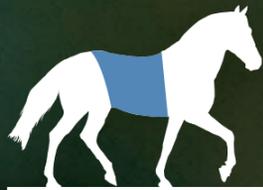


Besser reiten



## Neue Serie

### AUS DIESEN FOLGEN BESTEHT UNSERE SERIE:

Kopf-/Halsmuskulatur  
**Mein Pferd** 11/2010

Muskulatur der Vorhand  
**Mein Pferd** 12/2010

**Rücken-/Bauchmuskulatur**  
**Mein Pferd** 01/2011

Muskulatur der Hinterhand  
**Mein Pferd** 02/2011  
erscheint am 18.01.2011

Massage- und Dehnübungen  
**Mein Pferd** 03/2011  
erscheint am 15.02.2011

## RÜCKEN- UND BAUCHMUSKELN

# DAS GLÜCK DIESER ERDE ...

... liegt auf dem Rücken der Pferde. Dabei sind gerade die Muskeln dieser Partie gar nicht zum Tragen von Lasten vorgesehen. Warum Sie trotzdem auf Ihrem Pferd Platz nehmen können

Text: Kerstin Philipp | Fotos: Ilja van de Kastele

22 [www.mein-pferd.de](http://www.mein-pferd.de) 1/2011

Die weißen Markierungen zeigen die Position des langen Rückenstreckers, hier bei einem Senkrücken

**B**ei Menschen zählen Rückenprobleme zu den häufigsten Gründen für Arbeitsausfälle. Auch viele Reitpferde werden oft von Schmerzen in dieser Körperpartie geplagt. Verspannte, druckempfindliche und schmerzhafte Rückenmuskeln können den Gesamtzustand des Pferdes maßgeblich beeinträchtigen. Vermeintliche Widersetzlichkeiten bis hin zu schweren Lahmheiten sind die Folge. „Pferde mit Rückenschmerzen sind häufig ‚faul‘, ohne Bewegungsfreude, ‚zäh‘ und aufwendig zu treiben, und sie heben sich oft mit Kopf und Hals aus der Anlehnung an den Zügeln“, schildert Dressurreiterin Corinna Lehmann aus Langenberg bei Gütersloh typische Anzeichen für Rückenprobleme. „Es gibt auch ‚Rückenflüchter‘, die unter dem Reiter davonlaufen und auf diese Weise versuchen, dem Schmerz zu entfliehen.“

### Problem ist hausgemacht

Neben krankheitsbedingten Ursachen wie dem Kissing-Spines-Syndrom, bei dem sich zu eng stehende Rückenwirbel bei bestimmten Bewegungen berühren und Schmerzen auslösen, sind die meisten Rückenprobleme bei Pferden jedoch hausgemacht. Corinna Lehmann ist sich sicher: „Sitzfehler des Reiters, ein unpassender Sattel und ein falsches Trainingsverständnis sind die häufigsten Ursachen für Rückenprobleme bei Pferden.“ Probleme entstehen immer dann, wenn die Rückenmuskulatur gezwungen wird, Last aufzunehmen, denn dazu ist sie nicht vorgesehen. Die Rückenmuskulatur hat keine Tragfunktion, sondern ist eine reine Bewegungsmuskulatur und maßgeblich für die Fortbewegung der Beine zuständig (sogenannte Rückentätigkeit). Zur Veranschaulichung gibt Corinna Lehmann ein Beispiel: „Unsere Beine können in ihrer Grundfunktion laufen, hüpfen, springen. Halten Sie aber mal Ihr Bein hoch und den Oberschenkel waagrecht, und versuchen Sie, darauf ein Gewicht zu tragen. Ihre Muskelkraft wird schnell am Ende sein!“

### Bloß nicht verspannen

Der wichtigste Rückenmuskel des Pferdes ist der lange Rückenstrecker (Longissimus dorsi). Er ist der längste Muskel im Körper und liegt paarweise links und rechts an der Wirbelsäule. Vom Becken ausgehend bis zum siebten Halswirbel verbindet er die Hinterhand mit der Vorhand. „Auf diesem Muskel liegt der Sattel“, erklärt Physiotherapeutin und DIPO-Pferdeosteotherapeutin Claudia Schleiermacher aus Baesweiler bei Aachen. „Wichtig ist, dass er entspannt ist und sich wechselseitig dehnen und zusammenziehen kann. Ein schwingender, losgelassener Rücken ist bei Verspannung dieses Muskels nicht möglich. Koordinationschwierigkeiten und Probleme in →

