

# FIT WIE BETTINA HOY

TEIL

2

Kommt Ihnen das bekannt vor? Sie hören zehnmals das gleiche Kommando in einer Unterrichtsstunde, aber Sie können es einfach nicht umsetzen? **BETTINA HOY** kennt dieses Problem aus Trainersicht und sagt: Das muss man anders angehen!

TEXT: DOMINIQUE WEHRMANN FOTOS: JEAN-GEORGES TOFFI

## DIE EXPERTEN

## DAVID REICHERT

Früher Erfolge bis Klasse S in Dressur und Springen, Trainer für Nachwuchsreiter, Crossfittrainer, Entwickler von „StrongPony“.



## DR. JULIA SCHMIDT

Dressurreiterin, Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und manuelle Medizin, leitet Spezialsprechstunden für Pferdesportler am Universitätskrankenhaus Eppendorf (UKE), siehe S. 48



## ANJA HÖFELE

Reiterin, Crossfittrainerin mit Spezialgebiet Gymnastik und Beweglichkeit, Entwicklerin von „StrongPony“.



Ausfallschritte sind in sich schon eine Herausforderung für Kraft und Balance. Für Bettina Hoy ist auch die verschärfte Variante mit Gewichten kein Thema.

**B**ettina Hoy trainiert eine ganze Reihe nationaler und internationaler Vielseitigkeitsreiter, also solche, die bereits über einen reichen Erfahrungsschatz im Sport verfügen. Und trotzdem stellt sie immer wieder fest: „Egal in welcher Sprache oder welchem Land, viele Reiter können die Anweisungen beim Unterricht einfach nicht umsetzen. Sie geben sich Mühe, aber sie sind nicht in der Lage, den richtigen Muskel anzusteuern, den sie bräuchten, um meinen Anweisungen Folge zu leisten.“

Für die Deutsche Meisterin bedeutete das ziemlichen Frust. Zumal ihr ja völlig klar war, dass ihre Schüler eigentlich wollten, aber eben nicht konnten. Ihr wurde bewusst, dass es sich hier um ein Problem handelt, das man nicht auf dem Pferderücken lösen kann. Und noch etwas erkannte sie: „Ich denke, dass hier ein grundsätzliches Problem besteht, das weder in der Literatur noch in der Ausbildung von Reitern, ob nun Profi oder Amateur, ausreichend beachtet wird. Wenn schon die internationalen Reiter körperlich nicht in der Lage sind, eigentlich einfache Anweisungen umzusetzen, wie soll es dann erst dem Freizeitreiter gehen?“

## LÖSUNG? CROSSFIT!

So kam sie auf die Idee, sich mit dem Thema Crossfit zu beschäftigen, denn dabei wird vor allem auch die Kontrolle über den Körper trainiert. Hoy selbst konnte nach ihrem Sturz bei den Europameisterschaften in Strzegom ihre Schulter nur begrenzt einsetzen und merkte dabei, wie es sich anfühlt, wenn man eine Bewegung im Sattel ausführen will, aber nicht kann. Crossfit half ihr, das zu überwinden. Sie kennt die Sätze von Kollegen, die sagen, „Wir sitzen den ganzen Tag im Sattel. Das letzte, was wir abends wollen, ist noch eine Stunde ins Fitnessstudio zu gehen!“ Das ist ja in der Tat auch nachvollziehbar. Zumal abends dann nicht selten noch Büroarbeit etc. warten. Hier kam die Idee von StrongPony ins Spiel. Denn der Aufwand, extra ins Fitnessstudio zu fahren, ist damit gar nicht notwendig. 20 Minuten daheim auf dem Teppich reichen aus, um schon deutliche Fortschritte zu erzielen.

Reiten ist ein Sport, der Koordination und Körperbeherrschung verlangt. Man braucht ein gewisses Maß an Muskelkraft, um beides nutzen zu können. Vor allem muss man aber wissen, wie man welchen Muskel ansteuert. Dabei helfen gezielte Übungen, die für die nötige Grundfitness im Sattel sorgen und Koordination und Körperbeherrschung schulen. Wir haben es ausprobiert.



