



Gezielte Übungen für Reiter:innen

Joint AddUctor Muscle Program

Impressum:

Ambulanzzentrum des UKE GmbH

Universitäres Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin (UKE Athleticum)

Gebäude (O) 48 | Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Fotos: Aenne Müller und UKE Athleticum | Bildbearbeitung: Pawel Paczek

Redaktion: Dr. Julia Schmidt, Jonas Schaerk (beide UKE Athleticum)

Lektorat: Kathrin Thomsen, Unternehmenskommunikation | Grafik: Sabine Wuttke

Stand: 10.2021

Liebe Reiter:innen,

viele Reiter:innen stellten sich in unserer Sprechstunde für Pferdesportler:innen mit Beschwerden im Bereich der Adduktoren vor. Oft lässt sich ein Zusammenhang zwischen reitsportspezifischer Belastung und individuellen Muskeldysbalancen herstellen. Daher haben wir interdisziplinär mit Sportmediziner:innen, Physiotherapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen ein Therapie- und Präventions-Trainingsprogramm entwickelt, das dem entgegenwirken soll.

Einen Einblick geben wir Ihnen in dieser Broschüre. Die Angaben zu Wiederholungen und Haltedauer bei den jeweiligen Übungen sind eine Orientierung und sollten individuell angepasst werden!

Sportliche Grüße

Dr. Julia Schmidt und Medical Team Reitsport

Fachärztin für Orthopädie, Unfallchirurgie, Sportmedizin,
Verbandsärztin der Reit- und Fahrvereine Hamburg e.V.

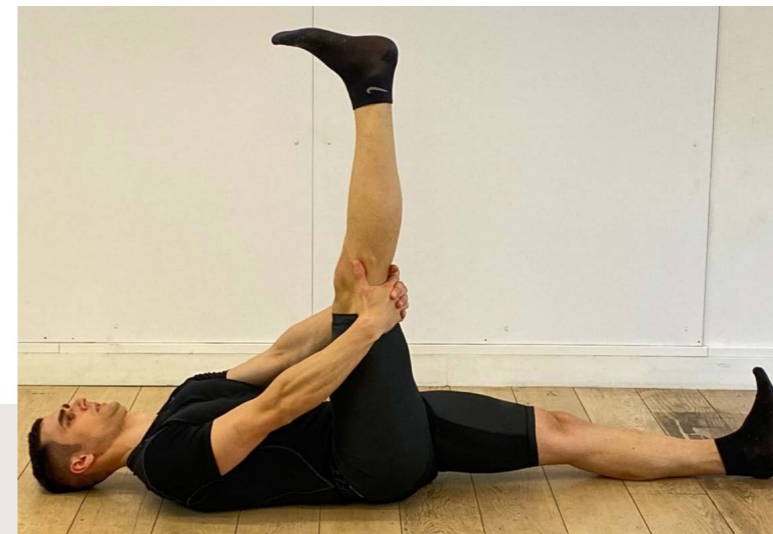
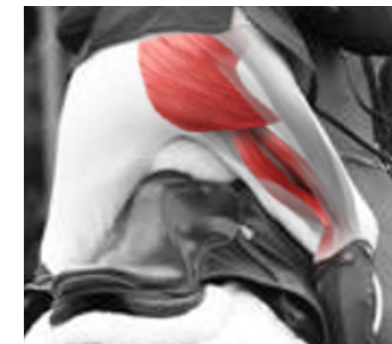
Mobilisation Adduktoren

Bei der Mobilisierung der Adduktoren begibt sich die Reiter:in, der Reiter in einen Vierfüßlerstand. Ein Bein wird zur Seite weggestreckt, so dass sich ein Dehnungsgefühl der Adduktoren einstellt. Anschließend wird das Gesäß in Richtung aufgestelltem Fuß und wieder zurück in die Ausgangsposition bewegt. Der Zug sollte während dieser Bewegung aufrecht gehalten werden. 10 x langsam wiederholen/Seite



