

**KATRIN OBST**

NOCH MEHR  
ÜBUNGEN AUS DEM  
FITNESSSTUDIO

**KOSMOS**



MIT KOSMOS MEHR ENTDECKEN  
**EXTRA**  
Übungen für  
Reiter  
SEIT 1822

**FIT MIT**  
**— OBST**

**KATRIN OBST**

# **FIT MIT OBST**

NOCH MEHR  
ÜBUNGEN AUS DEM  
FITNESSSTUDIO



**KOSMOS**

# INHALT

## **4 Das Training beginnt**

7 Wie fit ist mein Pferd?

13 Fitness-Test fürs Pferd

## **16 Cardio-Training für Herz und Kreislauf**

19 Gutes Ausdauertraining

25 Konditionstraining im Gelände

## **30 Wahrnehmung, Balance und Körpergefühl**

33 Das Spüren schulen

39 Reiterfitness:  
Koordination und Körpergefühl

40 Übungen für ein besseres  
Körpergefühl

44 Die Körperbandage

## **48 Freeletics - Fit im Gelände**

51 Outdoor-Training für Spaß und  
Motivation

56 Step-Aerobic – geht auch Outdoor

58 Reiterfitness: Wer braucht schon  
Gewichte?

## **64 Bodybuilding - Stark & gesund**

67 Ganz schön kräftig

73 Reiterfitness: Brauchst du Kraft?

## **74 Poledance**

77 Das Workout an der Stange

81 Reiterfitness: Stangentanz

82 Seitengänge zwischen den Stangen

## **86 Aqua-Fitness - Spaß im Wasser**

89 Gesundes Wassertraining

92 Reiterfitness:  
Effektiv und gelenkschonend

## **100 Yoga - Kraft, Beweglichkeit und Ruhe**

103 Kräftigen, dehnen, relaxen

107 Yogis sind beweglich

111 Yogis haben Kraft

114 Reiterfitness:  
Einatmen – Ausatmen – Einatmen

116 Yogis sind entspannt

## **120 Service**

121 Zum Weiterlesen

122 Nützliche Adressen

123 Dank

124 Register





# DAS TRAINING BEGINNT







## GESUND, STARK UND BEWEGLICH

Finden Sie heraus, wie fit Ihr Pferd ist!

---



# Wie fit ist mein Pferd?

---

Auch Pferde brauchen Training, um gesund zu bleiben, das ist vielen Pferdebesitzern klar. Doch wie fit ist das Pferd eigentlich? Sportler machen einen Test im Fitnessstudio, um herauszufinden, wo die persönliche Nulllinie liegt. Und das gilt auch für unser Pferd. Im ersten Kapitel beschäftigen wir uns also damit, wie wir den aktuellen Fitnessgrad unseres Vierbeiners ermitteln.

**R**eden wir von Fitness, müssen wir zwei Aspekte unterscheiden: die Ausdauer, die vom Trainingszustand unseres Herz-Kreislauf-Systems abhängt, und die Muskelkraft. Beim Pferd liegt der Ruhepuls zwischen 32 – 44 Schlägen pro Minute. Während der Belastung steigt der Puls an. Tabelle 1 (Seite 8) zeigt, wie hoch der Puls bei körperlicher Anstrengung in den einzelnen Gangarten liegt. Die Werte bei einem gut trainierten Pferd sind deutlich niedriger als bei einem untrainierten Sportpartner.

## **WIE MESSE ICH DEN PULS?**

Es gibt mehrere Möglichkeiten, den Puls des Pferdes zu messen. Am einfachsten können Sie ihn mit den Fingern an einer der Kopfarterien fühlen,

zum Beispiel an der Schläfe oder am Unterkiefer. Alternativ kann man die Herzschläge mit Hilfe eines Stethoskops abhören und die Anzahl in einer Minute zählen. Oder, die komfortabelste Variante, Sie arbeiten mit einer Pulsuhr für Pferde. Diese kann mit einem Gurt um den Brustkorb angelegt und via Handy oder Uhr direkt kontrolliert werden. So funktioniert die Pulskontrolle in Ruhe und in der Bewegung, bei der Bodenarbeit und beim Reiten. Mehr dazu finden Sie im Kapitel Cardio-Training ab Seite 16. Für den Fitnessgrad ist nicht unbedingt entscheidend, wie hoch der Puls Ihres Pferdes geht, sondern es ist viel wichtiger, wie schnell er sich wieder normalisiert. Ungefähre Richtlinien finden Sie ebenfalls in Tabelle 1.

