

# 3 METER BAND FÜR BESSERES SITZEN

FÜR SIE  
GETESTET



Mit **ELASTISCHEN BÄNDERN**, die man sich um Schultern und Arme oder um Hüfte und Beine wickelt, soll es dem Reiter leichter fallen, korrekt zu sitzen und damit auch effektiver einzuwirken. Ob das wirklich funktioniert, haben wir für Sie ausprobiert

TEXT: KERSTIN NIEMANN FOTOS: JACQUES TOPFI



Im ersten Moment ungewohnt: Das Elastiband „rahmt“ den Reiter zunächst fest ein. Ziel ist es grundsätzlich, das Bewegungsbewusstsein des Reiters zu sensibilisieren.



Im Laufe seines Reiterlebens hat wohl jeder Reiter schon die Bekanntschaft mit der einen oder anderen Reiterweisheit gemacht: „Merke dir auf allen Wegen, Reiten lernt man nur durch Fegen“ ist einer davon, ein anderer: „Richtig reiten reicht“. Diese Worte wurden vom verstorbenen Major Paul Stecken in die Reiterwelt geworfen und damit hat er quasi eine Art allgemeingültige und zeitlose Marschrichtung formuliert. Und die lautet ganz klar: Damit Pferd und Reiter in den von ihnen geforderten Linien und Lektionen ein harmonisches Bild abgeben, muss der Reiter eigentlich nur eines tun: Alles richtig machen.

WUNSCH VERSUS WIRKLICHKEIT

Genau da allerdings driften Wunsch und Wirklichkeit auseinander. Alles richtig zu machen ist sicher unser aller Bestreben, gelingen aber tut uns dies den meisten von uns höchstens in seltenen Sternstunden. Doch wie kann es zumindest gelingen, dass wir fast alles richtig machen? Und ist es möglich, durch Hilfsmittel vielleicht schneller zum Ziel zu kommen? St.GEORG hat schon viele Experimente zu dieser Frage durchgeführt, die Redakteure und diverse Testreiter und St.GEORG-Leser haben wackelige Hocker (den Balimo) getestet, sich auf Bälle gesetzt, mit Bällen jongliert, Bänder bzw. Reitbommel an Sättel gebunden und vieles mehr. Der neueste Test im Hinblick auf die Frage „kann man Sitz und



Elastibänder liegen voll im Trend. Mit ihnen soll sich die reiterliche Einwirkung verbessern.

Einwirkung durch den Einsatz von Hilfsmitteln schneller verbessern als ohne Hilfsmittel?“ entführt uns im weitesten Sinn in die Welt der Fitnessclubs. Mit elastischen Bändern sollen verschiedene Sitz- und Einwirkungsprobleme des Reiters schnell und wirkungsvoll gelöst werden. Fitnesstrainer und auch Physiotherapeuten empfehlen Bänder aller Art grundsätzlich als geeignete Hilfsmittel zur Steigerung allgemeiner Kraft,

Ausdauer und Koordination, alles drei wichtige und notwendige Fähigkeiten, die ein Reiter ebenfalls haben muss. Zahlreiche Untersuchungen belegen auch, dass die Arbeit mit elastischen Bändern verschiedene Muskelgruppen anspricht, aktiviert und stärkt. Wir aber wollten genauer wissen: Was können Elastibänder wirklich für den Reiter und seine Einwirkung leisten – und wo sind ihre Grenzen?



Janine Weber (re.) zeigt Kerstin Niemann verschiedene Hilfsmittel.

ÜBUNG 1

AUFWÄRMEN MIT BÄNDERN

Aufwärmen ist ein Thema, das Reiter immer wieder verdrängen. Aber mit diesen vier Übungen – und den Elastibändern – sind Sie optimal vorbereitet. Es dauert auch nur zehn Minuten!

Wir haben alle wenig Lust dazu und wissen doch, dass es uns guttut: das Aufwärmen vor dem „eigentlichen“ Sport, dem Reiten. Grundsätzlich unterscheidet man das allgemeine Aufwärmen, das große Muskelgruppen erwärmt und das Herz-Kreislauf-System auf die kommenden Belastungen vorbereitet und dann das spezielle Aufwärmen, das von Sportart zu Sportart variiert. Für Reiter be-

sonders wichtig: die so genannte Cross-Koordination. Amateur-Ausbilderin Katharina Stern (li.) geht mit gutem Beispiel voran und zeigt die beste Übung, um die Cross-Koordination zu festigen: den Hopslerlauf. Wer daneben auch noch den Oberkörper aufwärmt, der beim Reiten eine Vielzahl an koordinatorischen Herausforderungen gleichzeitig bewältigen muss, hat beste Chancen auf eine gelungene Reit-Einheit.

