

Fit & Gesund

Kräftigung, Stabilität und Mobilität (1. Teil)

Ein Reiter sollte sich bestmöglichst vorbereiten, um Schmerzen/Abnutzungserscheinungen entgegen zu wirken, um noch lange an seinem Sport Freude haben zu können. Ursachen für Probleme am Bewegungsapparat kann eine zu schwache Rücken-/Bauchmuskulatur sein oder aber eine ungenügende Mobilität oder Stabilität des Körpers sowie einseitige Dauerbelastungen im Alltag oder generelle Fehlbelastungen durch Fehlhaltungen. Übungen, die den Körper kräftigen, die Stabilität fördern und die Beweglichkeit und

Mobilität verbessern, sind einfach und mit dem eigenen Körpergewicht oder wenigen Hilfsmitteln durchführbar. Für reibungslose Bewegungsabfolgen braucht es mobile Fussgelenke, eine stabile Knieposition, Mobilität in der Hüfte, eine stabile Lendenwirbelsäule, eine mobile Brustwirbelsäule und eine komplexe Mischung aus Stabilität und Mobilität in der Schulterpartie. Dieses Wechselspiel von Mobilität und Stabilität kann leicht ins Ungleichgewicht geraten. Jedes Gelenk, jede Gelenkgruppe erfüllt eine konkrete Aufgabe

und neigt zu spezifischen, prognostizierbaren Dysfunktionen. Dafür habe ich in den kommenden vier Beiträgen je drei Übungen zusammengestellt, die leicht nachgemacht werden können.

Generell gilt, lieber weniger Übungen und Wiederholungen (Sätze) durchführen, dies aber regelmässig zwei bis drei Mal pro Woche. Langfristig zeigen sich bei regelmässiger Anwendung viel mehr positive Auswirkungen, als wenn man hochmotiviert wenige Wochen alle Übungen absolviert.

Kräftigung: Kniebeuge

Die Kniebeuge setzt bei korrekter Ausführung mit dem vollen Bewegungsradius mobile Fussgelenke, stabile Knie, Mobilität in der Hüfte, Stabilität in der LWS und Stabilität und Mobilität in Schulterpartie voraus. Wer diese Übung regelmässig macht, kräftigt nicht nur seine Beine, den Rumpf und den Rücken, sondern arbeitet an seiner Mobilität und Stabilität mittels einer natürlichen Bewegung. Dieses Kräftigen, Stabilisieren und Mobilisieren kommt jedem Reiter im Sattel zu Gute.



Ausführung

Hüftbreit oder etwas breiter hinstellen, Füsse ganz leicht ausrotiert, Knie nach aussen drücken, Bauch anspannen, aufrechte Haltung, Schultern nach hinten unten ziehen und Druck auf die Fersen geben.

Übungsgestaltung

Mit zwei bis vier Sätzen beginnen, zehn bis 15 Wiederholungen so tief es geht, vier Sekunden nach unten, Position für zwei Sekunden halten, eine Sekunde fürs Aufstehen, kurze Pause von 30 Sekunden und nochmals wiederholen.

Waden dehnen

Mittels der myofaszialen Leitbahnen sind einzelne Muskeln in verschiedenen Muskelschlingen miteinander vernetzt und beeinflussen sich gegenseitig. Daher hat die Spannung der Wade einen Einfluss auf die Spannung im Nacken. Beidem kann mit diesem Stretch etwas Abhilfe geschaffen werden. Da die Wade beim Reiten unter ständiger Spannung steht, kann dieser Stretch als Vorbereitung vor dem Reiten, aber auch als Entspannung nach dem Reiten, eingesetzt werden.



Ausführung

Fusszehen an Wand platzieren, Hüfte nach vorne schieben und in Dehnung hineingehen.

Übungsgestaltung

30 bis 40 Sekunden halten, Bein wechseln, zwei bis drei Mal wiederholen.

Mobilität/Stabilität: Rotationsübung

Die Brustwirbelsäule sollte mobil sein, und auch die hintere Seite der Oberschenkel sollte nicht zu viel Spannung aufweisen. Diese Übung wird beidem gerecht und es ist einfacher, kontrolliert und ohne Schmerzen im Sattel zu sitzen.

Ausführung

Rechtes Bein nach vorne im Ausfallschritt (Knie nicht am Boden = schwierig, Knie berührt Boden = einfacher), die rechte Hand neben dem rechten, vorderen Fuss platzieren und nun langsam mit dem Arm den Brustkasten drehen, der Hand nachschauen. Danach linke Hand neben das rechte Bein platzieren und den Brustkasten mittels dem rechten Arm öffnen, Hand nachschauen. Bein wechseln. Wichtig: Das vordere Knie sollte seine Position halten. Die Bewegung sollte nicht zu fest forciert werden, aber es darf eine angenehme Spannung entstehen.

Übungsgestaltung

Jeder Arm fünf Wiederholungen, beim Aufmachen einatmen, beim Arm herunternehmen ausatmen. Jeder Arm fünf Mal und dann das Bein wechseln.



Autorin



Jasmin Spring

Personaltrainerin und Gesundheitsmanagerin
www.spring-workout.com
blog.spring-workout.com
facebook.com/spring-workout
 Twitter: @springworkout