1/2011 [www.mein-pferd.de](http://www.mein-pferd.de) 23

## Besser reiten



Sitzt der Reiter ausbalanciert und gibt er fein differenzierte Hilfen, wird im Galopp die Bauchmuskulatur des Pferdes optimal trainiert

der Längsbiegung können die Folge sein.“ Verspannungen dieses Muskels lassen sich gut durch Trab-Galopp-Übergänge lösen. Auch Seitengänge wirken sich positiv aus, da sich hier abwechselnd eine Seite entspannt und eine Seite anspannt. „Neben seiner Funktion für die seitliche Biegung ist der lange Rückenstrecker wesentlich für die Bewegung der Hinterbeine verantwortlich und hebt den Rumpf durch

beidseitiges Anspannen an, zum Beispiel beim Absprung vor einem Hindernis“, beschreibt Claudia Schleiermacher die Funktionen des Muskels. „Außerdem kippt er im angespannten Zustand das Becken nach vorne.“ Und genau hier kommen die Bauchmuskeln ins Spiel. Sie stabilisieren das Becken und wirken dem Nach-vorne-Kippen entgegen. Erst so kann das Pferd mit der Hinterhand weit untertreten und Schub entwickeln. Die Bauchmuskeln ziehen vom Brustbein bis zum Schambein und bilden so die untere Verspannung des Rumpfs. Sind sie zu schwach, hängt der Rücken durch; der Bauch ist meist rund und schlaff. Im Trab und Galopp sieht man keine Muskelanspannung, die sonst durch eine Linie an der Bauchseite deutlich wird. „Um die Bauchmuskeln zu trainieren, ist es wichtig, immer das Tempo zu gehen, das das Pferd braucht. Bei zu eiligem Tempo schaffen es die Bauchmuskeln nicht mehr, dem Nach-vorne-Kippen des Beckens gegenzuhalten, und die Hinterhand arbeitet nach hinten heraus“, erklärt Claudia Schleiermacher.

### Wirbelsäule stabilisieren

Neben dem langen Rückenstrecker spielen auch die kleinen, kurzen Wirbelsäulenmuskeln (Multifidi) eine wichtige Rolle. Sie verlaufen von Wirbel zu Wirbel und dienen der Feinsteuerung und Stabilisation der Wirbel-

säule. Diese Muskeln reagieren besonders empfindlich, zum Beispiel auf Gewichtsverlagerungen des Reiters. Aber auch Überanstrengung oder ein schlecht sitzender Sattel wirken sich hier zuerst aus. Ist die Muskulatur verspannt, rücken die Wirbelgelenke näher zueinander und sind weniger beweglich. Zum Aufbau einer starken Rückenmuskulatur muss diese also in erster Linie vor äußeren Einflüssen wie Satteldruck oder Druck vom Reiter geschützt werden, damit sie sich

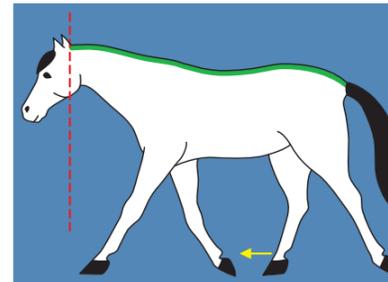


Oben: Der Schwerpunkt liegt zu weit hinten. Unten: So müsste der Sattel liegen



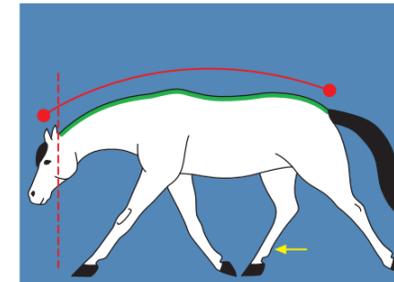
Ein korrekter Sitz ist Voraussetzung

### Einfache Dehnung



In diesem Fall macht das Pferd den Hals lang und streckt ihn deutlich nach vorn

### Qualifizierte Dehnung



Das klassische Vorwärts-Abwärts mit tieferem Kopf und runderem Hals

frei bewegen und so trainiert werden kann. Gerade der empfindliche Lendenwirbelbereich verträgt keinen Druck. Hier dürfen der Sattel und das Reitergewicht nie liegen! Zur Entlastung der Muskulatur hat die Natur dem Pferd aber auch eine kleine Stütze mitgegeben – das Nacken-Rücken-Band.