Investieren Sie zehn Tage lang zehn Minuten und testen Sie, ob der Start in die Reitstunde damit leichter wird!

ÜBUNGEN FÜR „OBENRUM“

● Legen Sie das Elastiband um die Schultern wie auf Seite 39 gezeigt. Stecken Sie die Hände in die vorderste Schlaufe und ziehen Sie die Bänder zehnmal nach vorne, danach zehnmal zur Seite, das ganze dreimal wiederholen. Sie können dies auch mit einem Partner machen (Foto unten).

● Behalten Sie das Band um wie oben beschrieben. Halten Sie Ihre Arme und Hände so, als würden Sie Zügel in der Hand halten. „Boxen“ Sie 20 Mal abwechselnd mit der linken Hand nach rechts-unten, mit rechts nach links unten. Breiten Sie zehnmal beide Arme gestreckt seitlich aus und regen Sie damit Ihren Trizeps (hintere Armmuskeln) an und dehnen Sie Ihre Brustmuskulatur. Drei Wiederholungen beider Übungen.

ÜBUNGEN FÜR „UNTENRUM“

● Legen Sie das Elastiband von hinten um Taille, Hüfte und wickeln Sie es wie auf Seite 42 beschrieben um das rechte und linke Bein, steigen Sie mit der Fußspitze in die letzte Schlaufe. Machen Sie dann zuerst zwei oder drei Kniebeugen mit ausgestreckten Armen, um sich an den Widerstand des Elastibandes zu gewöhnen. Die eigentliche Übung: Machen Sie einen Hopslerlauf auf möglichst festem Boden (hüpfend erst rechtes Bein hoch, linker Ellbogen ans rechte Knie, dann umgekehrt). Schaffen Sie drei Minuten ohne Pause?

● Behalten Sie das Band um wie oben beschrieben. Heben Sie das linke Bein auf einen Putzkasten. Dehnen Sie den Oberkörper in Richtung Fußspitze des ausgestreckten, hochgelegten Beins. An Wade und hinterer Oberschenkelmuskulatur sollte es leicht ziehen. Zehn Sekunden halten, Bein wechseln. Fünf Wiederholungen.



Der Hopslerlauf „simuliert“ die Bewegungen, die Reiterhüfte und -schulter auf dem Pferd machen: Geht die Hüfte vor, dann geht die gleichseitige Schulter zurück.



Allein oder zu zweit: Durch ein Vor und Zurück der Arme werden Schulter, Brust und Arme locker.

DIE EXPERTINNEN

MEDIZIN-TEAM DES UKE



Dr. med. Julia Schmidt ist Reiterin und Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie und manuelle Medizin und leitet eine Spezialsprechstunde für Pferdesportler am Universitätskrankenhaus Eppendorf in Hamburg. Gemeinsam mit ihrer Kollegin, der Physiotherapeutin Annick Bernhard-Michalski, kommentiert sie Einsatz und Wirkung der Elastibänder für Reiter aus medizinischer bzw. physiotherapeutischer Sicht. [www.uke.de/athletikum](http://www.uke.de/athletikum)



JANINE WEBER

Die 37-jährige „doppelte“ Pferdewirtin und Richterin nutzt jede Chance, die das Reiten lernen erleichtert. Sie hat mit diversen Schülern und Lehrgangsteilnehmern diverse Hilfsmittel intensiv getestet – auch die Elastibänder. [www.sporting-performance.com](http://www.sporting-performance.com)



# ÜBUNG 2 DAS BAND UM DEN OBERKÖRPER

Mit dem Elastiband soll es für den Reiter leichter werden, aufrecht zu sitzen, in Wendungen soll es einfacher sein, den Bewegungen des Pferdes zu folgen. Zwei Testreiterinnen haben die Probe aufs Exempel gemacht. Lesen Sie, wie sich ihr Reiten mit den Elastibändern verändert hat



Zu Beginn dreht Stina ihre Schulter nicht mit in Bewegungsrichtung.



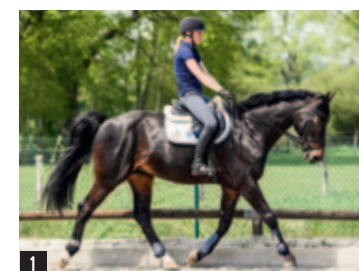
Nach rund zehn Minuten mit dem Elastiband geht sie viel besser auf die Bewegung des Pferdes ein.