## VITALPARAMETER

PAT-WERTE	RUHE	BELASTUNG	COOL-DOWN nach 10 min	COOL-DOWN nach 20 min
<b>PULS</b> (Herzschläge/ Min.)	32 - 44	Schritt: 60 - 80 Trab: 140 - 160 Galopp: 180 - 210	80% des Belastungs- werts	Ruhewert 32 - 44
<b>ATMUNG</b> (Atemzüge/ Min.)	8 - 16	Galopp: das 8fache	80% des Belastungs- werts	Ruhewert 8 - 16
<b>TEMPERATUR</b> (°C)	37,5 - 38,3	steigt lang- sam an	sinkt langsam um ca. 1 °C pro Std. bis zum Normalwert	

Tabelle 1:  
Die Werte für Puls,  
Atmung und Körper-  
temperatur sind  
je nach Belastung  
unterschiedlich.

Bis etwa 150 Schläge/Minute arbeitet die Muskulatur des Pferdes im aeroben Bereich. Bleibt man also beim Training unter dieser Grenze, überlastet man das Herz-Kreislauf-System nicht.

Besondere Betreuung brauchen kranke Pferde, die zum Beispiel an Lungen- oder Stoffwechselerkrankungen leiden. Hier sollten Sie immer einen Fachmann (-frau) hinzuziehen und sich professionell beraten lassen, damit Sie Ihr Pferd nicht überfordern.

Jedes Pferd hat eine individuelle Reizschwelle, die in Dauer und Intensität überschritten werden muss, um einen Trainingseffekt zu erzielen. Egal ob Mensch oder Pferd: Bei gleich bleibender Belastung erreichen wir lediglich

### MEHR ENERGIE

Als aerob werden Stoffwechselfvorgänge im Körper bezeichnet, die unter Beteiligung von Sauerstoff ablaufen. Anaerobe Stoffwechselfvorgänge geschehen ohne Beteiligung von Sauerstoff. Dabei entsteht auch Milchsäure, die für Muskelkater sorgt.

einen Erhalt der Leistungsfähigkeit und keinen Fortschritt. Wir brauchen also Herausforderungen, ohne zu überfordern, um gut und erfolgreich zu trainieren! Dafür ist es notwendig, sich einen Plan zu machen und ein Ziel zu verfolgen.

## TRAININGSBEDINGUNGEN

Machen Sie gerne Strandspaziergänge? Dann wissen Sie: Es ist ganz schön anstrengend, durch den tiefen Sand zu laufen. Oder erinnern Sie sich an die Bergtour in Österreich? Puh – da kommt man schnell aus der Puste. Ihrem Pferd geht es genauso. Also bedenken Sie beim Training, dass auch die Bodenverhältnisse eine große

Rolle spielen. So kann es sein, dass Ihr Pferd beim frischen Galopp am Strand zwar vom Puls im Normbereich bleibt, Muskulatur und Sehnenapparat aber überlastet werden. Tiefer Boden ist deutlich anspruchsvoller für die Weichteile als harter Boden. Deswegen sollten auch Pferde mit Weichteilproblemen wie zum Beispiel Bänder- und Sehenschäden auf Asphalt laufen, um ein tiefes Einsinken zu verhindern. Arthrose-Patienten hingegen bevorzugen meist weichen Untergrund, da dieser besser federt und Stöße in den Gelenken abmildert. Hügel oder Berge treiben den Puls in die Höhe und erfordern mehr Muskelkraft. Training am Berg ist etwa

Training sollte sein wie Essen. Jeden Tag das Gleiche langweilt schnell.

---



drei Mal so anstrengend wie Laufen ohne Steigung. Besonders gefordert ist die Hinterhandmuskulatur.

Auch bergab gibt es einen tollen Trainingseffekt: Die Beingelenke der Hinterhand müssen sich stärker beugen und vermehrt Last aufnehmen, gleichzeitig braucht das Pferd insgesamt mehr Körperspannung.