# ERSTMAL AUFWÄRMEN

Für einen optimalen Trainingseffekt muss der Körper vorbereitet sein. Los geht's!

● **20 Hampelmänner.** Wichtig dabei: Weit ausgreifen mit den Armen und die Beine so weit wie möglich grätschen! Dynamische Sprünge machen!



● Schulterbreit hinstellen und die **Hüfte kreisen** lassen. Dabei die Schultern und den Oberkörper möglichst stabil halten (**links**).

● Schulterbreit stehen bleiben, Hände ans Schlüsselbein und den Oberkörper so weit wie möglich zu **beiden Seiten rotieren**. Dasselbe anschließend mit mehr Schwung, die Arme sollen ausladend mitschwingen.

● Gerade hinstellen, Füße aneinander, jetzt versuchen, **mit den Händen die Zehen zu berühren**, die maximale Dehnung kurz halten, dann aufrichten und die Hände zur Decke strecken und ins Hohlkreuz gehen, wieder abwärts strecken (**rechts**). Fünf Wiederholungen.

**AUSSERDEM**

- Ausgangsposition bleibt, Arme so weit wie möglich nach oben strecken, dann mit Schwung fallen lassen und neben dem **Körper auspendeln lassen**. 10 Wiederholungen
- **Arme ausgestreckt kreisen**



lassen, je 10 mal nach vorne und nach hinten.

● Hände ineinander verschränken und um die **Handgelenke rotieren lassen**, zehnmal links- und zehnmal rechtsherum.



● **Beine schwingen lassen:** z.B. an Wand oder Türrahmen abstützen, dann die Beine zehnmal pro Bein von innen nach außen und von vorne nach hinten schwingen lassen.

## DER SELBSTVERSUCH — DAS BRINGT ES

Ich habe mich eigentlich immer für einen sportlichen Menschen gehalten. Ich laufe zwischen 70 und 80 Kilometer pro Woche und sitze regelmäßig auf dem Rennrad.

Problem: Ich habe häufig mit Schmerzen und Blockaden im Bereich der Lendenwirbelsäule und des Kreuzdarmbeingelenks zu kämpfen. Das merke ich beim Reiten besonders stark. Ich hatte mich damit schon abgefunden, dass ich nun mal nicht jünger werde – bis StrongPony. Bei unserem Fototermin mit Bettina Hoy musste ich meinem Körper Bewegungen abverlangen, die er seit Jahren nicht gemacht hatte, z.B. bei der Raupe (Übung 3). Das war mitunter schon ein bisschen frustrierend –

„20 Minuten daheim auf dem Teppich reichen aus für Fortschritte!“

Bettina Hoy

zumal Bettina, obgleich deutlich älter, wirklich beeindruckend fit ist! Wow! Sie hat tags darauf wahrscheinlich gar nichts gespürt, während ich mich kaum noch bewegen konnte. Ich hatte ganz vergessen, wo man überall Muskeln hat. Der erste Marathon fühlte sich nicht so schlimm an. Aber ich bin drangeblieben, habe mithilfe

des StrongPony-Online-Programms trainiert und schon bald festgestellt: Der Muskelkater wird weniger, die Bauchdecke straffer und das Beste: Die Schmerzen sind plötzlich so gut wie weg! Als ich mich aufs Pferd setzte, spürte ich auf einmal, dass ich wieder viel gestreckter saß. Und nichts tat weh! Fazit: Unbedingt empfehlenswert!

Dominique Wehrmann



Sich langsam hinzusetzen ohne abstützen ist, schwieriger als es aussieht. Ehrlich!

