



## Was die Rückenform über das Training verrät...

Dass das Pferd anatomisch gesehen gar nicht zum Tragen eines Reiters geschaffen ist, weiß kaum ein Reiter. Umso wichtiger ist es, dass das Pferd ausreichend trainiert wird, bevor der Mensch im Sattel Platz nimmt. Doch was heißt ausreichend trainiert? Wie baue ich Rückenmuskulatur auf? Welche Rolle spielt die Bauchmuskulatur beim Training? Woran erkenne ich einen „guten“ Rücken?



Dieses Bild zeigt ein untrainiertes Pferd. An den beiden roten Kreisen sieht man deutlich den schwachen Trapezmuskel, der uns Informationen über die Qualität des Vorwärts-Abwärts-Reitens gibt. Ist dieser Muskel so atrophiert, d.h. abgemagert, sollte ein Pferd unter keinen Umständen einen Reiter tragen müssen.

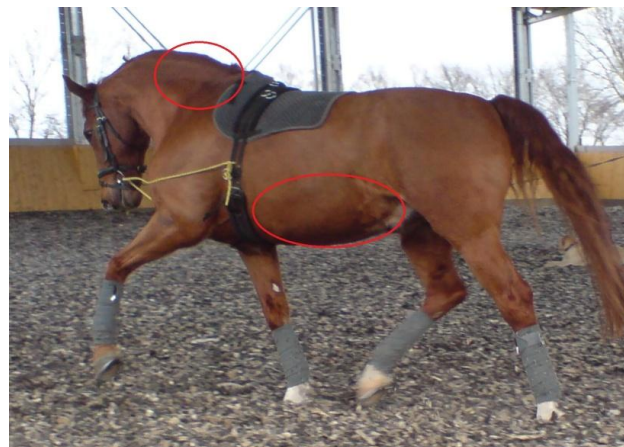
Der Trapezmuskel ist jedoch nur eines der Indizien für einen guten oder schlechten Trainingszustand. Weitere wichtige Punkte sind unter anderem die

Bauchmuskeln, der lange Rückenmuskel und die Halsmuskulatur.

Doch bleiben wir bei diesem Beispiel. Der Trapezmuskel bietet neben dem langen Rückenmuskel und dem breiten Rückenmuskel eine wichtige Auflagefläche für den Sattel. Ist er nur wenig ausgeprägt drückt das Kopfeisen des Sattels in die entstandene Kuhle, wodurch der Muskel weiterhin atrophiert wird. Es entstehen Schmerzpunkte und ein reelles Vorwärts-Abwärts ist kaum noch möglich. Wird das Pferd in solch einem Trainingszustand trotzdem noch geritten, wird eine Kausalkette in Gang gesetzt, die zu schweren Verschleißzuständen führt: das Pferd drückt den Rücken weg, die Bauchmuskulatur kann nicht entgegenwirken, das Kreuz-Darm-Bein wird abgesenkt, die Hüftmuskulatur zieht die Hüfte optisch nach vorne-unten. Die Folgen dieses Teufelskreislaufes sind für das Pferd unerträglich.

Abhilfe schafft eine ausreichende Vorbereitung an der Hand. Hierbei stehen viele Trainingsoptionen zur Verfügung, die dem Pferd Abwechslung und Spaß bieten können und gleichzeitig den Pferderücken schonen. Longenarbeit, Handarbeit und Zirkuslektionen stellen breitgefächerte Trainingsmöglichkeiten dar, die zudem auch noch das Vertrauen zwischen Pferd und Reiter stärken. Je nach Pferd, Trainingsintensität und Ausgangszustand sollten zwischen einem und drei Monaten mit dieser Art des Muskelaufbaus verbracht werden.

Hier sieht man einen deutlich aufgebauten Trapezmuskel und die gut arbeitende Bauchmuskulatur des gleichen Pferdes zu einem anderen Zeitpunkt. Auch einen deutlichen Aufbau der Rückenmuskulatur kann man unter der Satteldecke erahnen.





Aber welche Muskeln tragen denn nun den Reiter? Richtig – gar keine Muskeln. Das Reitergewicht wird ausschließlich durch Bänder an der Wirbelsäule getragen. Wird ein Pferd reell Vorwärts-Abwärts trainiert, wirkt der Widerrist als Hebel und hebt somit den Rücken des Pferdes an. Dies wird von dem Nacken-Rückenband, welches vom zweiten Halswirbel bis zur Lendenwirbelsäule verläuft, ermöglicht. Das Rückenband und noch weitere Bänder stabilisieren die Wirbelsäule derart, dass die Brückenkonstruktion Wirbelsäule (muskuläre Aufhängung an der Vorhand, knöcherner Verbindung zur Hüfte) einen Reiter tragen kann.

Der kritische Leser unter Euch fragt sich nun, wie Vorwärts-Abwärts-Laufen das Untertreten der Hinterbeine fördert, da das Rückenband ja nur bis zur Lendenwirbelsäule verläuft. Daher müsste der hintere Rückenbereich ja nach unten absacken, während der Rücken bis zur Lende angehoben wird. Das tut er auch. Um dem entgegenzuwirken kommen nun die Bauchmuskeln zum Einsatz. Nur ein effektives Bauchmuskeltraining (Seitengänge, Stangenarbeit, etc.) kann den Gegenpol zum Rückenband darstellen und ein Abkippen der hinteren Rückenpartie verhindern. Gleichzeitig ist die Bauchmuskulatur verantwortlich für die Schubkraft.

Als Fazit heißt das, dass der verantwortungsvolle Reiter sein Pferd nach Krankheiten oder Trainingspausen erst ausreichend vom Boden trainieren sollte, bevor er das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde genießen kann.

Hierbei sei noch gesagt, dass lange Schrittausritte für nur wenig trainierte Pferde sehr belastend sind. Durch die dauerhafte Belastung des Rückens werden insbesondere die Rückenmuskeln gereizt und verspannen sich. Angenehmer für das Pferd wären kurze, flotte Schrittausritte, idealerweise mit wiederkehrenden Trab- und Galoppsequenzen.