Stina und ihrem neunjährigen Wallach Just Pleasure gelingt vieles schon recht gut, doch das Reiten von Wendungen wird zum Problem, besonders wenn es enger wird wie z.B. in Volten. Just Pleasure lässt sich nicht gut nach innen stellen und folgt der Linie auch nicht mit gebogenem

Körper. Mit den Elastibändern, um den Oberkörper gewickelt, soll Stinas Gefühl für das Eingehen in die Bewegungen des Pferdes wieder „geweckt“ werden. „Aus der Physiotherapie weiß man, dass die Arbeit mit elastischen Bändern und dem Widerstand, den sie bieten, die

„Die Bänder helfen mir dabei, mit meiner Schulter der Pferdeschulter zu folgen.“

Stina Pawletta



1 Testreiterin Elke gelingt es mühelos, ihr Pferd in guter Anlehnung zu traben. Allerdings sitzt sie mit etwas zu rundem Rücken.



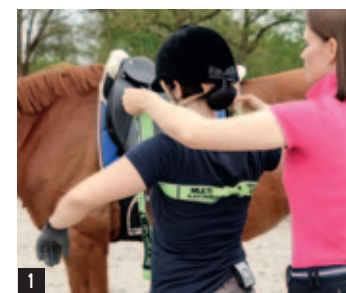
2 Um sensibler für eine aufrechte Oberkörperhaltung zu werden, soll Elke Trab und Galopp mit den Elastibändern reiten.



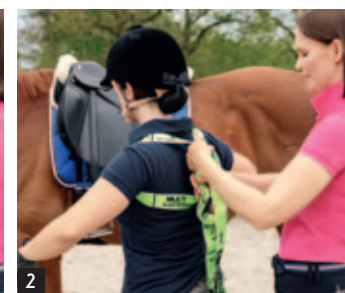
3 Schnell stellt sich die Wirkung der Elastibänder bei Elke ein: Sie sitzt tiefer im Sattel und aufrechter mit mehr Körperspannung.



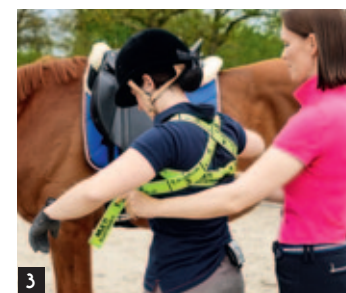
4 Elke sitzt gefestigter und scheint sich irgendwo „anzulehnen“. Ihre Zügführung ist sichtbar weicher und optimaler.



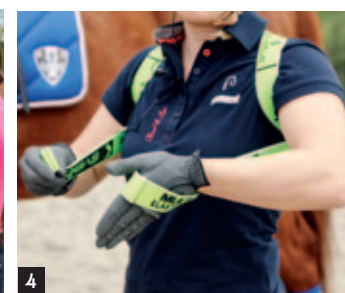
1



2



3



4

## SO WIRD'S GEMACHT

- 1 | Das Elastiband von hinten unterhalb der Schulterblätter über den Rücken legen.
- 2 | Jetzt wird es unterhalb der Achseln rund um die Schulterblätter rechts und links wieder nach hinten geführt.
- 3 | Der rechte Teil des Bandes wird nach links der linke nach rechts unter den Achseln nach vorne geführt.
- 4 | Der Reiter greift von oben in die letzte Schlaufe.

Muskulatur anregt“, weiß Dr. Julia Schmidt. Immerhin, das Elastiband für Reiter bietet einen Widerstand von 10 Kilogramm, das ist sportlich! Stina fühlt sich erst etwas eingengt. „Man will sich dagegen stemmen.“ Anfangs sollte man maximal 15 Minuten mit den Bändern arbeiten, zweimal pro Woche, damit die Muskulatur die neuen Reize verarbeiten kann. Stina fällt es mit den Bändern leichter, sich in Bewegungsrichtung zu drehen. Ein Ziel für die weitere Arbeit: diese Bewegung auch

ich wünschte mir, er ließe sich noch feiner führen“, beschreibt sie. Dazu müsste Elke mit mehr Körperspannung reiten und die Anlehnung noch verbessern. „Lehn' dich gegen das Bänderkreuz in deinem Rücken, das stabilisiert!“, rät Janine. Um mehr Beweglichkeit in die Arme zu bekommen und damit die Zügführung zu verfeinern, soll Elke „aktiv am Band ziehen“ – der Arm geht vor. Für Elke war es toll zu fühlen, dass sie auch nach Ablegen der Bänder noch aktiv aufrechter sitzen konnte

