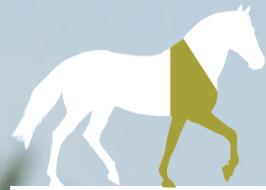


Besser reiten



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
erscheint am 21.12.2010

Muskulatur der Hinterhand
Mein Pferd 02/2011
erscheint am 18.01.2011

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

Auch beim Reiter ist die
Beweglichkeit in den Schultern
wichtig. Die Gerte verhindert ein
Einknicken in der Hüfte

20 www.mein-pferd.de 12/2010

MUSKULATUR DER VORHAND

Auf die LEICHTE SCHULTER nehmen

Die Vorhand trägt rund 60 Prozent des
Pferdegewichtes, wirkt als Stoßdämpfer und
fängt den Schub aus der Hinterhand ab. Da
sind starke Muskeln gefragt. Wie Sie mit dem
richtigen Training die Vorhand stärken

Text: Kerstin Philipp | Fotos: Ilja van de Kastele

Das Pferd soll beim Reiten nicht auf die Vorhand fallen – dies ist oft der einzige Hinweis, den Reiter zum Thema Vorhand des Pferdes für ihr Training erhalten. „Während weitgehend bekannt ist, dass die Hinterhand und der Rücken des Pferdes für gutes Dressurreiten trainiert werden müssen, besteht bezüglich der Schulter und Vorhand oft eine große Wissenslücke“, berichtet Dressurreiterin und Buchautorin Corinna Lehmann aus Langenberg bei Gütersloh. „Dabei beinhaltet gerade diese Körperpartie wichtige Trainingspunkte. Die vielzitierte Geraderichtung findet zum Beispiel schwerpunktmäßig im Bereich der Vorhand statt.“ Besonders in der Vorhand widerspricht die Anatomie des Pferdes den Anforderungen des Dressursports mit gesetzter Hinterhand, Aufrichtung und erhabenen Bewegungen. Sowohl die Statik als auch die Muskulatur des Pferdes sind auf seine Grundbedürfnisse ausgerichtet: ständiges Fressen am Boden und schnelle Flucht bei Gefahr. „Der Dauergräser, der stundenlang aufgestützt auf seinen Vorderbeinen seiner Fressstätigkeit nachgeht, ist zunächst alles andere als ein bewegungsstarkes Reitpferd mit elegant schwebender Vorhand und ausdrucksvoller Dynamik der Beine“, betont Corinna Lehmann.

Praktische Stehstütze

Für das mühelose Fressen vom Boden hat die Natur dem Pferd in der vorderen Partie eine gradlinig aufgebaute „Stehstütze“ mitgegeben. „Der Knochenaufbau der Vorderbeine bietet eine ökonomische Dauerstütze bei minimaler Muskelanstrengung“, erklärt Corinna Lehmann. „Das Vorderbein ist in ein umfassendes Sehnen- und Bändersystem eingebettet wie in einer ‚elastischen Stützstrumpfhose‘.“ Dazu gehören die tiefe Beugesehne, Unterstützungsbänder, Fesselträger oder das Fesselringband – Begriffe, die mancher Reiter schon vom Tierarzt lernen musste. „Die Sehnen und Bänder der Vorhand sind in erster Linie nur für das ruhige Wechseln der Futterstellen, zur kurzfristigen Flucht und zu Präsentationsspielen zwischen Artgenossen vorgesehen“, betont Corinna Lehmann. „Beim Reiten müssen diese ‚Stehbeine‘ erst langsam zu ‚Laufbeinen‘ aufgebaut werden, sonst sind Schäden an Sehnen und Bändern vorprogrammiert.“

Ohne Schlüsselbein

In der Vorhand befindet sich auch ein weiteres ausgeklügeltes System – der Rumpfrageapparat. Die Muskelkonstruktion ist ideal auf die Hauptaufgabe der Vorhand ausgerichtet – das Stützen und Auffangen der von hinten kommenden Last. Anders als bei uns Menschen haben die Vordergliedmaßen des Pferdes keine direkte Knochen- →

12/2010 www.mein-pferd.de 21

Besser reiten

Verbindung zum Skelett. Dem Pferd fehlt ein Schlüsselbein. Vorhand und Wirbelsäule sind nur mit Bändern und Muskeln verbunden. Der Rumpf hängt wie in einer Hängematte, die zwischen den Schultergliedmaßen aufgespannt ist. „Man kann sich die Vorderbeine wie zwei Holzpfähle vorstellen, zwischen denen der Rumpf wie eine Tonne hängt, die sich vor- und zurückbewegt“, veranschaulicht Physiotherapeutin Claudia Schleiermacher die Konstruktion. Die 41-jährige Pferdeosteotherapeutin aus Basweiler bei Aachen behandelt Pferde mit verschiedenen Beschwerden des Bewegungsapparates – auch an der Vorhand. „Die Muskeln fangen den Schub, mit dem der Rumpf bei Bewegung auf die Vorhand stößt, elastisch ab und verhindern, dass Knochen, Sehnen und Bänder der Vorderbeine zu stark belastet werden.“

Wer trägt die Hängematte?

Zu den Rumpfrägern gehören die oberflächliche Brustmuskulatur (Pectoralis superficialis), der tiefe Brustmuskel (Pectoralis profundus) und der gesägte Muskel (Serratus ventralis). Die Brustmuskeln verbinden die Vorderbeine mit dem unteren Teil des Rumpfes. „Sie fangen den Rumpf auf, ziehen das Vorderbein nach innen und helfen bei Vor- und Rückführung der Vorderglied-

maßen“, erklärt Claudia Schleiermacher. „Der tiefe Brustmuskel stabilisiert zusätzlich das Schultergelenk. Sind die Brustmuskeln verspannt, zeigen die Pferde kurze, klamme Schritte und haben oft Schwierigkeiten in den Seitengängen, da sich dabei die Muskeln besonders stark dehnen müssen.“ Der stärkste Rumpfräger ist der gesägte Muskel. Er besteht aus zwei Anteilen, die am vierten bis siebten Halswirbel und an der ersten bis neunten Rippe entspringen. Neben seiner Funktion als Rumpfräger hilft der gesägte Muskel, den Hals zu heben, und erweitert den Brustkorb bei der Einatmung. Da ein Pferd von Natur aus mehr Gewicht auf der Vorhand trägt, müssen die Rumpfräger gut trainiert sein, um als Stoßfänger zu fungieren. Circa 60 Prozent des Pferdewichts lasten auf der Vorhand und nur 40 Prozent auf der Hinterhand. „Die Muskeln müssen durch Wechseln zwischen Dehnungshaltung und Aufrichtung immer wieder an- und entspannen“, betont Claudia Schleiermacher. „So können sich die Rumpfräger optimal entwickeln.“

Eine Kettenreaktion

Sind die Muskeln verspannt, geht die Belastung ungebremst an die unteren Extremitäten weiter. Pferde mit Verspannungen an den Brustmuskeln oder dem Brustteil des



gesägten Muskels lassen sich oft nur ungern an der Brust oder der Gurtlage anfassen. Neben den Rumpfrägern wirken in der Schulterpartie zahlreiche Muskeln zusammen. Zu den wichtigsten gehören der Trapezmuskel (Trapezius) und der breite Rückenmuskel (Latissimus dorsi). „Der breite Rückenmuskel beginnt am vierten Brustwirbel und ist ein wichtiger Rückzieher der Vorderbeine. Er beugt das Schultergelenk und zieht den Rumpf nach vorne. Vor allem im Galopp spielt er eine wichtige Rolle“, betont Claudia Schleiermacher. Der Trapezmuskel verläuft am Nackenband und der Nackenplatte bis zum zehnten Brustwirbel. Wie eine Fischflosse spannt er sich über den Widerrist und bewegt das Schulterblatt nach vorne, nach hinten und nach oben. Außerdem hebt er das Vorderbein seitlich, zum Beispiel bei Seitengängen.