### Wie auf einer Wäscheleine

Es reicht vom Hinterhauptbein (der Verbindung von Kopf und Hals) über den Rücken bis zum Kreuzbein. In Dehnungshaltung richtet es die Wirbel des Widerristes auf und hebt den Rücken an. „Die Körperteile werden vom Band wie auf einer Wäscheleine gehalten, so dass das Pferd zum Beispiel stundenlang entspannt grasen kann, ohne zu ermüden“, erklärt Corinna Lehmann. „Im Dressurtraining werden die Muskeln dadurch in der Dehnungshaltung frei getragen für den effektiven Aufbau durch Bewegungstraining.“ Ein gut gerittenes Pferd trägt seinen Reiter fast ohne Muskelkraft nur über dieses Bandsystem. Wird ein Pferd dagegen zu früh in Aufrichtung geritten, verliert das Nacken-Rücken-Band seine Spannung, und das Pferd muss vermehrt Muskelkraft einsetzen.

Um im Training die anatomischen Gegebenheiten des Pferdekörpers ausreichend zu berücksichtigen, wird unterschieden zwischen Muskelaufbau und Training mit erworbener Muskulatur. Der Aufbau erfolgt über die korrekte Dehnungshaltung. Der lange Rückenstrecker lässt sich so gut lockern.

## UNSERE EXPERTIN

**Claudia Schleiermacher** ist als Human- und Pferdephysiotherapeutin (FN) sowie DIPO-Pferdeosteotherapeutin Expertin für den richtigen Muskelaufbau bei Pferd und Mensch. Im Jahr 2007 gründete sie ihre eigene Firma: [www.pferd-in-balance.de](http://www.pferd-in-balance.de)



### Einfache Dehnungshaltung im Schritt



Rückwärtsrichten wölbt den Rücken schön auf

Allerdings nur, wenn eine aktive Hinterhand den Muskel effektiv von hinten dehnt. Die Dehnungshaltung reicht von der einfachen Dehnungshaltung mit langem Hals, der deutlich nach vorne gestreckt wird, bis zur qualifizierten Dehnungshaltung im klassischen Vorwärts-Abwärts mit tieferem Kopf und runderem Hals. „Viele Reiter versuchen jedoch, ihr Pferd zu voreilig rund und kurz zu machen und mit den Zügeln eine missverständliche Rückenaufwölbung herzustellen“, beschreibt Corinna Lehmann einen häufigen Fehler.

Erst die weiterführende Dressurarbeit mit den erworbenen Muskeln führt nach und nach zu einem veränderten Gesamtbild des Pferdes, das sich in Kopf und Hals runder und geschlossener zwischen den Zügel- und Schenkelhilfen des Reiters zeigt. Jetzt soll sich das Pferd auch im Widerristbereich vermehrt heben. Dazu muss die Bauchmuskulatur zunehmend als Gegenspieler zum Rücken aktiviert werden. „Am stehenden Pferd kann man die Aufwölbung des Widerristes mit den Bauchmuskeln sehen, wenn

man unter dem Bauch in der Gurtlage mit den Fingern einen manuellen Reiz auslöst“, erklärt Corinna Lehmann. „Dies auch beim Reiten zu schaffen bedarf einer genauen Einwirkung, wobei reflexauslösende Impulse mit dem Sporn sinnvoll sein können.“ Damit das Pferd dafür sensibel bleibe, sei es wichtig, dass als erstes Hilfsmittel zum Treiben immer erst die Gerte genutzt werde und erst im weiterführenden Training die intelligent benutzten Sporen.

