

Dr. med. Sylvia Zayer

# *Der Beckenboden der Reiterin*



**Inklusive kostenlosem Zugang zum  
Online-Kurs**

Für meine Familie



*Abb. 1*

## **ÜBER DIE AUTORIN**

Frau Dr. med. Sylvia Zayer ist Fachärztin für Allgemeinmedizin und hat zudem mehrere Jahre als Anästhesistin und Notärztin gearbeitet. Vor dem Studium der Humanmedizin in Heidelberg hat sie die Ausbildung zur Physiotherapeutin erfolgreich beendet. Seit Ihrer Kindheit ist sie mit dem Reitsport verbunden. Neben Ihrer Tätigkeit als Medizinerin in einer kleinstädtischen Praxis ist sie weiterhin aktive Reitsportlerin und Ausbilderin mit Trainer C Lizenz Reiten.

Durch Ihre breite Ausbildung und Expertise in den Bereichen Medizin, Physiotherapie und Reitsport stellt sie das Thema dieses Buches umfassend und ganzheitlich in einer besonders sensiblen Art und Weise dar.

Frau Dr. med. Zayer lebt mit Ihrem Mann und zwei kleinen Jungen in Telgte im Münsterland.

## ÜBER DAS BUCH

Frau Dr. med. Sylvia Zayer widmet sich mit diesem Buch einem häufig tabuisierten Thema für Frauen, die nicht nur im Alltag mit Stigmatisierung zu kämpfen haben, sondern denen auch ihr Hobby oder im schlimmsten Fall ihr Beruf zu entgleiten droht. Es geht um die besonderen Herausforderungen, die ein geschwächter Beckenboden für Reiterinnen jeglicher Leistungsklasse mit sich bringt. Die Funktionsbeziehungen des Beckenbodens und die Aufgaben bei der Koordination und Stabilisierung des Rumpfes sind sehr komplex und die Betrachtung aus einer Fachrichtung ist oftmals nicht umfassend genug.

Die Funktionsbeziehungen des Beckenbodens zur Rumpfmuskulatur kommen in kaum einem anderen Sport so sehr zum Tragen wie beim Reiten. Schlechte Koordination der Rumpfmuskeln in einer Funktionseinheit mit dem Beckenboden führen zu Sitzfehlern und Problemen mit der Rittigkeit beim Pferd.

Dieses Buch bietet zusammen mit dem begleitenden Online-Kurs ([www.mipofit.de](http://www.mipofit.de) - **Zugangscod****e: Mittelpositur**), welcher den Inhalt dieses Buches erweitert und ergänzt, einen praktikablen Lösungsweg, der hoffentlich vielen betroffenen Reiterinnen helfen kann.