

Training für die Rückenmuskeln

Rücksicht!

Der Rücken kann nur gerade sein, wenn ihn entsprechende Muskeln halten. Eine Untersuchung zeigt, dass – nicht nur Jugendliche – mit dem Aussitzen oft überfordert sind. Ein verrücktes Fahrrad soll helfen.

Laut des letzten Gesundheitsberichts der Bundesregierung sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer eins: Im Jahr 2006 klagten 65,6 Prozent aller Frauen und 57,5 Prozent aller Männer über Rückenschmerzen. Über den Daumen gepeilt suchte mindestens jede(r) zweite Reiter(in) im vorigen Jahr wegen akuter Rückenschmerzen einen Arzt auf.

So unterschiedlich die Diagnose jeweils ausfällt, so uneins sind sich die medizinischen Experten auch bei der Behandlung. Entsprechend uneinheitlich fallen auch die Ratschläge der Ärzte zum Reiten aus: Während die eine Hälfte das Reiten als extreme Belastung für den Rücken sieht und bei Rückenproblemen die rote Karte für den Reitsport zieht, empfiehlt die andere das Reiten als besonders geeignete Form der Rückenschule.

Bei Reitern selbst überwiegt natürlich die Fraktion der Befürworter, aber es gibt auch die

Das Snaix-Fahrrad

Snaix hat einen Knick in der Mitte und wird mit Gewichtsverlagerung gelenkt. Auch wenn die äußerlichen Ähnlichkeiten mit einem Pferd gering sind, haben beide ein paar „innere Eigenschaften“ gemeinsam: Weder Pferd noch Snaix lassen sich allein mit Händen lenken – im Gegenteil: zu viel Handeinwirkung nimmt auch das Fahrrad übel. Man braucht ein gutes Gleichgewichtsgefühl und eine hohe Körperkonzentration, um es stabil zu halten. Absolut gleichmäßiges Bewegen der Beine und eine kontrollierte Gewichtsverlagerung lassen Snaix extrem schnell reagieren. Unbeabsichtigtes Verdrehen im Oberkörper oder einknickende Hüften – und die Balance ist dahin. Preis: ab 1.150 Euro bei: Snike Sport GmbH, Ludwigstr. 57, 70176 Stuttgart. ● www.snaix.com



Reiter-Revue-Autorin Isabelle von Neumann-Cosel schwört auf das Snaix zum Aufwärmen vor dem Reiten und als sinnvolle Ergänzung zur Sitzschulung – sie rädelt damit sogar in den Stall.

Gruppe der Trotz-Rückenschmerzen-Reiter. Und erschreckend groß, weit über 50 Prozent, ist die Zahl der Profi-Ausbilder, die den Reitsport früher oder später an den Nagel hängen – nicht nur, aber auch wegen chronischer Schmerzen in Rücken, Hüftgelenken und Knien.

Automatismus der Stützmuskeln

„Einen gesunden Rücken hat man nicht“ – mit dieser Aussage von Physiotherapeuten wird der Tatsache Rechnung getragen, dass Menschen erst dann ihren Rücken spüren, wenn er ihnen Probleme macht. Denn die viele Arbeit, die der Rücken zu leisten hat, um das Körpergewicht beim Stehen und Sitzen zu stabilisieren, spürt man nicht wie die Bewegungen von Armen und Beinen: Die tiefe Stützmuskulatur des Skeletts arbeitet automatisch. Zumindest sollte sie das tun. Wenn sie dazu nicht imstande ist, übernehmen längere Mus-

keln an der Oberfläche notgedrungen ihren Job. Allerdings sind diese Muskeln mit der beständigen Haltearbeit schnell überfordert und melden dies dem Körper in Form von Schmerzen.

