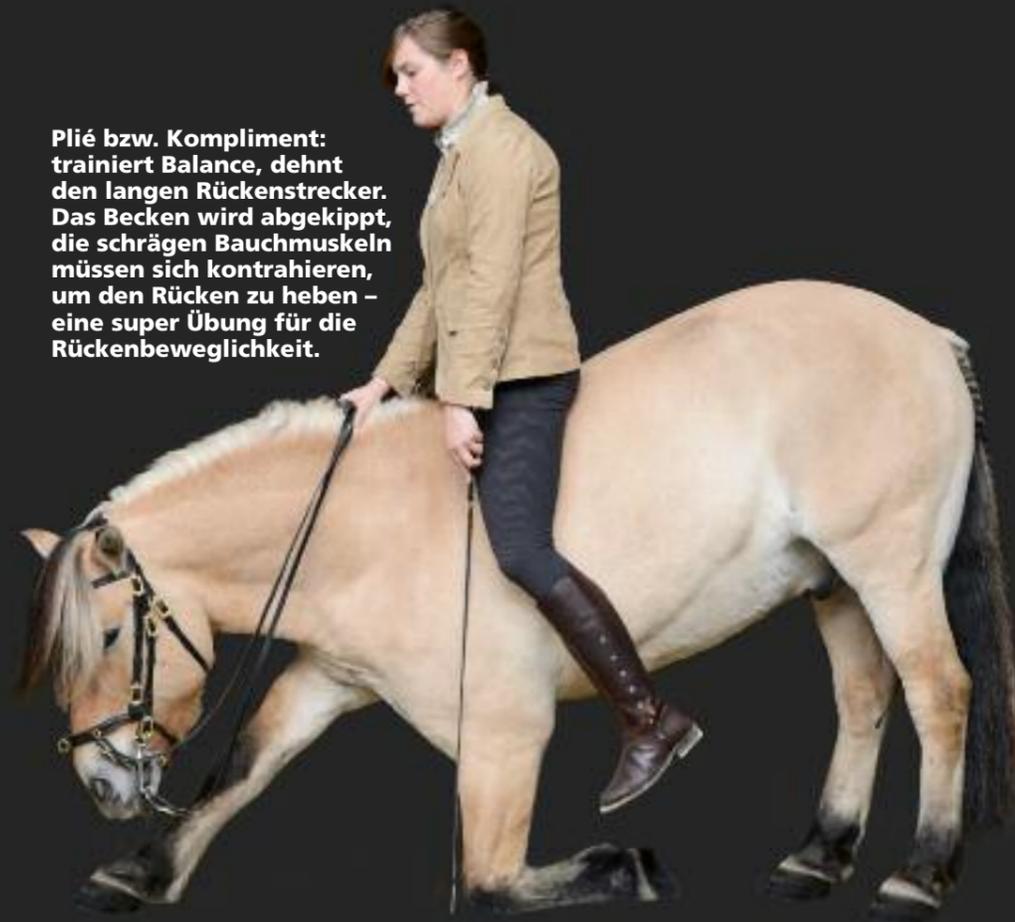
Stand-Übungen

Im meinem Praxisalltag wird deutlich, dass nicht nur osteopathische Blockaden zu Einschränkungen führen, sondern auch und gerade der zum Schutz der Gelenke ent-

standene Muskeltonus es ist, der eine korrekte Muskelkontraktion und -dehnung gar nicht mehr zulässt. Eine Kettenreaktion, die oft nicht unter dem Reiter gelöst werden kann, aber mit gymnastizierender Arbeit vom Boden und Dehnübungen. Für das eigentliche Pilates-Training bieten sich Übungen aus den Zirzensischen Lektionen und Dehnübungen aus der Physiotherapie an. Im Gegensatz zur Arbeit an der Hand werden die Übungen im Stand und nicht in der Bewegung ausgeführt. Die Muskelspindeln messen die Länge des Muskels und veranlassen als Schutz vor Überdehnung, dass der Muskel sich reflektorisch zusammenzieht. Aus diesem Grund werden

Dehnübungen langsam und mit Bedacht durchgeführt und man sollte nicht – wie früher üblich – federn, sondern die Dehnung halten. Ziel ist es, die Muskel anzuspannen und zu dehnen. Die sog. isometrischen Übungen sehen leicht aus, sind aber hocheffektiv und sehr anstrengend für das Pferd. Deshalb wird für den nächsten Tag lockeres Training an der Longe empfohlen. Versuchen Sie einmal selber das Bein parallel zum Boden zu heben und zu halten, wie Rapunzel und Balu es uns auf den Fotos der nächsten Seite zeigen. Sie werden feststellen, dass diese statisch ausgeführten Übungen deutlich schwieriger sind, als die gleiche Übung in Bewegung, wo man sich zusätzlich den

Plié bzw. Kompliment: trainiert Balance, dehnt den langen Rückenstrecker. Das Becken wird abgekippt, die schrägen Bauchmuskeln müssen sich kontrahieren, um den Rücken zu heben – eine super Übung für die Rückenbeweglichkeit.



Strecken, biegen, dehnen: so wird die Beweglichkeit des Hals-Schulter-Übergangs gelockert – eine Zone, die bei den meisten Menschen und Pferden fest und verkürzt ist. Ein Unterschied zwischen rechts und links ist normal, sollte sich aber in ein bis zwei Wochen bei regelmäßiger Wiederholung geben – sonst bitte einen Physiotherapeuten um Rat fragen.