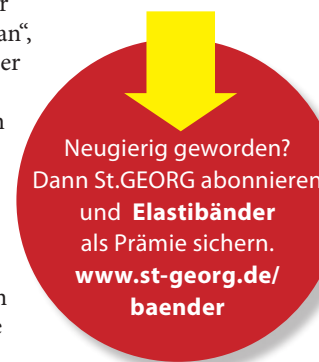


„Ich habe jetzt eine bessere Vorstellung davon, wie ich mich auf dem Pferd bewegen muss.“

Elke Deleker

ohne Unterstützung der Bänder auszuführen. „Das muss immer das Ziel sein, egal mit welchem Hilfsmittel man arbeitet“, fordert Janine Weber. „Am Ende sollen die Bänder neue Bewegungsreize liefern, aber das korrekte Einwirken muss der Reiter trotzdem noch selbst machen!“ Testreiterin Elke möchte auf ihrem 15-jährigen Wallach Räuber an einer ausdrucksvolleren Vorstellung arbeiten. „Er ist gut vor den Hilfen, aber

und sich mit der Hand beweglicher fühlte. „Mein ganzer Körper fühlt sich leichter an“, beschreibt sie. Janine Weber weiß, wie wichtig oft die Wortwahl bei Korrekturen ist und sieht auch hier viele Vorteile bei der Verwendung der Bänder: „Man kann andere Bilder im Kopf des Schülers erzeugen und damit haben sie dann auch eine bessere Bewegungsvorstellung.“



- WIR SUCHEN DICH -  
WERDE  
SWING BOTSCHAFTER  
2018



... jetzt bis zum 26.11.2017 mit einem eigenen Video unter [waldhausen.com](http://waldhausen.com) bewerben!



waldhausen.com



ÜBUNG  
**3**  
**BAND  
UM HÜFTE  
UND BEINE**

*Man fühlt sich fest eingeschnürt und im ersten Moment fällt das Bewegen schwer. Doch mit einem Elastiband um Hüfte und Beine soll das gleichmäßige und rhythmische Treiben leichter fallen. Was sagen die Testreiter dazu?*

**K**im ist mit ihrem 13-jährigen Pony Hendrik echt erfolgreich: Siege gab es schon bis zur Klasse L. Doch je anspruchsvoller der Wechsel zwischen Versammlung und Verstärkung, desto schwerer fällt es Kim, in sich aufrecht auf dem Pferd sitzen zu bleiben und vor allem gleichmäßig zu treiben. Weil das nicht ganz gelingt, macht Hendrik auch nicht hundertprozentig mit: Er gleicht Kims Balanceprobleme damit aus, dass er zum breiten Fußen mit der Hinterhand tendiert.

„Hier wollen wir mit den Bändern eine Art Rahmen abstecken“, beschreibt Ausbilderin Janine Weber das Ziel des Trainings. „Wenn Kim einen definierten Bewegungs-Spielraum zur Verfügung hat, bleibt

sie besser in der Balance.“ Mit sichtbaren Folgen: Wenn Kim eine Zeitlang, rund 15 Minuten, mit den Elastibändern reitet, wird ihr Treiben gleichmäßiger und der sich sonst leicht verdrehende Oberkörper bleibt stabiler. „Der Effekt hält noch nicht so lange, wenn ich die Bänder wieder abnehme“, bedauert Kim. „Aber ich habe schon einige Male damit gearbeitet und bin sicher, mein Körpergefühl ist dadurch schon besser geworden. Ich spüre früher, wenn ich schief werde.“

Bewegungsmuster, die sich im Reiter gefestigt haben, können eben nicht von heute auf morgen verändert werden, das braucht Zeit.

Ganz nebenbei ist dem Pferd auch anzusehen, dass Kim durch



Kim fällt es schwer, in sich gerade auf dem Pferd zu bleiben.