Folgende Übungen viermal nacheinander in Form eines Zirkeltrainings absolvieren:

**ÜBUNG 1**

## LUNGES (20 Wiederholungen)

Aufrecht hinstellen, Füße nebeneinander, Hände in die Hüfte stemmen oder zum Ausbalancieren nutzen. Dann einen großen Ausfallschritt nach vorne machen (Wichtig: Auf den ganzen Fuß auftreten!), das hintere Knie absenken, bis es den Boden berührt, wieder aufrichten, Ausgangsposition einnehmen und das ganze mit dem anderen Bein.

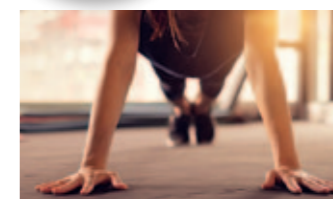
Lunges sind auch ohne Gewichte effektiv!



● **DR. JULIA SCHMIDT** Stärkung der großen Gesäßmuskeln, die meistens im Vergleich zu den Hüftbeugern zu schwach, aber wichtig für die korrekte Beckenpositionierung beim Reiten sind, und auch eine treibende Hilfe darstellen. Das gilt auch für die Beinbeuger, die hier ebenfalls gestärkt werden. Außerdem werden die Beinstrecker trainiert, die z.B. beim Springreiten beim Abfangen des Körpergewichtes nach dem Sprung wichtig sind.

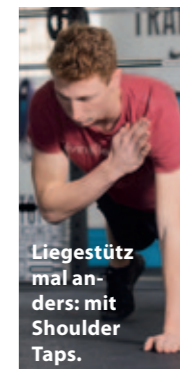
**ÜBUNG 2**

## LIEGESTÜTZ (10 Wiederholungen)



Klassische Liegestütze: Absinken lassen und wieder hochdrücken.

Lange Stützposition einnehmen, Bauch zum Boden, Hände in Schulterbreite flach auf den Boden legen, Zehenspitzen berühren den Boden, der Rücken bleibt gerade. Auf den Boden absinken lassen und nur mit Hilfe der Arme wieder nach oben drücken.



Liegestütz mal anders: mit Shoulder Taps.

Variante (4 Minuten lang abwechselnd 20 Sekunden Belastung und 10 Sekunden Pause): Stütz mit Shoulder Taps. Ausgangsposition wie oben, aber man lässt sich nicht absinken, sondern bleibt in dieser Position und berührt nun abwechselnd

mit beiden Händen, die jeweils gegenüber liegende Schulter. Wichtig: Der Oberkörper soll so ruhig wie möglich bleiben, nicht rotieren!

● **DR. J. SCHMIDT** Stärkung der Schulter-, Arm- und Brustmuskulatur – im Zusammenspiel wichtig für den korrekten und stabilen Sitz.

„Es gibt ein Land, in dem Magie in der Luft liegt, alle Farben des Regenbogens um einen herum tanzen sowie Mensch und Pferd in ungebrochenem Einklang leben.“

– VOGUE

APASSIONATA presents

# EQUILA

SHOWPALAST MÜNCHEN

www.apassionata.de

Hotline: 01806 / 73 33 33\*

\* 0,20 €/Anruf inkl. MwSt. aus dem deutschen Festnetz, max. 0,60 €/Anruf inkl. MwSt. aus den Mobilfunknetzen.

ÜBUNG

3

# RAUPE

(so lange durchhalten wie möglich)

Ausgangsposition ist der enge Vierfüßlerstand. Dann mit den Händen so weit wie möglich nach vorne „laufen“ bis die Arme deutlich vor dem Kopf positioniert sind. Den Oberkörper stabil halten, nicht die Hüfte nach unten sacken lassen! Nun mit gestreckten Beinen wieder nach vorne an die Hände herlaufen und das Ganze von vorn.



„Animal Walks“ wie die Raupe sind ein einfaches, aber hoch effektives Training. Achtung, anstrengend!

Foto: Fotolia

# KNIEBEUGEN

(5 Wiederholungen)

ÜBUNG 4



Für (sehr!) Fortgeschrittene: Einbeinige Kniebeugen...

... eine Herausforderung an Kraft und Balance!