Ob beim Rücken alles mit der rechten Muskelarbeit zugeht, lässt sich in einem neuartigen Verfahren messen. Der baden-württembergische Pferde- und Menschen-Osteopath Stefan Stammer hat das getan. Schon lange trieb ihn die Beobachtung, dass die Rückenprobleme der Pferde, die er zu behandeln hatte, mehr als nur zufällig mit Rückenproblemen ihrer Reiter korrespondierten. So war er Feuer und Flamme, als ihm der Stuttgarter Unternehmer Engelbert Rolli ein neuartiges Rückentrainingsgerät vorstellte, eigentlich eine Erfindung des Stuttgarter Architekten Friedrich-Björn Grimm. Das Snaix, eine Art High-Tech-Fahrrad mit einem Gelenk in der Mitte, benötigt zur Stabilisierung die chronisch unterbeschäftigte tiefe Stützmuskulatur an der Wirbelsäule. Was zunächst ein motivierendes Therapie- und Reha-Gerät sein sollte, hat inzwischen Eingang in das Leistungssport-Training in Disziplinen wie Tennis und Golf ge-

chungen. Das heißt, mit nur jeweils einer Runde auf der ganzen Bahn im Dressursitz auf der rechten und linken Hand im Trab und Galopp waren die Reiterinnen rückentechnisch mehr oder weniger überfordert.

Diese Ergebnisse bestätigen Messungen von verschiedenen Hochschulen, die allzu vielen Kindern und Jugendlichen deutliche Defizite in der körperlichen Verfassung bescheinigen. Die reitenden Jugendlichen wurden nach dieser ersten Messung mit einem Snaix gezielt im Bereich Koordination, Bewegungsgefühl, Konzentration und Kraftausdauer geschult. Die Werte hatten sich dabei bei allen Teilnehmern nach den ersten drei Wochen verbessert – zum Teil wenig, zum Teil erheblich.

Aussitzen, eine Zumutung

Fazit: Für die Rückengesundheit der reitenden Kinder und Jugendlichen muss dringend etwas getan werden. Die Forderung nach dem „aufrechten Sitz“ im Reitunterricht allein reicht nicht aus. Um diesen Sitz einnehmen und in der Pferdebewegung halten zu können, brauchen die Jugendlichen Ex-

tra-Anleitung und vor allem Training. Dass auch die Reitausbilder zu mehr Sensibilität im Umgang mit dieser Problematik aufgerufen sind, versteht sich von selbst. Eine große Verbesserung könnte schon die Einsicht darstellen, dass „Aussitzen“ nur möglich ist, wenn Pferde- und Reiterrücken harmonisch miteinander schwingen können. In allen anderen Fällen ist das Aussitzen eine Zumutung für Pferde- und Reiterrücken!

In deutschen Reithallen wird zu viel ausgesessen, und zu oft wird „Haltung“ auf dem Pferd missverstanden: Es hat sich noch nicht überall herumgesprochen, dass beide, Pferd und Reiter, beständig in Bewegung sind und dass der scheinbar unbewegliche, elegante Sitz in Wahrheit aus perfekt abgestimmten feinsten Bewegungen besteht. Viele gängige Anweisungen im Reitunterricht widersprechen regelrecht anerkannten Erkenntnissen für das Bewegungslernen und spiegeln ein statisches statt ein dynamisches Verständnis von Balance wieder.

Auf dem Pferderücken waren die Probleme nicht etwa weniger deutlich, sondern überdeutlich: Je mehr Belastung sowohl von der Zeit, als auch von der Intensität her im Trab und Galopp dabei zu stabilisieren war, umso deutlicher wurden die Abwei-

FOTOS: © JACQUES TOFFI/WWW.ARND.NL.; R.: MERTENS (4)



SPRINGGLOCKEN VON KAVALKADE



NOPPEN GEGEN VERDREHEN!

MIT MED. LAMMFELLRAND!
KUNSTLEDERMANTEL MIT DICKEM NEOPRENPOLSTER



NOPPEN GEGEN VERDREHEN!

MIT NEOPRENPOLSTERRAND!
LEDER MIT DICKEM NEOPRENPOLSTER UND BESONDERS WEICHEM RAND

Made in Germany

INNOVATIONEN FÜR DEN PFERDESPORT AUS WARENDORF

ERHÄLTlich IM GUTEN FACHHANDEL

www.kavalkade.de