Mobilisation ischiocrurale Muskulatur

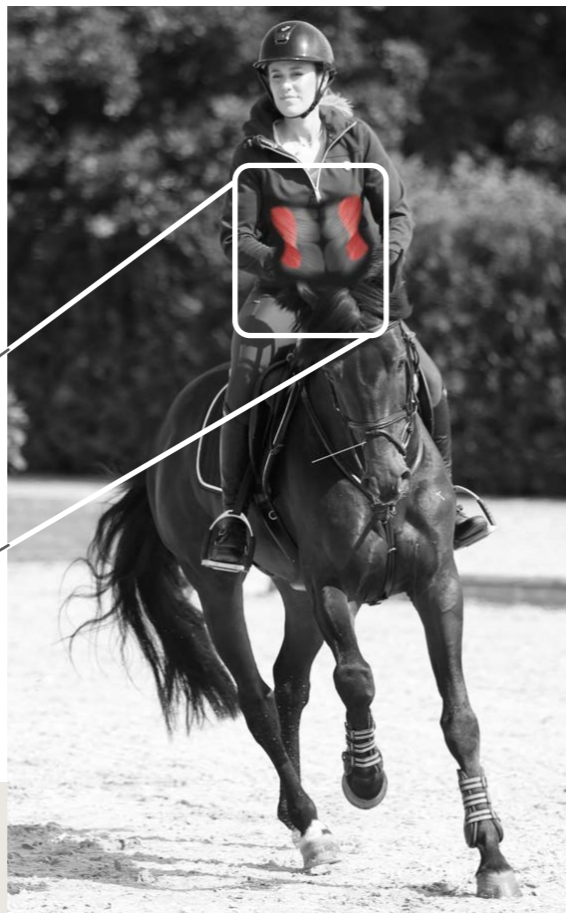
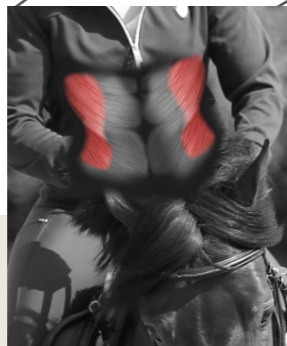
Bei der Mobilisierung der ischiocruralen Muskulatur legt sich die Reiter:in, der Reiter auf den Rücken. Ein Bein ist lang ausgestreckt. Das andere Bein zieht man zu sich heran, in dem man die Kniekehle fasst und das Knie zur Brust zieht. Im Anschluss werden das Knie gestreckt und der Fuß herangezogen. Danach wird das Knie wieder gebeugt, um die Spannung zu lösen. Diese Bewegung wird mehrfach wiederholt. 10 x langsam wiederholen/Seite



Antirotation

Die Antirotation sorgt für Stabilität im Rumpf bei Rotationskräften. Hierfür steht die Reiter:in, der Reiter in Schrittstellung. Entweder man nutzt einen Seilzug, ein Thera- oder ein Deuserband. Das Band wird mit beiden Händen umschlossen. Die Hände werden vor die Brust geführt, die Schulterblätter nach hinten unten gezogen, und dann werden die Hände wieder nach vorn ausgestreckt. Die Endposition wird kurz gehalten.

12-15 x wiederholen/Seite, kurze Pause, 2 Durchgänge



Glutealaktivierung im Stand

Während der Glutealaktivierung im Stand, steht die Reiter:in, der Reiter auf einem Bein. Das andere Bein ist angewinkelt, und man stützt sich mit diesem an der Wand ab. Oberhalb des Knies befindet sich ein Miniband. Der Oberkörper ist nach vorne gelehnt, der Bauch wird nach innen gezogen. Das an der Wand stützende Bein rotiert nach außen.

12-15 x wiederholen/Seite, kurze Pause, 2 Durchgänge



Copenhagen Adduktion

Die Reiter:in, der Reiter befindet sich im Seitstütz. Das obere Bein befindet sich oberhalb der Bank, und das untere Bein wird vom Boden angehoben. Je nach Leistungsstand stützt man sich auf Höhe des Knies oder auf Höhe des Sprunggelenkes. Der stützende Ellenbogen ist unterhalb der Schulter, und der Kopf ist in neutraler Position.

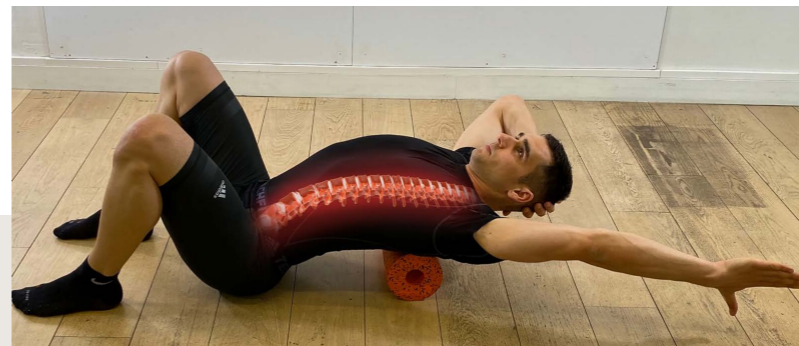
Maximal 30 Sekunden halten/Seite, kurze Pause, 2 Durchgänge



Mobilisation BWS

Die Reiter:in, der Reiter legt sich mit der Brustwirbelsäule auf eine Faszienrolle. Das Gesäß wird auf dem Boden abgelegt. Ein Arm wird gestreckt nach hinten bewegt. Dabei zeigt der Daumen in Richtung Boden. Während der Arm nach hinten, unten bewegt wird, krümmt sich die Wirbelsäule leicht um die Rolle. Der andere Arm stützt dabei den Kopf. Diese Bewegung wird einige Male wiederholt.