### Sitz muss sich ständig ändern

„Der gelungene Aufbau der Rückenmuskulatur scheitert in den meisten Fällen jedoch allein an schwerwiegenden Missverständnissen hinsichtlich Sitz und Einwirkung“, stellt Corinna Lehmann fest. „Oft wird von vornherein in ein und demselben ‚richtigen‘ Sitz trainiert: dem Versammlungssitz mit leicht zurückgeneigtem Oberkörper, schwerem und tiefem Einsitzen und ans Pferd gedrückten Schenkeln. Ein Sitz, der bei weit ausgebildeten Pferden positive Wirkungen →

Foto: Stefan Schaum, Grafiken: Bausteine Dressurreiten - Trainingswege Schritt für Schritt, Müller-Rüschlikon, erstellt von: Corinna Lehmann, Heike Bonk, Claudia Plazcek

Durch Berührung am Bauch wölbt sich der Rücken auf



zeigt, wirkt im Anfangsstadium jedoch als Dauerbremse. Sitzposition und Einwirkung sollten sich im Verlauf des Muskelaufbaus ständig verändern.“ Auch Sitzfehler wie Stuhlsitz, Spaltsitz, Sitz im Hohlkreuz oder Klammersitz wirken sich negativ auf die Rückenmuskulatur aus. Bei allen diesen Fehlern bewegt sich der Reiter nicht mit dem Pferd

derücken und blockiert so die Bewegungen der Rückenmuskeln. Gleiches passiert, wenn der Reiter durch einen überstarken Schenkeldruck in seiner Körpermitte starr wird. „Dann hält der Reiter den Pferderücken fest wie eine große Wäscheklammer“, beschreibt Corinna Lehmann den Fehler.

### Richtiges Satteln ist wichtig

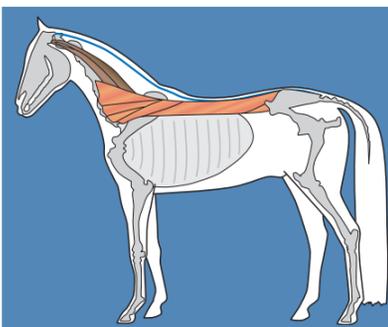
Neben dem Sitz wirken sich vor allem Lage und Schnitt des Sattels auf die Rückenmuskulatur aus. „Meist wird viel zu ‚versammelnd‘ gesattelt“, berichtet Corinna Lehmann. „Der tiefste Punkt ist dann sehr weit hinten. Kann das Pferd aber noch nicht versammelt mit abgesenkter Kruppe laufen, drückt dieser Schwerpunkt den Sattel in die Rückenmuskulatur hinein. Ein gut platzierter Sattel, der knapp hinter dem Widerrist und der Schulter des Pferdes liegt, nutzt dagegen

## UNSERE EXPERTIN

**Corinna Lehmann**,  
Dressurreiterin und Buch-  
autorin („Bausteine Dressur-  
reiten“, Müller Rüschiikon)  
aus Langenberg, hat sich der  
klassischen Ausbildung von  
Reiter und Pferd verschrieben.  
[www.corinna-lehmann.de](http://www.corinna-lehmann.de)



## Rückenstrecker



Der lange Rückenstrecker (rot) ist der wichtigste Rückenmuskel. Er geht vom Becken aus bis zum siebten Halswirbel und verbindet die Hinterhand mit der Vorhand.

## Probleme beim Muskelaufbau:

### SEHR KURZER RÜCKEN:



Hier ist nicht viel Platz für Sattel und Sitz, ohne in den empfindlichen Lendenwirbelbereich zu geraten. Es muss genau gesattelt und gesessen werden. Oft ist eine Sattelsitzgröße bis 17,5 möglich. Braucht der Reiter eine größere Sitzfläche, ist das Pferd für ihn zu kurz. Schlimmen Druck erzeugt das Sitzen auf dem hinteren Sattelkranz, wenn der Sattel für den Reiter zu klein ist.