Schwung zunutze machen kann. Ein viertelstündiges Aufwärmen im Schritt sollte jedem Training mit oder ohne Reiter vorausgehen. Neben der verstärkten Bildung von Synovia (Gelenkschmiere) wird auch das Herz-Kreislauf-System angeregt. Grundsätzlich sollten Besitzer, deren Pferde Rückenprobleme oder chronische Erkrankungen wie Arthrose, Kissing Spines usw. haben, mit ihrem Tierarzt oder Physiotherapeuten im Vorfeld überlegen, welche der Pilates-Übungen gut geeignet sind, um Schwachstellen zu dezimieren und gezielt Haltemuskulatur aufzubauen.

Zur Vorbeugung

Doch auch präventiv kann Pilates gerade im tristen Winter als Abwechslung in den Wochenplan eingebaut werden. Beispiel: Bergziege. Plié (Fotos links oben) dehnen die hintere Sitzbeinmuskulatur, ermöglichen aktiveres Untertreten und bessere Lastaufnahme der Hinterhand. Durch das Plié wird der gesamte Rücken gedehnt. Pferde die meist im Hohlkreuz stehen und eine verkürzte Rückenmuskulatur haben, bekommen durch diese Übung einen höheren Bewegungsradius und trainieren gleichzeitig ihre Bauchmuskulatur. Die Dehnungen zwei bis drei Mal pro Woche durchführen, jede Übung wird fünf bis sechs Mal wiederholt und zehn bis 20 Sekunden gehalten. Sollten sie ein „Zittern“ beispielsweise in der Schultermuskulatur Ihres Pferdes bemerken, sofort die Übung beenden und einen Gang zurück schrauben.

PILATES für Pferd & Reiter



Der „Spanische Gruß“, im Gegensatz zum Spanischen Schritt eine isometrische Übung, die deutlich mehr Kraft verbraucht, als die gleiche Aufgabe in Bewegung. Für den Gruß ist es notwendig, dass das Pferd verstärkt Last mit der Hinterhand aufnimmt. Bitte zunächst nur zwei bis drei Wiederholungen pro Seite und nur auf weichem Boden üben, damit es nicht zu Verletzungen kommt, wenn das Bein abrupt abgesetzt wird.



Demonstrierten die Pilates-Übungen für inRide: Katrin Obst, Rapunzel und Lisa Herrmann (von links). Lisa Herrmann ist Trainerin B klassisch-barock (FN) mit Reit-, Longier- und Fahrabzeichen Klasse IV. Infos: www.lisa-herrmann.de

Setzte die Übungen fotografisch in Szene: Nadine Nover. Infos: www.nadine-nover.de

Mehr Power im Powerhouse

Die Pilates-Methode ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Das Pilates-Training kann auf der Matte und an speziell entwickelten Geräten stattfinden. Erfunden hat es der 1883 in Mönchengladbach geborene **Joseph Hubert Pilates**. Er nannte seine Methode zunächst *Controllogy*, weil es bei Pilates darum geht, die Muskeln mit Hilfe des Geistes zu steuern. In den vergangenen Jahrzehnten wurde Pilates zum Wellness-Trend und von immer mehr Fitnessstudios und anderen An-

bietern aufgegriffen. Grundlagen: Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Wichtig ist eine fachliche Einführung in die Methode, um Bewegungs- und Haltungsfehler zu vermeiden. Generell ist die Verletzungsgefahr jedoch eher gering. Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung,

Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung.

500 Übungen

Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten *Powerhouses*, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz- und Stützmuskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe

Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen sollen langsam und fließend ausgeführt werden. Das schont die Muskeln und die Gelenke. Gleichzeitig wird die Atmung geschult. Die rund 500 Pilates-Übungen wechseln ab zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur. Pilates, einst zur Rehabilitation entwickelt, hilft auch bei einer Einschränkung des Bewegungsapparates, kann Schmerzen lindern und trainiert Haltungsprobleme weg

FRIEDA M. HÜSECKEN

Die Autorin ist freiberufliche Pilates-Trainerin. Infos und kostenlose Schnupperstunde www.pilatesprinzessin.de



Susanne Etienne hält sich selbst mit Pilates fit. Die Grand Prix-Ausbilderin ist Trägerin des Goldenen Reitabzeichens. Infos www.reiten-etienne.de



Susanne Etienne: „Nicht nur Freizeitpferde und kranke Pferde profitieren vom Pilates. Gerade bei meinen jugendlichen Schülern ist es häufig erschreckend, wie eingeschränkt deren eigene Beweglichkeit ist – nicht nur die Pferde, sondern auch meine Reiter müssen deshalb regelmäßig Übungen machen, die die Muskulatur dehnt. Step by Step sollten die eigenen Ziele mit dem Partner Pferd in Angriff genommen und systematisch erarbeitet werden.“



Bei Uwe Jourdain kann man Freiheitsdressur und Zirkuslektionen in Kursen lernen. Infos www.zirkuslektionen-jourdain.de

Uwe Jourdain: „Besonderen Wert lege ich auf ein spezielles 6-Punkte-Warm Up, bei dem die Pferde auf die Dehnübungen optimal vorbereitet werden. Pferde mit alten Sehnenschäden sollten, wenn überhaupt, behutsam und langsam auf Pilates-Übungen vorbereitet werden. Ein Pferd mit Kissing Spines kann – besonders ohne Reitergewicht – seine Muskulatur durch Pilates stärken und dehnen. Die Pferde in meinen Kursen sollten mindestens zweieinhalb bis drei Jahre alt sein, um körperlich und geistig den Anforderungen gewachsen zu sein. Beim Training machen wir uns die natürlichen Bewegungsabläufe zu Nutze. Hier gilt die Faustregel: Wenn ein Pferd sich selbstständig hinlegt und wälzt, kann es am Pilates-Kurs teilnehmen.“