

## MUSKELN RICHTIG AUFBAUEN

Der Weg zur  
**Traumfigur**

90 – 60 – 90: Für Pferde gibt es solche fixen Idealmaße nicht. Doch auch bei ihnen kann man schon an der Figur erkennen, ob sie **gut oder schlecht trainiert** sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Schwachstellen erkennen und Ihr Pferd mit dem richtigen Training stark und fit machen. **Mit vielen Übungen** für Bauch, Beine, Po und mehr

Text: Kerstin Philipp | Fotos: Holger Schupp

**M**ehr als 700 Skelettmuskeln sorgen im Pferdekörper dafür, dass alles hält und sich flüssig bewegen kann. Damit diese vielen „Mitarbeiter“ ihren Job gut machen können, brauchen sie immer ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Arbeit und Entspannung. Und sie müssen langsam in neue Aufgabenfelder eingearbeitet werden. Beim Pferdetraining ist also Feingefühl gefragt. Schlechtes Reiten oder eine falsche Ausrüstung lassen die Muskulatur verkümmern. Oder bestimmte Partien prägen sich falsch aus, und Sehnen, Bänder und Knochen sind gefährdet. Unsere Experten zeigen, worauf es bei der Muskelentwicklung ankommt und wie Ihr Pferd mit den richtigen Übungen der Traumfigur näherkommt.

**Unterhals unerwünscht**

Wenn das Training stimmt, sieht man das einem Pferd deutlich an. „Der Hals hat dann eine schöne Oberhalslinie, so wie es Pferde zeigen, wenn sie ein anderes über den Weidzaun beschnuppern“, beschreibt Ausbilderin Britta Bensch aus Hohenlohe ein Merkmal. Die Unterhalsmuskulatur sollte dagegen nicht stark ausgeprägt sein, und die Drosselrinne (diese Einsenkung an der Unterseite des Halses zeigt den Verlauf der äußeren Drosselvene) gut erkennbar sein. Pferde mit verspanntem Unterhals laufen oft vorne verkürzt und drücken den Rücken weg. Der Unterhals wird von Pferden verstärkt genutzt, wenn sie nicht genug Schub aus der Hinterhand haben. Dann heben sie mit diesem Muskel zum Beispiel in Übergän- »

## UNSERE EXPERTEN

**Britta Bensch**

Die Ausbilderin betreibt einen Stall in Hohenlohe (Ostalbkreis, Baden-Württemberg) und bildet Pferd und Reiter nach klassischen Grundsätzen aus. Ihr Ziel ist es, Reitern eine feine Hilfengebung und einen respektvollen Umgang mit dem Pferd zu vermitteln. Als DIPO-Pferdephysiotherapeutin liegt ihr Augenmerk zudem auf der ganzheitlichen Ausbildung von Pferden. Neben Beritt und Unterricht bietet Britta Bensch Seminare an. [www.britta-bensch.de](http://www.britta-bensch.de)

**Dr. Robert Stodulka**

Der Allgemeintierarzt und Fachtierarzt für Physiotherapie und Rehabilitationsmedizin betreibt in Wien eine Praxis und lehrt dort an der Universität. Spezialisiert auf Akupunktur und Osteopathie widmet er sich besonders der Biomechanik und veröffentlichte mehrere Bücher (z. B. „Medizinische Reitlehre“, Parey Verlag). Die reitliche Ausbildung machte er unter anderem an der Königlich-Andalusischen Hofreitschule. [www.pferdepraxis.co.at](http://www.pferdepraxis.co.at)

**Stephanie Kläßen**

Die Bereiterin machte vor fünf Jahren die Ausbildung zur Bewegungstrainerin nach Eckhart Meyners. Auf dem Lauterhof in Willich (NRW) betreut sie Berittpferde und gibt dort und auch extern Kurse. Für unsere Titelgeschichte hatte Stephanie Kläßen viele passende Pferde zur Hand. Mit ihrer zwölfjährigen Stute Anouk (Foto rechts) zeigte sie uns, wie viel man mit richtigem Training aus einem Pferd trotz Senkrücken und Shivering-Syndrom herausholen kann.



