



Mach dich lang! Kerstin Middelanis demonstriert mit Wallach Brise und seiner Besitzerin, wie man die Muskeln an der Wirbelsäule korrekt aktiviert.

Dehnen der Oberlinie: Nur wenn sich das Pferd langsam streckt, vermeiden Sie Zerrungen (links). Massagen an der Kruppe entspannen die Muskeln an Hüfte und Knie (Mitte). Die schräge Stange im Hindernisständer überquert das Pferd dort, wo sie auf Höhe des Karpalgelenks liegt.



Pferde, Power und Pilates

Pilates-Übungen sollen jetzt auch Pferden kräftige Muskeln an Bauch, Rücken und Becken zaubern. Wie funktioniert das neue Trainingskonzept?

TEXT Agnes Lorenz **FOTOS** Maya Claussen

Colleen ist abgelenkt. Claudia Thiel massiert ihrer Stute geduldig das Gesicht, während diese in der Gegend herumschaut. Sie will sich offenbar nicht entspannen, sondern lieber mitbekommen, was die anderen Seminarteilnehmer bei der Übung anstellen. Colleen und ihre Besitzerin Claudia Thiel gehören zu den sechs Paaren, die auf dem Hahnenhof in Pulheim bei Köln ein Pilates-Training für Pferde absolvieren. CAVALLO-Autorin Agnes Lorenz schaute sich das neue Konzept genau an.

Pilates fürs Pferd? Müssen die Tiere dabei rücklinks auf Yogamatten liegen und das richtige Atmen üben? Natürlich nicht! Doch laut Kursleiterin Kerstin Middelanis können Reiter durch Bodenarbeit und Pilates den Traum von mehr Kraft, Schwung und Gelassenheit bei ihrem Pferd wahr werden lassen.

Stärke das Powerhouse

Wie bei Pilates für Menschen geht es auch bei Pferden darum, den Rumpf zu kräftigen. Das sogenannte Powerhouse (siehe Kasten Seite 144) besteht aus Bauch-, Rücken- und Beckenmuskeln. „Stärken wir diese, entwickeln die Pferde mehr Schub von hinten“, sagt Middelanis. Dabei kommt es nicht darauf an, dass jedes Pferd alle Übungen macht. „Je nach Körperbau und Gesundheit des

Tiers ist manches gar nicht oder nur nach geduldigem Üben möglich.“ Es sei normal, dass nicht alles auf Anhieb funktioniere. Darum geht es auch gar nicht. Denn beim Pilates müssen alle Übungen ohne Druck und Zwang ausgeführt werden. Nur langsame, kontrollierte und bewusste Bewegungen trainieren die Muskeln effektiv.

Bevor der Praxisteil beginnt, steht ein Pferde-Check an. Kerstin Middelanis prüft, wie sich die Pferde bewegen und wo Blockaden oder Verspannungen sitzen. Dazu passend wählt die Pferdephysiotherapeutin später die Übungen aus. Das Training selbst gliedert sich in drei Phasen: Entspannung, Dehnung und Powerhouse-Stärkung.

Nachdem die Pferde im Schritt mindestens 20 Minuten aufgewärmt wurden, sollen sie sich entspannen. Hier haben Claudia Thiel und Colleen Schwierigkeiten. Während die Besitzerin den Kopf ihres Pferds von der Maulseite bis zur Stirn in kreisenden Bewegungen massiert, will die Stute einfach nicht locker lassen. Middelanis empfiehlt andere Übungen wie etwa die Massage der Schweifrüse oder Kreismassagen am gesamten Körper. Colleen löst sich schließlich, als Claudia ihr förmlich die Ohren langzieht und die Ohrspitzen massiert.

Nur entspannt trainieren

Dass die Pferde vor dem Training wirklich loslassen, ist für den Erfolg von Pilates enorm wichtig. „Nur entspannte Muskeln sind gut mit Sauerstoff versorgt und können wachsen“, erklärt Middelanis. „Und nur bei gelassenen Pferden kann man die Bewegungen genau kontrollieren.“

Als alle Pferde locker sind, geht es in die Dehnungsphase. Mit Hilfe klar definierter Übungen werden Vorderbeine, Trizeps, ►►

Info

Kurse: Tagesseminare für maximal sechs Teilnehmer kosten 390 Euro zuzüglich Anreise, Kost und Logis. Zuschauer zahlen 35 Euro pro Tag. Auch Einzelstunden sind möglich: Sie kosten 40 Euro plus Anfahrt.
Kontakt: www.pilates-pferd.de und www.thp-team.de



Kerstin Middelanis aus Bochum ist Tierheilpraktikerin und Pferdephysiotherapeutin.