10 x wiederholen/Seite



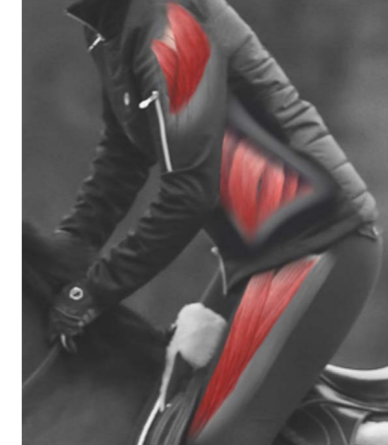
Standwaage

Das Körpergewicht wird auf ein Bein verlagert. Der Oberkörper wird nach vorne unten gebeugt. Während dieser Bewegung werden das Knie des Standbeines leicht gebeugt und das andere Bein gestreckt nach hinten geführt. Der Rücken bleibt anatomisch neutral, und die Schulterblätter bauen aktiv eine Spannung auf. Es entsteht keine Rotation in der Hüfte. Anschließend kehrt man langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition zurück. 8 x wiederholen/Seite, kurze Pause, 2 Durchgänge



Unterarmstütz

Die Reiter:in, der Reiter beugt sich in Bauchlage. Die Unterarme werden aufgestellt, und der Körper wird nach oben gedrückt. Der Körper wird bei der Übung nur mit den Zehen und den Unterarmen abgestützt, so dass die Beine, der Rücken und der Kopf vom Boden abgehoben werden und eine Linie bilden. Das Gesicht schaut dabei zum Boden. Diese Position wird ohne sonstige Bewegung für einige Zeit gehalten, bevor sie gelöst und ggf. wiederholt wird. Während der gesamten Stützphase sollte gleichmäßig und ruhig geatmet werden. 20-40 Sekunden halten, kurze Pause, 2 Durchgänge



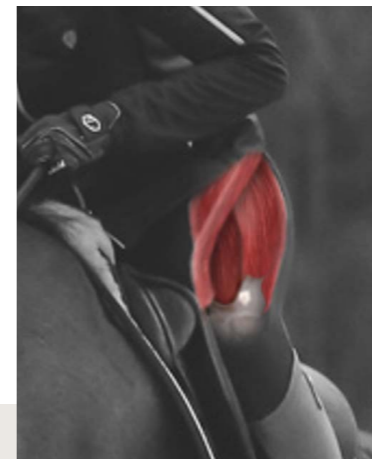
Seitstütz

Eine Abwandlung des Unterarmstützes ist der Seitstütz. Hierbei befindet sich der Körper in Seitenlage. Die Reiter:in, der Reiter stützt sich auf einem Unterarm ab. Die Beine werden parallel übereinander gelegt, und der Kopf und der Hals befinden sich in gerader Verlängerung der Wirbelsäule. Im Anschluss wird der Körper angehoben (Oberschenkel und Oberkörper bilden eine Linie, der Ellenbogen befindet sich auf dem Boden unter der Schulter). Dabei werden die Fußaußenkante und der Unterarm in den Boden gedrückt, und der andere Arm wird in der Hüfte abgestützt. Anschließend den Körper langsam und kontrolliert in die Ausgangsposition absenken und die Seite wechseln. 30-40 Sekunden halten, kurze Pause, 2 Durchgänge



Schrittkniebeuge

Die Reiter:in, der Reiter macht einen relativ großen Schritt nach vorne. Im Anschluss wird das hintere Knie Richtung Boden geführt. Dabei wird das gesamte Körpergewicht nicht abgesetzt. Der vordere Fuß wird zu jeder Zeit vollständig belastet. Beide Knie sollten ca. 90 Grad gebeugt sein. Der Oberkörper befindet sich in möglichst aufgerichteter Position ohne Hohlkreuz. Das Körpergewicht wird auf beide Beine gleichmäßig verteilt. Die Hände befinden sich in der Hüfte, und die Rumpfmuskulatur wird zu jeder Zeit leicht angespannt. Der Körper wird nun wie ein Fahrstuhl angehoben und abgesenkt. 8-12 x wiederholen/Seite, kurze Pause, 2 Durchgänge



Sprechstunde für Pferdesportler:innen

Das Medical Team Reitsport des UKE Athleticums kombiniert langjährige Erfahrung aus Beruf und Reitsport, um allen Reiter:innen, ganz gleich, ob Freizeit-, oder Profireiter:innen, professionelle Beratung und Hilfe anzubieten.

Darüber hinaus stehen wir als Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin im UKE nicht nur bei allen Fragen zu Sportverletzungen zur Verfügung, sondern bieten das gesamte Spektrum der konservativen orthopädischen, unfallchirurgischen und rehabilitativen Behandlung an. Desweiteren beraten wir Sie gern, wenn es um die Verbesserung Ihrer allgemeinen Fitness geht, denn unser Motto heißt: „Mehr Lebensqualität durch Bewegung“.

Kontaktdaten

UKE Athleticum
Universitäres Kompetenzzentrum für Sport- und Bewegungsmedizin
Gebäude Ost (O) 48
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Terminvergabe unter:

Telefon: (040) 7410 - 28540

Telefax: (040) 7410 - 40074

E-Mail: athleticum@uke.de

Homepage: www.uke.de/athleticum/reitersprechstunde