Krafttraining pur: Im Galopp werden die Muskeln besonders stark gefordert



Was sitzt wo:  
Diese Muskeln sind beim  
Reiten besonders wichtig



- ① Kruppenmuskeln
- ② Lange Sitzbeinmuskeln
- ③ Gastrocnemius
- ④ Zehenstrecker und -beuger
- ⑤ Kniegelenkstrecker
- ⑥ Hüftbeuger
- ⑦ Langer Rückenmuskel
- ⑧ Breiter Rückenmuskel
- ⑨a ⑨b Trapezmuskel
- ⑩ Halsteil des gesägten Muskels
- ⑪ Riemenmuskel
- ⑫ Kopf-Arm-Muskel
- ⑬ Brustbein-Kopf-Muskel
- ⑭ Deltamuskel
- ⑮ Dreiköpfiger Armmuskel (Trizeps)
- ⑯ Brustteil des gesägten Muskels
- ⑰ Tiefer Brustmuskel
- ⑱ Bauchmuskeln

gen den Kopf heraus. Auch vom Sattel aus lässt sich die Halsmuskulatur beurteilen, wie Tierarzt Dr. Robert Stodulka aus Wien weiß: „Der Reiter muss die Halsmuskulatur von oben wie eine Pyramide sehen. Vom Sattel ausgehend kommt zunächst der breite Trapezmuskel (Grafik, Nr. 9), zum Genick wird der Hals dann immer schmaler.“ Ist es genau umgekehrt, hat ein Pferd also mehr Muckis im Genick als am Halsansatz zum Widerrist, spricht das nicht für ein harmonisches Training. Denn diese Pferde kämpfen meist gegen harte Reiterhand oder Hilfszügel an.

In der Vorhand des Pferdes sitzt eine besondere Muskelkonstruktion, die die von hinten kommende Last auffängt und Knochen, Sehnen und Bänder schützt. Es gibt dabei, anders als beim Menschen, keine Knochenverbindung, denn das Pferd hat kein Schlüsselbein. Vorhand und Wirbelsäule sind nur mit Bändern und Muskeln verbunden, die einiges aushalten müssen. Sind die Brustmuskeln oder der Brustteil des gesägten Muskels (16, 17) verspannt, reagieren Pferde auf Berührung an der Brust oder der Gurtlage empfindlich. „Latschen Pferde zu

sehr auf der Vorhand, ist außerdem oft ihr Trizeps-Muskel (15) besonders stark ausgebildet“, berichtet Dr. Robert Stodulka. Wichtige Muskeln der Vorhand sind der Trapezmuskel (9a, 9b), der sich wie eine Fischflosse über den Widerrist spannt, und der breite Rückenmuskel (8). Der Trapezmuskel leidet besonders unter nicht passenden Sätteln. Oft zeigt sich hier in Form einer Kuhle hinter der Schulter richtiger Muskelschwund, der sich bis in den Hals fortsetzen kann. Eine gesunde Hals- und Vorhandmuskulatur bildet sich vor allem durch Reiten in Dehnungshaltung.

#### Halteapparat sorgt für Entlastung

Hier entwickeln sich die richtigen Muskeln von selbst, wenn das Pferd seinen Hals langmacht und korrekt vom Widerrist aus fallen lässt, mit der Nase vor der Senkrechten und einem leicht kauenden Maul. „Das Pferd sollte sein Genick tiefer als den Widerrist tragen, und die Nüstern in Höhe des Schulterbuggelenkes“, erklärt Bereiterin Stephanie Kläßen aus Willich die korrekte Position. Die Muskeln werden so nun durch ein ausgetüf-

teltes Haltesystem unterstützt: das Nacken-Rücken-Band. Es reicht vom Hinterbacken (Verbindung von Kopf und Hals), über den Rücken bis zum Kreuzbein. Ist das Nacken-Rücken-Band korrekt gespannt – was in der Dehnungshaltung erreicht wird –, hält es quasi die Körperteile, Widerrist und Schulterbereich werden angehoben. Das Pferd braucht dann weniger Muskelkraft, und die Muskeln bauen sich ohne hohe Belastung in der Bewegung auf. Die Vorhand spielt auch eine wichtige Rolle bei der Geraderichtung. Hier sind Übungen zur Schulterkontrolle

