

Fitness-Check und Leistungsoptimierung – warum nicht mal beim Reiter?

Erfassung von Gesundheits- und Trainingszustand von Distanzreitern

Wie in jeder Sportart charakterisieren bestimmte Leistungsmerkmale eine Sportart. Ebenso im Endurancesport. Auch wenn hier das Pferd „läuft“, ist es von sehr großer Bedeutung, dass auch der Reiter einen ausreichenden Gesundheits- und Trainingszustand aufweisen kann.

Zitat Dr. Jean-Louis Leclerc: „30-40% der Leistung/des Erfolgs hängt vom Reiter ab!“

Anforderungsprofil Distanzreiten aus sportphysiotherapeutischer Sicht:

Kraft –Ausdauer – Beweglichkeit – Gleichgewicht - Koordination

- Diverse Positionen im Sattel, vor allem beim jetzigen Trend hin zum Vielseitigkeitssattel, kürzeren Bügeln und den damit verbundenen „leichten Sitz“ bedürfen ein hohes Maß an dynamischer Stabilisation der Lenden- und Brustwirbelsäule.
Das ist aber nur mit einer ausreichenden **Rumpfkraft** und einer gut entwickelten Bein- und Gesäßmuskulatur zu erreichen!

Kann das durch die aktiven Strukturen/entsprechend kräftige Muskulatur nicht gewährleistet werden, sind Beschwerden, Überlastungen und Verletzungen vorprogrammiert.

- Zudem stellt diese Reitweise ebenfalls höhere Ansprüche an die **Gelenkbeweglichkeit** der oberen Sprunggelenke und auch an **Gleichgewicht** und **Koordination**.
- Um lange Strecken auf dem Pferd zu absolvieren, sollte eine Grundlage an Fitness garantiert sein. Hier ist ganz besonders die **aerobe Ausdauerfähigkeit** des Reiters gefragt.
- Die Fähigkeit zu **Konzentration** und **Aufmerksamkeit** nimmt vor allem auf langen Strecken an Bedeutung zu. Ein müder Reiter kann sein Pferd nicht mehr optimal unterstützen und potenziert so auch das Sturzrisiko.

Leistungsprofil des einzelnen Sportlers – individuelle Stärken/Schwächen erkennen

Orientierende Untersuchung des Bewegungsapparates:

- Status des gesamten Körpers im Stehen
- Erhebung der Gelenkbeweglichkeit von Sprung-/Knie-/Hüft- und Schultergelenke sowie der Wirbelsäule.
- Status der Muskulatur
- Option: Messung der Rumpfkraft
- Ev. Test des Gleichgewicht/Koordination
- Trainingsempfehlungen/Trainingsplan

Zur Messung der Rumpfkraft kommt ein dreiteiliger, dynamischer Grundkrafttest der ventralen, lateralen und dorsalen Rumpfkette (in Anlehnung an Bourban, 2001, 73-75) zur Anwendung.

Es liegen bereits Referenzwerte von Schweizer Spitzensportlern auf nationalen Niveau (diverse Sportarten) und oberösterreichischen Kletterern vor.

Zudem schrieb Bourban et al. (2001), ein nicht zu vernachlässigender Aspekt der Messung der Rumpfkraft, sei die Sensibilisierung der Athleten bzw. Athletinnen auf die Bedeutung der Grundkraft des Rumpfes.

Erfahrungswerte aus der Arbeit mit Patienten und Patientinnen mit lumbalen Beschwerden zeigen, dass die Durchführung eines Rumpftrainings die Beschwerden auch über einen längeren Zeitraum reduzieren kann.

Es finden sich Studien (vgl. Hibbs et al., 2008; Leetun et al., 2004; Akuthota et al., 2008; Kibler et al., 2006) die allgemein das Thema der Rumpfstabilisation im Zusammenhang mit sportlicher Leistungsfähigkeit, Prävention und Rehabilitation von lumbalen Beschwerden behandeln.

In Zukunft wären weitere sportartspezifische Tests für Reiter/Distanzreiter möglich:

- Blutdruck
- Ruhepuls
- Körperfettanteil
- Test der Ausdauerfähigkeit: Feld/oder Labortest (z.B. Laktatmessungen)