Das Winkelbrett hilft, Sehnen und Bänder der Vorderbeine zu dehnen (A). Stute Colleen stellt ihren Huf ohne zu zögern drauf (B). Massagen an den Ohren (C) und am Akupressurpunkt auf der Nase (D) helfen den Pferden vor dem Training, sich gut zu entspannen.

Rückenmuskeln und Hinterbeine gedehnt. Wichtig ist, dass die Übungen ganz korrekt ausgeführt werden, sonst drohen Zerrungen und Überlastungen. Laien sollten deshalb nur nach Anleitung dehnen. Gedehnt wird pro Körperteil drei bis fünf Mal, jeweils maximal 15 Sekunden lang. Für die Sehnen und Bänder der Vorderbeine hat Middelanis ein Winkelbrett mitgebracht. Vor allem Colleen ist davon begeistert. Die Stute stellt sofort lässig einen Fuß darauf, während andere Teilnehmer damit Mühe haben.

Pilates eignet sich für Pferde jeden Alters. Gesundheitliche Probleme sind kein Grund, nicht zu trainieren. Deshalb ist auch der 18-jährige Wallach Brise dabei, der einen

chronischen Sehnenschaden hat. „Auf Dehnübungen sollten ältere und kranke Pferde zwar verzichten, um Verletzungen und Zerrungen zu vermeiden“, sagt Middelanis. „Aber auch bei Brise hilft Pilates, seinen Rücken effektiv zu stärken.“

Rückenschule für alle

Das können alle Teilnehmer gut vertragen und starten die erste Kraft-Übung gemeinsam. Es geht über einseitig auf einen Sprungständer aufgelegte und dadurch schräg liegende Stangen. Für den optimalen Trainingseffekt sollen die Tiere die Stange dort überqueren, wo sie so hoch ist wie das jeweilige Karpalgelenk. Das fördert neben

der Kraft auch die Rückenbeweglichkeit und verbessert die Versammlung. Nicht erwünscht ist, dass eifrige Pferde über die Stangen hüpfen. Denn effektiv sind nur scheinbar leichte, langsame und kontrollierte Bewegungen. Colleen hebt die Hinterbeine im Schritt nur ungern und schlurft neben ihrer Besitzerin über die Stangen. Das sollte mit einigen Wiederholungen und regelmäßigem Training besser werden.

Die nächste Powerhouse-Übung aktiviert die Wirbelsäule und stärkt alle Muskeln am Rumpf. Ein Mensch animiert das Pferd mit einer Möhre oder einem Leckerli dazu, den Hals lang nach vorn zu strecken. Eine zweite Person steht hinter dem Pferd und zieht den Schweif mit gleichmäßigem Zug für etwa 30 Sekunden zu sich hin. Wurde das korrekt gemacht, geht eine gleichmäßige Welle durch den Pferdekörper, sobald der Schweif langsam losgelassen wird.

Wallach Brise ist verspannt und klemmt den Schweif ein. Bevor Middelanis mit ihm an die Übung geht, massiert sie ausgiebig seine Schweifrübe und Hinterbacken. Als der Wallach schließlich den Schweif locker trägt, löst er auch seine Rückenmuskeln. Und schon erscheint die Rückenwelle.

Kraft durch Kreisen

Colleen übt noch das „Kreisen“. Mit dem Kopf zu ihrer Besitzerin gewandt, tritt sie vorwärts-seitwärts um Claudia herum. Das stärkt nicht nur den Rumpf, sondern fördert Biegung und Beweglichkeit. Wichtig: Das innere Hinterbein muss unter den Schwerpunkt fußen und darf nicht zu stark kreuzen. Die Übung klappt nur, wenn das Pferd auf Handsignal mit der Hinterhand weicht.

Bei der nächsten Übung stellt sich Colleen besonders geschickt an. Sie streckt sich

Hintergrund

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur. Im Zentrum steht das sogenannte Powerhouse, das sind die Muskeln an Bauch, Rücken und Beckenboden. Benannt ist die Methode nach ihrem Erfinder Joseph Hubert Pilates. Der 1883 in Mönchengladbach geborene Taucher, Turner, Bodybuilder und

Zirkusartist wanderte 1926 in die USA aus und eröffnete in New York sein erstes Trainingsstudio. In seiner Lehre verbindet er Einflüsse fernöstlicher Körper- und Mentaltechniken wie Yoga und Zen-Meditation. Sein Programm nannte er selbst „Contrology“, da es vor allem darum geht, jeden einzelnen Muskel bewusst zu steuern.