### EXTREM LANGER RÜCKEN:



Pferden mit einem langen Rücken fällt es oft schwer, sich im hinteren Rückenbereich zu lösen. Außerdem besteht bei solchen Pferden die Gefahr, „im Rücken abzubrechen“, wenn der Reiter einen schlechten Sitz hat. Sie können dann die erforderliche Rückenwölbung nicht erreichen und/oder diese nicht halten. Im Training sollten viele lösende Übungen geritten werden.

### SENKRÜCKEN:



Er kann sich bei älteren Pferden und bei Zuchtstuten entwickeln oder auch rassebedingt angeboren sein. Es ist viel Trainingszeit auf das „Hochkommen“ des Rückens zu verwenden, weil die Rückenmuskeln in der Absenkung mit einhergehender hoher Kruppe nicht gut als Bewegungszentrum fungieren können. Es empfiehlt sich ein extrem rückenfreundlicher und gefühlvoller Sitz.

zuerst die stützende Statik der Vorhand aus und verteilt das Reitergewicht sternförmig auslaufend auf die Seiten und die Mitte des Rückens, damit das Pferd im Rücken überhaupt trainiert werden kann.“ Die Sattellage sollte sich zusammen mit dem Reitersitz an das Ausbildungsstadium des Pferdes anpassen. Und dazu muss der Sattel nicht dauernd abgeändert werden. „Ein gutes Auge bestimmt hier ein bis zwei Mal in großen Abständen das ideale Mitwachsen des Sattels“, erklärt Corinna Lehmann. Daneben sollten regelmäßig die Sattelpolster geprüft werden. Unregelmäßigkeiten, Klumpen und Knoten wirken sich besonders negativ auf die Rückenmuskulatur aus. „Auch zu runde Sattelkissen sind nicht ideal“, warnt Claudia Schleiermacher. „Der lange Rückenstrecker ist nach oben rund geformt. Treffen nun die nach unten zu runden Sattelkissen auf den Muskel, entsteht punktueller Druck. Ebenso schmerzt ein zu enger Kissenkanal, da dann der lange Rückenmuskel gegen die Wirbelsäule gedrückt wird.“

stark auf“, sagt Corinna Lehmann. „Dabei können auch ruhig mehr Tritte als die üblichen drei bis vier verlangt werden.“

### Sixpacks im Galopp

Der Muskelaufbau erfolgt dann über Vorwärtsreiten in allen Gangarten mit deutlichem Abdrücken der Hinterhand und Tempounterschieden in allen Gangarten. Galopp spricht die Bauchmuskeln besonders an. „Die Geschmeidigkeit vorhandener Muskeln fördern dann Übungen wie Schenkelweichen in allen Variationen – auch im Trab –, das Reiten von gebogenen Linien und Seiten-

gänge“, beschreibt Corinna Lehmann weitere Übungen. „Alle Übungen führen natürlich nur zum Ziel, wenn sie unter wirklich helfender Einwirkung des Reiters eingeübt und trainiert werden. Ansonsten können sich alle Dressurlektionen auch negativ auswirken.“ Zu schnell eingeübte Lektionenreiterei, die jahrelang nur mit verspannter Muskulatur geleistet werden kann, gehört schließlich auch zu einer der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle bei Pferden.

**In der nächsten Ausgabe (MP 02/11) lesen Sie, wie die Muskeln der Hinterhand funktionieren und wie sie optimal trainiert werden.**

### Sinnvolle Übungen

Stimmen Sitz und Ausrüstung, kann mit bestimmten reiterlichen Übungen die Rückenmuskulatur besonders wirkungsvoll trainiert werden. „Unterschieden wird zwischen muskellösenden und muskelaufbauenden Effekten und dem geschmeidigen Arbeiten vorhandener Muskeln“, erklärt Corinna Lehmann. Lösende Übungen sind das Übertretenlassen in der Hinterhand im ruhigen, gelassenen Tempo, Übergänge vom Schritt in einen eher nachlässigen Trab und zurück, in kurzen Phasen entspannt geritten, sowie Rückwärtsrichten. „Rückwärtsrichten ist besonders lösend und wölbt den Rücken

Fehler gestellt: zu tiefes Einsitzen



Wir danken dem Reitverein „Am Düsselkamp“ in Langenberg-Benteler für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion.