

10 effektive Dehnübungen

für Deinen losgelassenen Reitersitz

Hüftbeuger, Brustmuskulatur & Co:

Mit diesen einfachen Übungen
verwandelst Du Deinen Sitz mit
Leichtigkeit



DEHNÜBUNGEN

INHALT

OBERSCHENKELVORDERSEITE

INNERE OBERSCHENKEL

OBERSCHENKELRÜCKSEITE

WADE

HÜFTBEUGER

SEITLICHER RUMPF

UNTERER RÜCKEN

OBERER RÜCKEN

BRUSTMUSKULATUR

NACKEN

Oberschenkel vorderseite

Fasse im Stand Dein
Sprunggelenk und
ziehe es Richtung
Gesäß.

Wie auf einer Schiene
ziehst Du das Knie
nach hinten und
schiebst gleichzeitig
das Becken nach
vorne. Bis genügend Zug entsteht.



Wichtig::

Achte darauf,
dass die Knie
zusammen bleiben



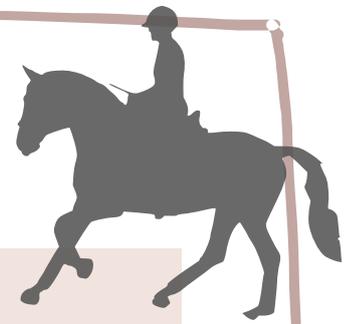
Oberschenkel- innenseite

Stelle Dich in eine breite Grätsche und verlagere das Gewicht auf eine Seite, bis die Dehnung zu spüren ist



Wichtig::

Beide Fußspitzen
zeigen
nach vorne



Oberschenkel- rückseite

Die sogenannte Ischiocrurale Muskulatur benötigen wir als Reiter zum Ausführen der treibenden Hilfe. Sie beugt das Knie und bringt somit die Wade an den Pferdebauch.

Damit sie ihre volle Kraftentfaltung ausüben kann, solltest Du sie ausreichend dehnen.

Strecke Dein Bein nach vorne aus und stelle die Ferse auf. Zur Verstärkung lehnst Du den Oberkörper nach vorne



Waden- muskulatur

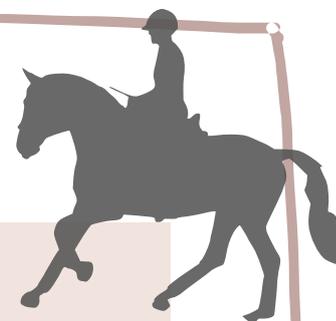
Für die Dehnung der Wadenmuskulatur gibt es mehrere Möglichkeiten.

Eine sehr gute Intensität erreichst Du, wenn Du Deinen Fuß auf eine Stufe stellst und die Ferse nach unten drückst



Mache einen großen Ausfallschritt und lass den hinteren Fuß mit der ganzen Sohle auf dem Boden. Lehne Dich so weit nach vorne, bis die Dehnung auftritt





Hüftbeuger

Diesen Muskel kannst Du gar nicht oft genug dehnen. Er neigt stark zum Verkürzen- unser viele Sitzen begünstigt dies zusätzlich. Der Hüftbeuger hat einen großen Einfluss auf unsere Lendenwirbelsäule und das Becken. Hat er zuviel Spannung, dann begünstigt dies ein schiefes Sitzen auf dem Pferd und es fällt schwer das Becken loszulassen



Stelle Dich in einen große Ausfallschritt, bis in der Leiste des hinteren Beines ein Zug auftritt. Zum Verstärken richtest Du Deinen Oberkörper etwas auf

seitliche Rumpfmuskulatur

Bei der Schritt und Trabbewegung kippt Dein Becken u.a. jeweils zu einer Seite ab.

Je besser der sogenannte Quadratus lumborum gedehnt ist, umso flexibler kann Dein Becken der Pferdebewegung folgen



Überkreuze ein Bein und nimm den gleichseitigen Arm nach oben. Ziehe den Arm über die Seite lang

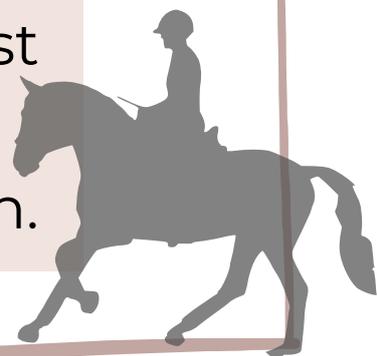
Unterer Rücken



Lass Dich einfach locker nach unten hängen. Es ist gar nicht entscheidend, wie weit Du nach unten kommst. Verkürzungen auf der Beinrückseite und die Flexibilität der Wirbelsäule entscheiden darüber, wie weit es geht.

Tip:

Auch nach dem Reiten ist es oft ganz angenehm, sich aushängen zu lassen.



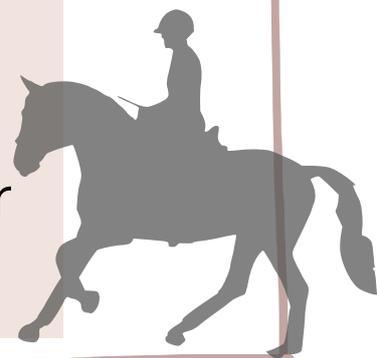
Oberer Rücken

Verklingle die Finger ineinander. beuge Deine Arme, als ob Du einen Baum umarmen möchtest. Runde den oberen Rücken, bis Du eine Dehnung wahrnimmst



Tip:

Du arbeitest viel am Pc oder im Büro? Dann bau diese Übung doch immer mal zwischendrin ein!



Brust- muskulatur

Öffne die Arme
in U-Form
nach außen bis
ein Dehnzug
auftritt

Ist der Muskel
stark verkürzt,
verhindert er den
aufrechten Sitz.



Tip:

Diese Dehnung kannst Du
auch gut an einem
Türrahmen machen.

Nacken

Lege Deine Hand als Führung an den Kopf. Der Blick geht nach unten, neige und drehe Deinen Kopf zur Armseite. Schiebe die Gegenschulter nach unten, bis es ausreichend zieht.



Tip:

Du arbeitest viel am Pc oder im Büro? Dann bau diese Übung doch immer mal zwischendrin ein!