Stabil hinstellen, Füße etwas weiter als schulterbreit auseinander, Zehen zeigen nach vorne (eine leichte Drehung nach außen ist erlaubt), dann das Becken nach hinten kippen, Knie auseinander drücken und mit dem Po zum Boden sinken lassen bis der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt.

Wichtig: Die Ferse bleibt am Boden, das Gewicht ruht auf dem ganzen Fuß, den Rücken gerade lassen!



Tipp wenn es schwerfällt, die Knie auseinander zu bringen: Gummiband drum und dagegen arbeiten!

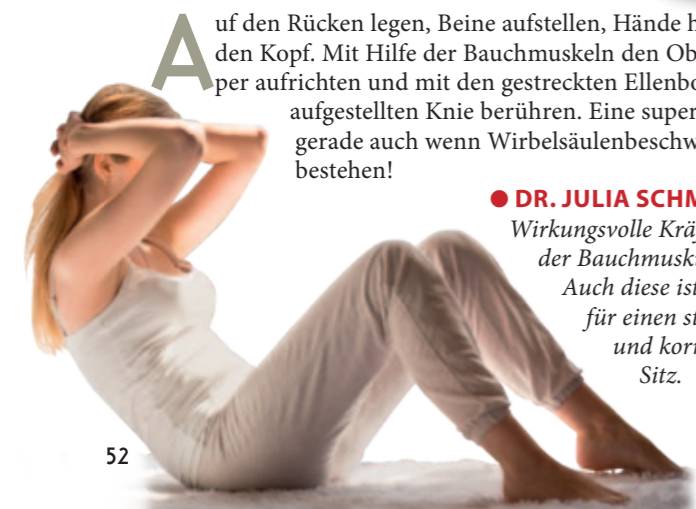
DR. JULIA SCHMIDT

Der Klassiker zur Stärkung der vorderen Oberschenkelmuskulatur plus Gesäß-, Rumpf-, Rücken- und Wadenmuskulatur. Wichtig für den korrekten und stabilen Sitz beim Reiten. Koordination und Balance werden geschult.

# SIT UPS

(10 Wiederholungen)

ÜBUNG 5



Auf den Rücken legen, Beine aufstellen, Hände hinter den Kopf. Mit Hilfe der Bauchmuskeln den Oberkörper aufrichten und mit den gestreckten Ellenbogen die aufgestellten Knie berühren. Eine super Übung, gerade auch wenn Wirbelsäulenbeschwerden bestehen!

DR. JULIA SCHMIDT

Wirkungsvolle Kräftigung der Bauchmuskulatur. Auch diese ist wichtig für einen stabilen und korrekten Sitz.

## DIE FITNESSPROGRAMME

**STRONGPONY** gibt es als App zum Download oder man loggt sich am Rechner ein. Alle Übungen werden im Videotutorial gezeigt und erklärt. [www.strongpony.de](http://www.strongpony.de). Auch gut für Reiter: CrossFit. Infos z.B. unter [www.100prozent-fitness.de](http://www.100prozent-fitness.de). Das **Athleticum am UKE Hamburg** bietet zehnstündige Gruppenkurse „Athletisch im Sattel“ mit Begleitbroschüre an. Die Kursplanung erfolgt nach Absprache. Tel. für Termine: 040/741028540. [www.uke.de/kliniken-institute/zentren/uke-athleticum/weiterkooperationspartner/pferdesportverband/](http://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/uke-athleticum/weiterkooperationspartner/pferdesportverband/)

**UK Athleticum**  
Übungen für zu Hause, auf dem Pferd und in der Stallgasse  
**Athletisch im Sattel**  
Termine 2018  
Universitäres Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin

# COOL DOWN

Nach dem Workout ist vor dem Workout. Dehnen hilft, dem Muskelkater vorzubeugen

ÜBUNG 6

# BUTTERFLY

(2 mal 1 Minute)

Auf den Boden setzen, Knie auseinander spreizen, Fußsohlen aneinander legen. Jetzt beide Knie gleichzeitig so weit wie möglich in Richtung Boden bringen. Hilfreich: leichte Wippbewegungen mit den Knien. Die Hüfte ebenfalls nach rechts und links bewegen.