Unterhals durch harte Hand

Der wichtigste Vorführer der Vorderbeine ist der Kopf-Arm-Muskel (Brachiocephalicus; siehe Teil 1 der Serie MP 11/10, ab Seite 12: „Einfach mal fallen lassen“). Er verläuft seitlich oberhalb der Drosselrinne vom Genick bis zum Oberarmbein und ist oft bei Pferden verspannt, die mit harter Hand oder viel mit Hilfszügeln geritten werden. Dann bildet sich der unerwünschte Unterhals aus. Pferde, die nicht genug Schub aus der Hinterhand haben, nutzen den Muskel oft bei Übergängen in eine höhere Gangart. Um vorwärtszukommen, heben sie damit den Kopf und Hals heraus. Der breite Rückenmuskel ist der Gegenspieler zum Arm-Kopf-Muskel. Verspannungen im Rücken



Der Kopf-Arm-Muskel verbindet Vorhand und Genick. Weiche Zügführung verhindert, dass sich dieser Unterhalsmuskel zu stark entwickelt

setzen sich bis zu diesem Muskel fort. Der Arm-Kopf-Muskel wird bei der Vorführung der Vorderbeine vom Deltamuskel (Deltoides) unterstützt, der, vom Schulterblatt



Damit Seitengänge funktionieren, müssen die Muskeln in der Vorhand locker sein

ausgehend, in seinem Verlauf auf den Arm-Kopf-Muskel trifft. Weitere wichtige Muskeln der Vorhand sind der dreiköpfige und der zweiköpfige Armmuskel (Triceps brachii und Biceps brachii). Die arbeiten untereinander als Gegenspieler und sind für die Beugung und Streckung von Schultergelenk und Ellenbogen zuständig. Als Stabilisatoren des Schultergelenks dienen zudem der Untergrätenmuskel (Infraspinatus), der das Schultergelenk in der Bewegung beugt und der Obergrätenmuskel (Supraspinatus), der es streckt. „Ein zu enges Kopfeisen am Sattel oder ein unpassendes Geschirr mit ständigem Druck auf die Schulter können hier zu Verspannungen führen“, erklärt Pferdeosteotherapeutin Claudia Schleiermacher.

Wie ein Zahnrad

Wie in einem Zahnrad sind in der Vorhand Muskelstränge aus Hals, Vorhand und Rücken eng verflochten. „Besonders hier zeigt sich, dass der Körper des Pferdes nicht in Einzelteilen funktioniert, sondern immer als Gesamtes betrachtet werden muss“, betont Corinna Lehmann. „Dies gilt vor allem für das häufig zu sehende spektakuläre ‚Werfen‘ der Vorderbeine, ohne dass dabei von hinten effektiver Schub aus der Hinterhand kommt.“ Ein solches ‚Reiten in Einzelteilen‘

kann langfristig zu körperlichen Schäden führen. Doch wie kann die Vorhand im Training sinnvoll gestärkt werden?

Immer vorhandlastig

„Natürlich soll ein Pferd nicht auf der Vorhand laufen und sich unabhängig von der Reiterhand selbst tragen“, erklärt Corinna Lehmann. „Ein Reitpferd bleibt jedoch stets vorhandlastig. Das lässt sich auch in der höchsten Versammlung nicht entscheidend verändern, bestenfalls lernt das gut ausgebildete Pferd, aus Schub- und Tragkraft der Hinterhand in der Versammlung die anatomische Grundsituation abzumildern.“ Wichtig ist für den Reiter zu wissen, wann er die natürliche Vorhandlastigkeit so →

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



Foto: Stefan Schaum



Mit fortschreitender Ausbildung wird das Pferd zunehmend geradegerichtet



Für das Foto gestellt: Hier weicht die Hinterhand des Pferdes nach innen aus



Ist die Schulter kontrolliert, wird der treibende Schenkel zunehmend zum biegenden Schenkel

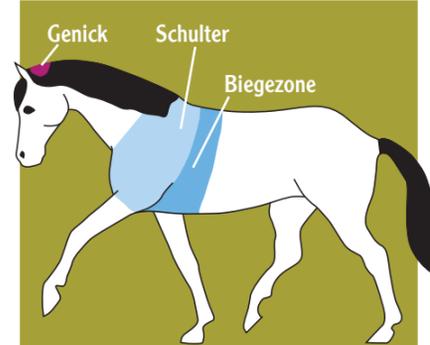
verschlimmert, dass sich daraus Überlastungsschäden ergeben. „Ein in Kopf und Hals zu tief gerittenes Pferd, das sich ohne Raumgriff der Hinterhand bewegt, wird unnötig auf die Vorhandstütze gebracht“, erklärt Corinna Lehmann. „Andererseits wird oft übersehen, dass auch das Pferd in vermeintlicher, aber muskulär falscher ‚Reitpferdehaltung‘ oder in überehrgeizigen Versammlungsversuchen ebenfalls stark bodenlastig ist.“ Denn unglücklicherweise gibt es zwei Möglichkeiten, die Aktivität des Vorderbeines hervorzurufen. „Verkrampft das Pferd seinen Rücken und versucht, die geforderte Aufrichtung über die Unterhalsmuskulatur herzustellen, wird die Schulter vom Rücken zurückgezogen und in der Folge das Vorderbein hochgezogen“, erklärt Corinna

