

10 Tipps für mehr Reiterfitness

1 Fit für den Ritt

Reiten ist ein Sport, darin sind sich alle einig. Und darum gehört auch zum Reiten ein gewisses Maß an Fitness - eine gute Grundkondition, um den Belastungen des Reitens langfristig gewachsen zu sein. Das gilt für den Reiter genauso wie für das Pferd.

2 Ein weites Feld

Kondition ist ein Sammelbegriff für insgesamt vier konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Beweglichkeit, Kraft und Schnelligkeit. Letztere kann für das Reiten vernachlässigt werden, lediglich eine gute Reaktionsgeschwindigkeit brauchen Reiter - und die ist eher im Bereich der Koordination anzusiedeln.

3 Schnell erschöpft?

Eine gute Ausdauer hilft uns, auch am Ende der Reitstunde, der Dressuraufgabe oder des Parcours noch gut und sicher zu sitzen und einzuwirken. Außerdem verbessert eine gute Ausdauer die Regenerationsfähigkeit und sorgt für eine schnellere Erholung nach der Belastung.

4 Kraftpaket

Eine gut gekräftigte Rumpfmuskulatur schafft die Voraussetzung für positive Körperspannung und damit für einen aufrechten Sitz. Außerdem ermöglicht sie ein geschmeidiges Abrollen und kann damit vor schweren Verletzungen bei Stürzen schützen. Damit erhöht die eigene Fitness auch die Sicherheit beim Reiten.

5 Alles im Fluss

Reiten ist Bewegung - und schon deshalb spielt die Beweglichkeit eine große Rolle für den Reiter. Dabei steht sie in engem Zusammenhang mit der Kraft: mangelnde Beweglichkeit und fehlende Rumpfkraft begünstigt das Entstehen von Sitzfehlern wie Stuhl- oder Spaltsitz.

10 Gewichtsträger gibt es nicht

Es gibt unter den Pferden keine Gewichtsträger, auch wenn damit gerne geworben wird. Der Rücken des Pferdes ist für das Tragen von Gewicht einfach nicht gemacht. Daher sei eine kritische Anmerkung zum Reitergewicht erlaubt: maximal 20 Prozent des Pferdegewichts sollten auf dem Rücken landen.

6 Bewegung beginnt im Kopf

Koordination ist das Steuerelement in unserem Kopf, das uns sagt, wann wir wie mit welchem Körperteil und mit welcher Intensität welche Bewegung ausführen sollen. Die Hilfe zum Angaloppieren etwa klappt nur harmonisch, wenn viele Teilkörperbewegungen gut gekoppelt zusammen ablaufen.

7 Mehr Sport im Alltag

Hand aufs Herz: Bei der eigenen Fitness ist oft noch Luft nach oben. Für mehr Ausdauer helfen Laufen, Schwimmen und Radfahren. Dazu noch gezielte Kräftigungsübungen und Yoga für Koordination und Beweglichkeit: Jeden Tag eine halbe Stunde Sport zusätzlich für die Gesundheit und Wohlbefinden. Und für das Pferd, das es uns dankt!

8 Davor und danach

In allen anderen Sportarten selbstverständlich, beim Reiten immer noch belächelt: Warm-Up und Cool-Down. Dabei ist längst bewiesen, dass auch Reiter gut aufgewärmt besser und sicherer reiten. Grund genug, die alten Zöpfe endlich mal abzuschneiden!

9 Tu' dir Gutes

Um sportliche Leistung zu erbringen, braucht der Körper guten Kraftstoff: viel Obst, Gemüse und Vollkorngetreide als Basis, dazu wenig Milch, Käse, Fleisch oder Fisch. Und ausreichend Wasser - mindestens 1,5 Liter pro Tag, im Sommer auch schnell deutlich mehr.