DR. JULIA SCHMIDT

Dehnung der Adduktoren, die beim Reiter zu Verkürzung neigen. Wichtig für das korrekt am Pferd liegende lange Bein als treibende Hilfe.



Das Dehnen der Adduktoren ist gerade für Reiter wichtig.

Nicht vergessen beim Dehnen: Tief und ruhig Ein- und Ausatmen!

ÜBUNG 7

# SIT AND REACH

(10 Wiederholungen)

Mit ausgestreckten Beinen auf den Boden setzen, Zehen in Richtung Hüfte anziehen und versuchen, sie mit den Händen zu greifen. Den Rücken mal durchstrecken und mal entspannen, langsame und konzentrierte Bewegungen machen.

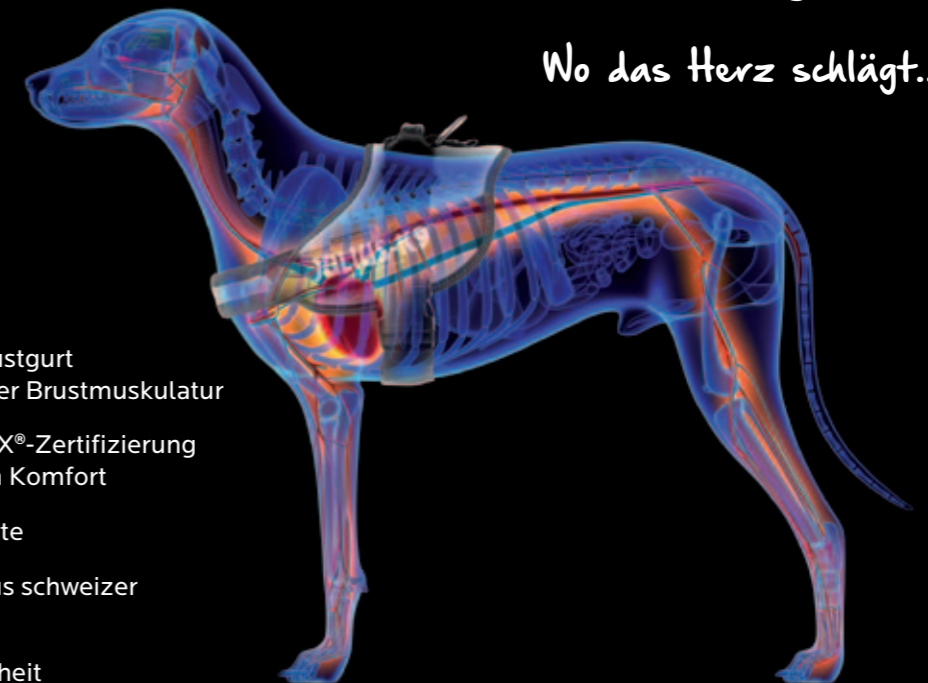
DR. JULIA SCHMIDT

Dehnung hintere Oberschenkelmuskulatur. Auch diese neigt zur Verkürzung. Eine optimal trainierte, verlängerungsfähige und aufeinander abgestimmte vordere UND hintere Beinmuskulatur ist wichtig für das rhythmische und korrekte Treiben.

JULIUS K-9<sup>®</sup>  
THE ORIGINAL

IDC<sup>®</sup>  
Powergeschirr<sup>®</sup>

Wo das Herz schlägt...



- Ein bequemer, breiter Brustgurt verteilt die Zugkraft auf der Brustmuskulatur
- Materialien mit OEKO-TEX<sup>®</sup>-Zertifizierung für die Sicherheit und den Komfort
- Zertifizierte deutsche Gurte
- Befestigungselemente aus schweizer Materialien
- Maximale Bewegungsfreiheit

JULIUS-K9.COM  
Made in EU  
Registered Community Design