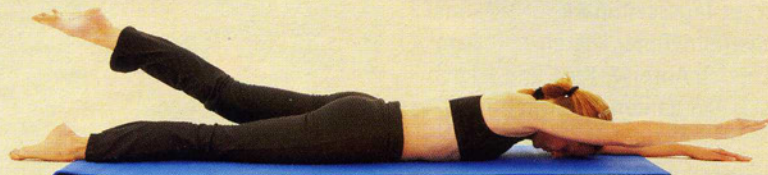


Foto: Forgi - Fotolia.com

Ab auf die Matte: Die Übungen beim Pilates-Training wirken oft einfach. Doch weil sie langsam und kontrolliert ausgeführt werden, kosten sie sehr viel Kraft.

sofort wie gewünscht in Richtung Boden, als Claudia mit der Hand sanften Druck auf ihren Nacken ausübt. Das aktiviert die Oberlinie und stärkt die Bauchmuskeln. Middelanis rät, das Pilates-Training immer mit einer positiven Übung zu beenden, die das Pferd gut kann. Deshalb ist für Colleen und Claudia Thiel an dieser Stelle Schluss.

Training und Genuss

Die meisten Pilates-Übungen sind aus der Arbeit von Pferdephysiotherapeuten bekannt. Dennoch ist Pilates für Pferde mehr als ein Aufguss von alten Handgriffen unter neuem Namen. Das durchdachte System sorgt neben dem Trainingseffekt für sanfte Berührungen, die viele Pferde genießen. Die Übungen sind gut verständlich und einprägsam. Wer möchte, kann Pilates als kräftigende Wellness täglich ins Training einbauen.

Das Fazit fällt positiv aus. „Mich fasziniert vor allem, dass ich Colleens Bewegungen nur besser kontrollieren muss, um ihre Muskeln zu stärken“, sagt Kursteilnehmerin Claudia Thiel. Weiteres Aha-Erlebnis: Dehnungsübungen mit Möhrchen sind nur sinnvoll, solange das Pferd nicht ruckartig nach der Leckerei schnappt. Und selbst beim Putzen kann man mit Pilates trainieren. Zum Beispiel, wenn man die Pferdehufe nach dem Säubern langsam und kontrolliert absetzt, statt sie abrupt fallenzulassen. ■



Gymnastik für Reiter. Eine Fotostrecke finden Sie hier: www.cavallo.de/fitness



Entspann dich! Massagen lockern die Pferde fürs Training. Manche werden müde, wenn die Muskeln endlich loslassen.

www.cavallo.de | Mai · 2012 **145**

Fara-O Sattelteam
27628 Wulfsbüttel / OT Hoope
Tel.: 04795/9585710
www.sattelteam.de

Way Out West
42899 Remscheid
Tel.: 02191/469660
www.wayoutwest.de

Hispano Reitsport
59846 Sundern-Allendorf
Tel.: 02393/240683
www.hispanoreitsport.de

Reitmeisterei
72555 Metzingen
Tel.: 07123/949864
www.reitmeisterei.de

TARA Pferd- & Mensch UG
88693 Deggenhausertal
Tel.: 07555/927669
www.tara-sattelshop.com

Reit- & Fahrsportartikel Andraschko
94072 Bad Füssing
Tel.: 08537/656
www.pferdesportartikel-andraschko.de

Cavaletti Horse
97486 Königsberg
Tel.: 09525/981711
www.cavaletti-horse.com

Equitatus Sattelservice
A-3701 Oberthurn
Tel.: +43 (0)676/7050057
www.equitatus.at

Türkis ReiterShop
CH-9565 Rothenhausen
Tel.: +41 (0)79/3792433
www.tuerkis-reitershop.ch

Neu

Espera
Art. 1116 (B23617)

**Stufenlos verstellbare
Kammerweite!
Riesige Modellauswahl!
Flexibler Ultra-Flex-Baum!**

Espera



DEUBER & PARTNER
SADDLEMAKER
WWW.DEUBER.DE



facebook.com/Deuber.und.Partner