## SCHWITZEN

Mein Mann und ich fahren Fahrrad. Mein Mann schwitzt, als hätte man alle Schleusen geöffnet, ich bin staubtrocken. Beide haben wir dabei einen Puls von 120 Schlägen pro Minute. Ob Ihr Pferd beim Training also schwitzt oder nicht, sagt nichts über seinen Fitnessgrad aus. Generell ist Schwitzen eine Form der Thermoregulation, also durchaus gewünscht, um die Körpertemperatur bei 37,5 bis 38,3 °C zu halten. Beim Schwitzen benetzt Feuchtigkeit die Haut, durch die Verdunstung wird der Körper gekühlt. Wie viel ein Pferd schwitzt, ist wie beim Menschen unterschiedlich und hängt von der Rasse und auch vom Nervenkostüm ab. Denn auch Stress und Schmerzen können zu vermehrtem Schwitzen führen. Äußere Faktoren wie Wetter, Jahreszeit und Körperfettanteil nehmen ebenfalls Einfluss auf die Menge Schweiß, die ein Pferd produziert. Durch so viele Variablen ist Schwitzen also kein wirklich messbarer Faktor für den Grad der Anstrengung und sagt nichts über die Effektivität des Trainings aus.

## ELEKTROLYTE

Schwitzt Ihr Pferd im Sommer stark, empfehle ich, dem Futter Elektrolyte beizufügen und dem Pferd zusätzlich Wasser aus einem Eimer anzubieten. So ist gewährleistet, dass die durch das Schwitzen entstandenen Flüssigkeits- und Salzdefizite wieder ausgeglichen werden. Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Kalium, Magnesium, Natrium, Calcium, Phosphor und Chlorid.



Elektrolyte bekommen Sie fertig zusammengestellt im Handel.

Palü hat eine harmonische Bemuskelung. Seine Kruppe ist ein bisschen runder als der Hals.



## DER SIEHT ABER GUT AUS

Ein schön bemuskelttes Pferd ist eine Augenweide. Für eine Beurteilung empfehle ich, ein paar Meter entfernt seitlich zum Pferd stehen. Teilen Sie sich das Pferd jetzt gedanklich in drei Abschnitte ein: Kopf/Hals/Schulter, Rumpf und Hinterhand.

Passen die drei Abschnitte harmonisch zusammen oder fällt ein Bereich besonders ins Auge? Ist vielleicht der Hals schwach entwickelt, der Unterhals stark ausgeprägt, der Po rund und knackig? Muskuläre Dysbalancen deuten immer auf gesundheitliche Probleme und/oder auf falsches Training hin.

Wichtig bei der Beurteilung sind aber auch die Rasse und die Nutzung des Pferdes. Ein Haflinger sieht immer anders aus als ein Vollblüter, ein Shetlandpony anders als ein Welsh A. Das Pferd sollte optisch seiner Rasse und seinem Ausbildungsstand ent-

sprechen. Dabei hilft es, die einzelnen Reitweisen mit Sportarten zu vergleichen: Ein Distanzpfeder sieht aus wie ein Marathonläufer, ein Dressurpfeder wie ein Bodybuilder. Die einzelnen Aufgabengebiete formen den Körper, und das sollte man auch sehen. So fiel mir beim letzten Seminar in einem Springstall auf, dass alle Pferde eine ausgeprägte Bauchmuskulatur hatten. Cavaletti-Arbeit und Springtraining sind optimal für die schrägen Bauchmuskeln, weil sie sich bei jedem Sprung abwechselnd kontrahieren und dehnen müssen.

Oberstes Ziel ist es natürlich immer, das Pferd gesund zu erhalten. Je nach Disziplin ist es wichtig, zur eigentlichen Sportart noch Ausgleichssport zu machen. Bei Springpferden zum Beispiel mangelt es häufig an der dresurmäßigen Gymnastizierung, Voltigierpferde sind oft extrem schief und verspannt, weil sie zu lange in einer

verkürzten Kopf-Hals-Haltung laufen müssen. In jedem Fall ist es sinnvoll, nicht ausschließlich in der Hauptsportart zu bleiben, sondern dem Pferd und seinen Muskeln Abwechslung zu bieten.

Konzentrationschwäche, Stolpern und das Touchieren von Stangen sind deutliche Anzeichen, dass das Pferd müde wird. Deswegen sollte alle paar Minuten eine Runde Schritt am langen Zügel zum Krafttanken eingebaut werden. Bei jungen Pferden ist das noch häufiger nötig als bei Routiniers.