„Die Elastibänder helfen mir, eine gleichmäßige Körperspannung zu entwickeln.“

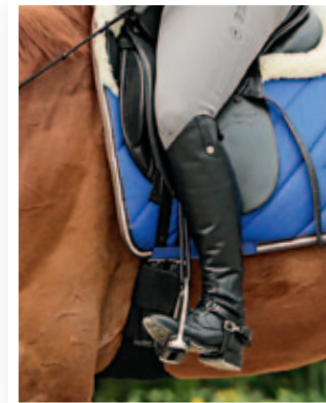
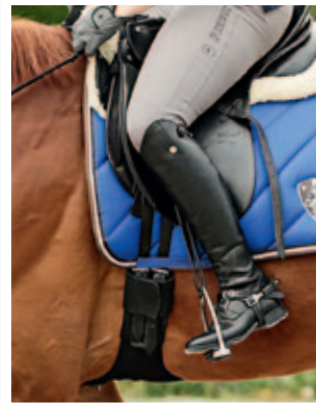
Kim Denise Baumbach



Durch die um Hüfte und Beine gewickelten Bänder kann Kim ihre treibenden Hilfen korrekter einsetzen. Zugleich unterstützen die Bänder einen aufrechten Sitz. Wie die Bänder angelegt werden, sehen Sie auf S. 42.



Stina hat Probleme, richtig zu treiben (o.), weil sie ihre Absätze hoch zieht und nicht mehr mit der Wade ans Pferd kommt (u.l.). Nach einiger Zeit mit Bändern wird es auch ohne Bänder besser.



die Unterstützung der Elastibänder gleichmäßiger zum Treiben kommt. Ihr Rappwallach fußt weniger breit, sondern wie in reeller Versammlung erwünscht, eher nach vorne-innen unter den Körperschwerpunkt.

Testreiterin Stina hat ebenfalls Probleme beim Treiben und wünscht sich, dass sie ihren Fuchs deutlicher „vor sich“ bekommt, er weniger auf die Vorhand kommt und mit den Hinterbeinen besser vorfüßt. „Ich spüre, dass ich nicht genug zum Treiben komme, aber ich finde keine Lösung“, beschreibt die Reiterin ihr Dilemma. „Stina neigt dazu, beim Treiben

ihren Absatz hochzuziehen, die Wade kommt nicht ans Pferd. Die aber soll den entscheidenden Impuls zum Treiben geben“, analysiert Janine Weber. „Es ist wichtig, dass die Adduktoren (Muskeln auf der Oberschenkelinnenseite) entspannt bleiben“, erklärt Physiotherapeutin Annick Bernhard-Michalski. „Die Bänder rahmen den Reiter ein und unterstützen so, dass sich die Adduktoren nicht zu stark anspannen.“ Nach einer Viertelstunde Reiten mit Bändern ist der Absatz beweglicher.

Champion's choice



Mod. Elite Dressage

Dorothee Schneider

**EQUILINE**  
SADDLE



**SO WIRD'S GEMACHT**

- 1 | Das Elastiband mittig von hinten um die Taille nach vorne legen.
- 2 | Vor dem Bauch wird das Band nun gekreuzt.
- 3 | Jetzt wird das nach links kreuzende Band einmal um den linken Oberschenkel gewickelt, das rechts kreuzende Band um den rechten.
- 4 | Das „Wickeln“ des Bandes endet vor den Fußspitzen, mit denen man in die Bänderenden bzw. in die letzte Schlaufe steigt.



**DAS PASSIERT MIT DEN REITMUSKELN**

**OBERKÖRPER**



Sie brauchen stets Anregungen – die Muskeln, die fürs Reiten wichtig sind

Insgesamt können die Elastibänder die Wahrnehmung des korrekten Sitzes beim Reiter verbessern“, fasst die Orthopädin Dr. Julia Schmidt ihre Analyse zusammen. „Auch in anderen Sportarten legt der Trainer gerne mal Hand an, z.B. beim Ballett oder Turnen). Das geht beim Reiten nicht, weil der Trainer am Boden steht. Die Bänder fungieren damit sozusagen als verlängerter Arm des Reitlehrers und sprechen Muskelgruppen an, die bei vielen Menschen verkürzt oder wenig beansprucht sind.“ Zudem werden durch die Arbeit mit den Elastibändern „eingefahrene“ Bewegungsmuster, die sich der Reiter über die Monate oder Jahre angeeignet hat, einmal wachgerüttelt und durch die Zuhilfenahme der Bänder am Oberkörper oder an Hüfte und Beinen auf eine für den Reiter zunächst neue Weise abgerufen – und damit wiederum beteiligen sich für eine kurze Zeit mehr Muskeln an einem bestimmten Bewegungsablauf. Ein weiterer Pluspunkt: Durch die Übungen mit Bändern können verkürzte Muskeln gedehnt werden.



**HÜFTE UND BEINE**