sinnvoll. Die Vorhand wird dabei aktiv mit dem äußeren Zügel in eine Richtung geführt. Das Pferd wird somit automatisch um den inneren Schenkel gebogen. So kann der Reiter zum Beispiel immer wieder kurz mit deutlicher Schulterführung abwenden und direkt wieder geradeaus reiten, etwa beim „Durch-die-ganze-Bahn-Wechseln“. Oder er reitet mehrere Wendungen hintereinander, zum Beispiel in Schlangenlinien durch die Bahn mit verschiedenen Bögen.

#### Geraderichtung auf dem Prüfstand

In Seitengängen kann man diese Schulterkontrolle dann besonders gut ausbauen. Britta Bensch empfiehlt dazu, Schulterherein ganz langsam im Kreis zu reiten. Am Anfang reichen zwei bis drei Tritte, die Anzahl steigert man dann über mehrere Wochen. „Wichtig ist, dass man langsam reitet. Bewegungen sich die Pferde zu schnell seitwärts, ist es für sie weniger anstrengend und sie halten sich dabei fest im Rücken“, betont die Ausbilderin. Wie gut es mit der Geraderichtung klappt, darauf lassen auch die Muskeln schließen.



Wichtig: die Dehnungshaltung abfragen

„Bei Pferden, die nicht genug geradegerichtet sind, bilden sich die Muskeln asymmetrisch aus“, berichtet Dr. Stodulka. „Die Asymmetrien können sich dabei vom Genick, über Schulter und Rücken bis zur Hinterhand zeigen.“ Auch eine unpassende Ausrüstung kann der Grund für solche unnatürlichen Fehlbildungen in der Muskulatur sein. »

## HALS UND VORHAND



**GUT:** Der Riemenmuskel (Grafik, Nr. 11) führt vom Widerrist zum Genick und sorgt hier für die gewünschte runde Oberhalslinie. Das Pferd soll den Hals vor allem mit diesem Muskel tragen, nicht mit dem Kopf-Arm-Muskel (12) sowie dem Brustbein-Kopf-Muskel (13) am Unterhals hochstemmen. Die Muskeln in dem Dreieck zwischen Halswirbelsäule, Halsansatz und Mähnenkamm sind schön ausgeprägt, die Drosselrinne gut sichtbar.

**SCHLECHT:** Durch zum Beispiel eine harte Reiterhand kann sich die Unterhalsmuskulatur zu stark ausprägen, oder es entsteht der „falsche Knick“. Der höchste Punkt ist dann nicht das Genick, sondern etwa der dritte Halswirbel. In dem Dreieck Wirbelsäule, Halsansatz, Mähnenkamm kann sich eine Mulde bilden und vor dem Widerrist eine Kuhle. Auch Muskelverhärtungen im Genick entstehen, wenn Pferde gegen die Reiterhand arbeiten.



**ÜBUNGEN:** Oberhalsmuskulatur und Vorhand werden besonders gut trainiert, wenn man den Rahmen des Pferdes regelmäßig verändert. Dazu führt der Reiter die Zügel im Wechsel mal kürzer, mal länger und wechselt zwischen Aufrichtung, Dehnungshaltung und Pausen mit hingegenem Zügel. Die Wechsel sorgen dafür, dass die Muskeln in Genick und Hals und die Rumpfrägermuskeln, die in der Vorhand als Stoßfänger arbeiten, immer wieder an- und entspannen und sich optimal entwickeln. Wichtig: Mit den Zügeln wird eine elastische Verbindung gehalten, ohne den Pferdekopf in eine bestimmte Position zu ziehen oder die Zügel durchhängen zu lassen. Gebogene Linien und das Reiten in Stellung und Biegung stärken zudem das Genick und machen es beweglich.