Lehmann. Das ergebe zwar eine spektakuläre Vorhandaktion, die aber von einem harten Auftritt begleitet werde.

Fliegende Vorderbeine

Richtig sei dagegen eine aus einem lockeren Rückenmuskel erarbeitete Vorhandaktivität. „Gut trainierte Muskeln in der korrekten Dehnungshaltung holen Schulter- und Widerristbereich hoch, und das Pferd gewinnt mehr Schulterfreiheit, die locker vorschwingende Vorderbeine ermöglicht. Die Schubkraft der Hinterhand lässt dann die Vorderbeine ‚fliegen‘“, beschreibt Corinna Lehmann diesen ganz natürlichen Effekt. Das Reiten in korrekter Dehnungshaltung, bei der das Pferd sich mit langem Hals bewegt, seine Nase vor die gedachte

Längsbiegung



Im Genick + Schulter + In der Biegezone
STELLEN BEWEGEN BIEGEN

== LÄNGSBIEGUNG

Auf gebogener Linie müssen sich die Vorder- und Hinterbeine auf einer Linie bewegen. Dafür muss die Vorhand auf die Hinterhand eingespart sein. Neben der Stellung im Genick und der Biegung um den inneren Schenkel müssen zusätzlich die Schultern des Pferdes so beweglich sein, dass der Reiter diese bewegen und einspüren kann.

Senkrechtlinie schiebt und den Hals schon ab dem Halsansatz am Körper in die Tiefe fallen lässt, baut dabei alle notwendigen Muskeln auf und stabilisiert das Sehnenbänder-System der Vorderbeine. Die Schulter- und Vorhandpartie hat neben dem Tragen für Reiter noch eine weitere Funktion: Sie spielt auch eine wichtige Rolle bei der Geraderichtung.

Ungleiche Muskulatur

Die natürliche Krümmung in der Längsachse des Pferdes hat muskuläre Ungleichbelastungen in allen Körperregionen zur Folge. Die Muskulatur ist auf die angeborene Schiefe ausgelegt und ungleichmäßig ausgeprägt. Damit das Pferd seinen Reiter aber unbeschadet tragen kann, ist eine höchstmögliche Gleichmäßigkeit erforderlich. „Das Umtrainieren der Muskeln findet an drei Körperregionen des Pferdes statt – Genick, Schulter

UNSERE EXPERTIN

Corinna Lehmann, Dressurreiterin und Buchautorin („Bausteine Dressurreiten“, Müller Rüschiikon) aus Langenberg, hat sich der klassischen Ausbildung von Reiter und Pferd verschrieben. www.corinna-lehmann.de



Muskelprobleme

- Überbaute Pferde haben oft Schwierigkeiten damit, in der Vorhand beweglich zu sein. Verlagert der Reiter sein Gewicht zu weit nach vorne, bringt dies das Pferd zusätzlich aus dem Gleichgewicht. Auch eine steile oder sehr schräge Schulter sowie Fehlstellungen der Vorderbeine (bodeneng oder zeheneng) oder der Hufe (Bockhufe, platte oder ungleiche Hufe) können den korrekten Muskelaufbau erschweren.
 - Der Sattel spielt für diese Partie eine wichtige Rolle. Schnitt, Lage und Schwerpunkt nehmen Einfluss auf die Schulterfreiheit des Pferdes in der Bewegung. Gerade der Trapezmuskel am Widerrist bildet sich häufig zurück, wenn der Sattel dauerhaft drückt. Es entsteht dann eine sichtbare Kuhle hinter dem Schulterblatt.
 - Auch die Gurtung kann die Bewegung der Vorhand behindern. Die Schnallen von Langgurt können durch das Sattelblatt direkt auf den gesägten Muskel drücken, Kurzgurte müssen an den Schnallen gut gepolstert sein. Auch ein zu schmaler oder zu fester Gurt bringt zu viel Druck auf die Rumpfmuskeln.
- „Hat ein Pferd Schmerzen in der Schulter, lässt es auch den Hals nicht fallen“, beschreibt Claudia Schleiermacher die Folgen. „Viele Muskeln sind Stabilisatoren. Wenn diese verspannt oder nicht genügend ausgebildet sind, fehlt dem Pferd diese Stabilität. Wendungen fallen schwer, weil das Pferd zum Beispiel über die innere Schulter läuft. Auch Koordinationsprobleme sowie verkürzte Tritte bis hin zu Lahmheiten sind möglich.“