Behalten Sie immer das ganze Pferd im Blick. Am Gesichtsausdruck erkennen Sie sehr gut, wann die Konzentration nachlässt. Der Spruch „Nach müd' kommt blöd“ gilt übrigens nicht nur für Kinder! Beenden Sie das Training also rechtzeitig. Ein zufriedenes Gähnen nach der Arbeit zeigt: Das Pferd verarbeitet nun das Gelernte!

Die körperliche Verfassung, beispielsweise Vorerkrankungen, sollte unbedingt ebenfalls im Trainingsplan berücksichtigt werden. Kompliziert wird es, wenn Pferde für die Gesundheit ihrer Atemwege in Bewegung bleiben müssen, sich aber aufgrund einer akuten Lahmheit nur minimalistisch bewegen dürfen. Hier ist auf jeden Fall sinnvoll, mit einem erfahrenen Therapeuten zusammenzuarbeiten.

## DER WOCHENPLAN

Es gibt nichts Schlimmeres für Körper und Geist als Monotonie. Gestalten Sie deswegen den Alltag Ihres Pferdes bunt und abwechslungsreich. Nach einem Tag mit Unterricht kann zum Beispiel lockeres Joggen oder ein schöner Spaziergang folgen. Für eine gute Fitness sind nicht nur Trainingszeiten entscheidend, sondern auch die Regeneration danach!

Machen Sie sich Pläne.  
Für die Woche.  
Für 6 Wochen.  
Für ein halbes Jahr.



Stundenplan



	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
	Lockeres Joggen						
		Training <small>(eigentliche Disziplin)</small>					
			Spaziergang, joggen				
				Caroletti			
					Training <small>(eigentliche Disziplin)</small>		
						Bodenarbeit	
							Geländetraining

# Fitness-Test für das Pferd

---

Der Begriff „Fitness“ erstreckt sich auf unterschiedliche Aspekte – Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit. Für ein rundum gesundes Training müssen wir jedem Bereich die Aufmerksamkeit geben, die er braucht, unter Berücksichtigung der individuellen Besonderheiten unseres Pferdes.

## BEWEGLICHKEIT

Um die Beweglichkeit zu testen, können wir uns Übungen aus meinem ersten Buch „Fitnessstudio für mein Pferd“ aus dem Kapitel Pilates zu Nutze machen.

Testen Sie mit einer Möhre, wie flexibel Ihr Pferd in der Halswirbelsäule ist. Halten Sie die Möhre in unterschiedlichen Höhen – seitlich bis zur Schulter und zum Knie, mal hoch wie ein Ast am Baum, mal Richtung Vorderhufe. Testen Sie zum einen, ob dieser Abschnitt der Wirbelsäule gut beweglich ist, und zum anderen, ob es einen Unterschied zwischen rechter und linker Körperhälfte gibt. Denn genauso wie wir Menschen haben Pferde eine Lieblingsseite und eine Händigkeit, die zu Asymmetrien in der Bemuskulung führen.

Unsere Aufgabe als Pferdebesitzer ist es, für die Gesunderhaltung des Pferdes ein Leben lang gezielt an der

Geraderichtung und an der gleichmäßigen Muskulatur zu arbeiten. In der freien Natur liegt die Lebenserwartung eines Pferdes deutlich niedriger als in unserer Obhut. Es ist unsere Verpflichtung, für die Gesunderhaltung des Vierbeiners zu sorgen. Schiefe Muskulatur und fehlbelastete Gelenke schränken die Lebensqualität massiv ein und verursachen Schmerzen. Deswegen lautet mein Motto: Prävention statt Nachsorge!

## RÜCKEN AUFWÖLBN

Touchieren Sie mit einem Finger das Brustbein in Höhe des Sattelgurts, hebt das Pferd den Rücken an. Bei Robustrassen kann dieser Reflex schwieriger ausgelöst werden, hier hilft der vorsichtige Einsatz eines Kugelschreibers oder ähnlicher Dinge. Eine normale Reaktion wäre es, wenn das Pferd seinen Rücken in der vorderen Brustwirbelsäule hebt. Pferde,



Startklar zum Fitness-Test