

**KATRIN OBST**

---

FASZIEN TRAINING  
MUSKELAUFBAU  
BALANCE  
KOORDINATION



# **FITNESS**

---

# **STUDIO**

**FÜR MEIN PFERD**

**KOSMOS**

# INHALT



## **4**    **Gesundes Pferdetraining**

### **7**    **Richtig trainieren**

- 7    Trainingsaufbau
- 10    Pausen machen fit
- 12    Kleine Muskelkunde
- 14    Netzwerk Faszien

## **16**    **Warm-up für Pferd und Reiter**

### **19**    **Geh es locker an!**

- 19    Der Zeitfaktor

### **21**    **Bodenarbeit und Longieren**

- 21    Gemeinsam aufwärmen
- 22    An der Longe
- 23    Fasziengymnastik

### **25**    **Im Sattel**

- 25    Ziel erreicht
- 26    Porträt: Balance ist alles

## **28**    **Bauch, Beine, Po**

### **31**    **Rundum in Form**

- 31    Vom Waschbärbauch zum Waschbrettbauch
- 32    Gesunde Beine
- 33    Die Kehrseite stärken

### **35**    **Cavaletti-Arbeit**

- 35    Steigübungen mit großer Wirkung
- 38    Tanz auf dem Podest

### **41**    **Springgymnastik für einen knackigen Po**

- 41    Mit Freude – oder nicht
- 43    Der Spanische Gruß

### **45**    **Bergtraining**

- 45    An der Hand
- 47    Unter dem Reiter
- 48    Gesund abnehmen

## **50 Rückenfit**

### **53 Hat Ihr Pferd „Rücken“?**

- 53 Rückenprobleme erkennen
- 54 Übeltäter Sattel
- 56 Wellness für den Pferderücken

### **60 Reiten für einen gesunden Rücken**

- 60 Dehnungshaltung
- 62 Ohne Bauch kein Rücken
- 63 Ein Pferd – drei Übungen
- 64 Porträt: Ein echter Schelm

## **66 Zumba**

### **69 Mehr Mobilität durch Übergänge**

- 69 Effektive Abwechslung
- 70 Wie viele Gänge hat Ihr Pferd?

### **72 Seitengänge**

- 72 Schulterherein
- 73 Konterschulterherein
- 73 Travers, Renvers, Traversale
- 74 Porträt: Training verbindet

## **76 Koordination, Balance und Trittsicherheit**

### **79 Das Körpergefühl stärken**

- 79 Propriozeptoren im Dornröschenschlaf

### **82 Balance Boards**

- 83 Aktives Gleichgewicht
- 86 Fußball

## **87 Übungen über Stangen und Hindernisse**

- 88 Das Stangen-S
- 90 Das Dreier-Podest
- 92 Die Wippe
- 95 Der Schwebebalken
- 96 Porträt: Gemeinsam wachsen

## **98 Pilates**

### **101 Übungen für die Beweglichkeit**

- 102 Dehnen, Halten, Lockern
- 102 Die Karotten-Übung
- 104 Plié
- 106 Genick strecken
- 107 Die Bergziege
- 109 Richtig üben
- 110 Porträt: Neue Wege gehen

## **112 Cool-down**

### **115 Ein gutes Trainingsende**

- 116 Zurück zum Ruhepuls
- 116 Abpflegen
- 118 Porträt: Geschenkte Zeit

## **120 Service**

- 121 Zum Weiterlesen
- 122 Nützliche Adressen
- 123 Dank
- 124 Register

# Springgymnastik für einen knackigen Po

---

Ein runder, knackiger Po steht jedem Pferd ausgesprochen gut! Da in der Hinterhand der „Motor“ des Pferdes sitzt, brauchen wir ein gutes Training für diese Muskeln. Wir möchten erreichen, dass das Pferd mehr Gewicht mit der Hinterhand aufnimmt und so langfristig die Vorhand entlastet. Es soll Schubkraft und Tragkraft entwickeln.

**F**reispringen aktiviert die Hinterhand und lockert den Rücken. Die Dornfortsätze fächern sich über dem Sprung regelrecht auf, der Rücken wird gedehnt. Einen ähnlichen guten Effekt erzielen Sie nur mit Galopparbeit am Hang (Seite 45). Auch dort stärken Sie die Hinterhandmuskulatur Ihres Pferdes, weil es weit untertreten und sich kraftvoll wieder abdrücken muss.

Besitzt ein Pferd eine gute Bascule, nimmt es den Kopf über dem Sprung automatisch ins vorwärts-abwärts und öffnet den Rücken. Der Widerrist ist jetzt der höchste Punkt. In dieser Position ist das Pferd in der Lage, seine Vorderbeine optimal anzuwinkeln.

## **MIT FREUDE – ODER NICHT**

Am Springen hat ein Pferd entweder Spaß oder eben nicht. Sie werden schnell merken, ob Ihr Pferd regelrecht zum Sprung zieht und Ehrgeiz entwickelt, oder ob Sie Angst haben müssen, dass es sich die Beine bricht.

Zwingen Sie kein Pferd zum Springen! Sicherheit geht immer vor. Außerdem ist Springen (auch Freispringen) nichts für Pferde mit Erkrankungen an den Vorderbeinen, wie Hufrollenentzündung oder Arthrose. Die Erschütterung bei der Landung würde zu verstärkten Schmerzen führen. Bevor Ihr Pferd kleine und große Sprünge wagt, wärmen Sie es gründlich auf, um Verletzungen vorzubeugen.

Manche Pferde haben Spaß am Springen, andere nicht. Respektieren Sie es, Sie haben auch Ihre Lieblingssportart!



