

# Fit und locker auf dem Pferd

**Reitsport** Vielseitiger Lehrgang beim RFV Praest

**Praest.** „Reiterfitness - fit und locker für ihr Pferd“. Unter diesem Motto bot der Reit- und Fahrverein Praest einen Lehrgang an. Zielgruppe waren Quer- und Wiedereinsteiger im Reitsport. Zehn Frauen und ein Mann, im Alter von 27 bis 55 Jahren von Kirchhellen bis Kleve nahmen teil.

Dass gutes Reiten eines vielseitigen Trainingsprogrammes bedarf, belegen diverse Studien. Der Lehrgang beinhaltete verschiedene Trainingseinheiten und Maßnahmen in Theorie und Praxis. Unter der Leitung von Katja Smaak, Trainerin B im Leistungssport und Ausbilderin im Verein, wurde aufgezeigt, welchen physiologischen und muskulären Belastungen ein Reiter ausgesetzt ist, welche Muskelgruppen vermehrt beansprucht werden und welche Muskeln sich verkürzen.

Es wurde darauf eingegangen, wie ein optimales Training gestaltet wird und welche

Auswirkungen muskuläre Dysbalancen und eine unzureichende Fitness auf den Reiter und seinen Sitz haben.

Mit Hilfe von Therabändern oder Tennisbällen unter dem Gesäß wurde das Abfedern der Absätze verbessert bzw. der Einsatz der Gewichtshilfe bewusster gemacht.

An drei Abenden fuhren die Teilnehmer zum Emmericher Krankenhaus, wo Physiotherapeut Michael Gretschel praktische Anleitung in der Funktionsgymnastik gab. Zudem traf man sich zum gesundheitsbewussten Kochen, um anschließend mit großem Appetit die selbst zubereiteten Gerichte zu verspeisen.

Die Teilnehmer waren sich einig, dass der Lehrgang Spaß gemacht hat und ein voller Erfolg war. Alle wollen künftig das Gelernte anwenden. „Durch den Lehrgang bin ich auf einem guten Weg, mit dem Pferd eine Einheit zu werden“, so das Resümee einer Reiterin.