und ‚Biegezone‘ hinter der Schulter“, erklärt Corinna Lehmann. „Dreh- und Angelpunkt ist die Schulter- und Vorhandpartie.“ Die Stellung im Genick bereitet das Formen des schiefen Pferdekörpers vor. Dann muss die Schulter und Vorhand des Pferdes aktiv zu einer Seite bewegt werden. „Die Vorderbeine gehen zur Seite mit. Nur diese aktive Bewegung nach rechts oder links lässt das Pferd an den inneren Schenkel des Reiters stoßen, an dem es sich dann abbiegt“, erklärt Corinna Lehmann. Der äußere Zügel bewegt dabei die Pferdeschulter in die Biegerichtung zum



Nur über einen lockeren Rücken kann die Muskulatur der Vorhand das Gewicht korrekt abfangen

inneren Schenkel. So kann in Stellung und Biegung die Längsachse des Pferdes gymnastiziert werden. „Seitengänge geben der Geraderichtung den letzten Schliff und münden in die Versammlung ein“, sagt Autorin Corinna Lehmann. „Der Begriff des Schulterherein drückt unmissverständlich aus, welches Körperteil aktiviert werden soll.“

Bewegliche Schultern

Ziel des Trainings ist also nicht, die Vorhand durch frühzeitiges, extremes Setzen des Pferdes auf die Hinterhand zu entlasten, sondern sie gezielt in das Training einzubauen, ihre Beweglichkeit zu fördern und durch effektiven Schub aus der Hinterhand zu stärken. Um die Schulterbeweglichkeit zu verbessern, empfiehlt Corinna Lehmann

folgende Übungen: 1. Kurze Abwendungen in verschiedenen Winkeln mit aktiver Schulterbewegung des Pferdes und dann wieder geradeaus, erst im Schritt, dann im Trab, zum Beispiel „Durch die ganze oder halbe Bahn wechseln“ oder „Durch die Länge der Bahn wechseln/geritten“. 2. Übungen mit mehrfachen Wendungen wie „Aus der Ecke kehrt“ oder „Schlangelinien durch die Bahn, drei und mehr Bogen“. 3. Später Volten und Kehrtvolten. 4. Seitengänge. „Wichtig ist, dass das Pferd in Handwechseln und Schlangelinien seine Schulter von einer zur anderen Seite bewegen lässt und erneut die Längsbiegung zeigt“, betont Dressurreiterin Corinna Lehmann. „Es sollten nicht zu früh zu kleine Kreise geübt werden, wenn das Pferd noch nicht die Voraussetzungen dazu erfüllt. Dies ist leider ein häufiger Fehler.“ Damit das Pferd die gewünschte Beweglichkeit in der Schulter erreichen kann, darf der Reiter nicht gegen die Bewegung steuern. Wichtig ist bei allen Übungen, dass er aus einem ausbalancierten Sitz heraus seine eigenen Schultern in der Wendung mitdreht. Der vorwärts treibende Schenkel wird mit fortschreitender Ausbildung auch zum biegenden Schenkel, und das Pferd arbeitet mit der Zeit geschmeidig zwischen den beiden Körperhälften des Reiters – zum einen dem Sitz und zum anderen dem Schenkel.



Reiter-Übung: Durch Zeigen in die Zirkelmitte wendet auch der Reiter die Schultern

In der nächsten Ausgabe (MP 01/11) lesen Sie, welche Muskeln in der Mittelhand wichtig sind und wie Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur Ihres Pferdes korrekt trainieren.