Da die Abstände beim Cavaletti-Training ebenso wie beim Freispringen individuell für das Pferd passen müssen, rate ich davon ab, mehrere unterschiedliche Pferde durch die gleiche Stangengasse zu treiben. Die entstehende Hektik ruiniert den Trainingseffekt, da das Pferd sich verspannt und der Rücken nicht locker ist. Sinnvoller sind einzelne Sprünge, die spielerisch (z. B. an einer langen Seite)

mit eingebaut werden. So kann Ihr Pferd lernen, die Abstände besser zu taxieren und selbstständig abzuspringen. Legen Sie mehr Wert auf die korrekte Ausführung als auf die Höhe der Sprünge. Es ist besser, mit kleinen Schritten das Ziel zu erreichen, als sich bei einem großen Sprung die Beine zu brechen. Spaß und Eifer sollten immer an erster Stelle stehen und garantieren den Trainingserfolg.

## GANZKÖRPERTRAINING: DER SPANISCHE GRUSS

Mit dem Spanischen Gruß können Sie äußerst effektiv die Schulterpartie Ihres Pferdes mobilisieren. Pferde, die von Natur aus eher vorhandlastig gebaut sind, profitieren von der Übung, da sie den Brustkorb heben müssen und die Vorderbeine strecken. Iberische Rassen haben für den Spanischen Gruß besonders viel Talent, da sie mit ihrem hohen Halsansatz mehr Platz für die Vorhandaktion haben.



**1.**

Geben Sie ein Stimmkommando und touchieren Sie mit der Gerte die Vorderseite des Röhrrbeins.



**2.**

Üben Sie links und rechts, damit beide Schultern gleichmäßig trainiert werden.

**3.**

Arbeiten Sie mit Halfter oder Kappzaum und motivieren Sie Ihr Pferd über positive Verstärkung. Mit etwas Übung wird es verstehen, was Sie von ihm möchten. Achten Sie darauf, nicht versehentlich von einem Bein getroffen zu werden. Überlegen Sie, ob dies eine gute Lektion für Ihr Pferd ist oder ob es ohnehin bereits zum Imponiergehabe neigt. Dann rate ich eher ab.





### **KONDITION UND KRAFT**

Training am Hang ist effektiv. Achten Sie auf die Atmung Ihres Pferdes. Es soll sich anstrengen, aber nicht überfordert werden.

---



# RÜCKENFIT



# Hat Ihr Pferd „Rücken“?

---

Der Pferderücken ist nicht dafür gemacht, uns Reiter zu tragen. Umso mehr haben wir die Pflicht, ihn mit äußerster Sorgfalt gesund zu erhalten. Wie Sie Rückenmuskulatur aufbauen, zeige ich Ihnen im Kapitel „Rückenfit“. Obendrein gibt es noch praktische Tipps für eine kräftige Oberlinie.

**W**enn Sie den Rücken Ihres Pferdes abtasten oder putzen, sollte eigentlich keine Reaktion erfolgen. Ich sehe aber häufig, wie Pferde beim Putzen ausweichen, beißen oder treten.

Leider werden sie meist gemäßregelt. Aber Sie sollten dieses Verhalten Ihres Pferdes ernst nehmen. Es kann nicht sagen, dass ihm etwas weh tut, also muss es uns dies zeigen. Zunächst wird es ausweichen. Bleibt dieses Zeichen unbeachtet, droht es und im schlimmsten Fall beißt es sogar. Bitte hören Sie auf diese Hilferufe und gehen Sie der Ursache nach. Ihr Pferd hat Rückenschmerzen!

Auch wenn Ihr Pferd dieses Verhalten „schon immer“ zeigt, heißt das nicht, dass es schmerzfrei ist.

Als Pferdebesitzer, aber auch als Reitbeteiligung oder Reitschüler sind Sie das Sprachrohr des Pferdes und dafür verantwortlich, dass es keine Rückenschmerzen hat oder bekommt.

## **RÜCKENPROBLEME ERKENNEN**

Ein sicheres Indiz für Rückenprobleme sind Kuhlen hinter den Schulterblättern oder am Ende der Sattellage und Erhebungen hinter der Sattellage. Gut entwickelte Muskulatur sollte gleichmäßig sein.

Achten Sie beim Abtasten auf Verhärtungen (besonders in der Tiefe) und Wärme. Gibt es Stellen bei deren Berührung das Pferd vibriert oder ärgerlich wird? Das ist ein sicheres Zeichen für Verspannungen.

## FUSSBALL – ODER DOCH EHER HUFBALL?

Spaß und Spannung verspricht das Spiel mit einem großen Gymnastikball. So mancher Vierbeiner entpuppt sich dabei als so talentiert, dass er glatt in der Bundesliga spielen könnte. Ganz nebenbei werden Gelassenheit und Koordination gefördert.



**1.**

Smarty Schweinsteiger reagiert neugierig auf den großen Ball. Ob Ihr Pferd Talent hat oder nicht, sieht man meistens schon nach wenigen Minuten.



**2.**

Zack, der erste Schuss. Schnell hat unser junger Stürmer verstanden, dass der Ball sich bewegt, wenn man ihn anstößt.



**3.**

Toller Nebeneffekt: Bedingt durch Wachstum und Exterieur neigt Smarty dazu, auf der Vorhand zu gehen. Beim Balltraining nutzt er spielerisch die Vorderbeine und hebt so seinen Brustkorb.

**EINE GUTE ÜBUNG** für alle, die die Schulterpartie des Pferdes mobilisieren möchten. Da der Ball nie das macht, was man erwartet, wird gleichzeitig die Gelassenheit trainiert.