

Breiter Rückenmuskel

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird doppelt genommen und hinter dem Kopf auseinander gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.



Trizeps

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird doppelt genommen und hinter dem Rücken auseinander gezogen.



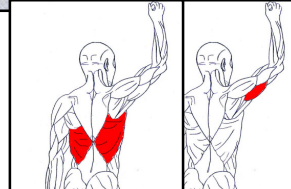
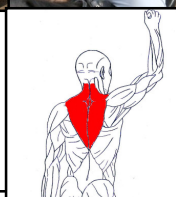
Deltamuskel

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird am Sattel befestigt und vom Sattel aus schräg nach oben gezogen. Die Ellenbogen bleiben immer leicht gebeugt.



Kapuzenmuskel

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird doppelt genommen und vor dem Körper auseinander gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.



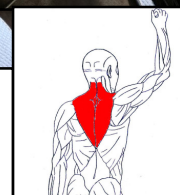
Breiter Rückenmuskel/ Trizeps

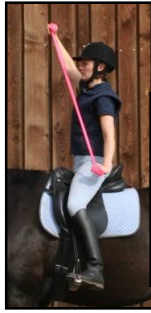
Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird am Sattel befestigt und mit den Armen am Körper vorbei nach hinten gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.



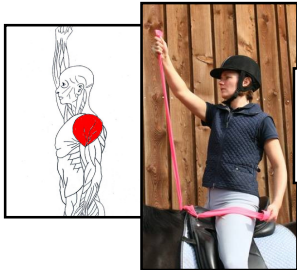
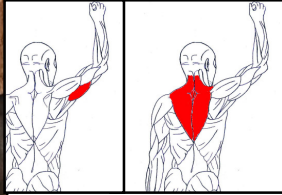
Kapuzenmuskel

Der Oberkörper ist aufgerichtet, der Bauch ist angespannt. Das Band wird um den Körper gelegt, die Enden werden vor dem Körper gekreuzt und nach schräg außen gezogen. Die Ellenbogen bleiben dabei immer leicht gebeugt.





Trizeps/ Kapuzenmuskel
Das Band wird vor dem Körper diagonal auseinander gezogen.



Deltamuskel
Das Band wird am Sattel befestigt und diagonal nach oben gezogen.

Anleitung zur Praxis

Die Übungen sollen kontrolliert und langsam ausgeführt werden. Bei der Belastung wird ausgeatmet und bei der Entlastung eingeatmet.

Die Endpositionen der jeweiligen Übungen werden einige Sekunden gehalten. Nachfedern vermeiden.

Das Band ist in allen Positionen unter Spannung zu halten.

Jede Übungen wird 2 mal á 12 bis 15 Wiederholungen pro Seite durchgeführt.

Alle aufgeführten Übungen fördern die Stabilisation des Rumpfes.

In den kleinen Kästchen sind an den Muskelmenschen die bei der jeweiligen Kräftigungsübung vorrangig beanspruchten Muskeln kenntlich gemacht worden.

Abhängig von den Herstellern gibt es unterschiedliche Stärken und Farben der Bänder.

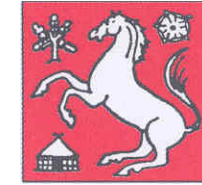
Provinzial- Verband
Westfälischer Reit- und Fahrvereine e.V.
Kommission für Pferdeleistungsprüfungen in Westfalen (KLW)

www.pferdesport-westfalen.de

Sudmühlenstraße 33
48157 Münster

in Zusammenarbeit mit dem Arbeitsbereich Sportmedizin
(Abteilung Sportwissenschaft) der Universität Bielefeld,
mit freundlicher Genehmigung der Bilder.

Dr. Meike Riedel
Universität Bielefeld
Fakultät für Psychologie und Sportwissenschaft
Arbeitsbereich Sportmedizin
Leitung: Prof. Dr. Elke Zimmermann
meike.riedel@uni-bielefeld.de



Provinzial-Verband
westfälischer Reit- und Fahrvereine e.V.

Kommission für Pferdeleistungsprüfungen in Westfalen (KLW)

Funktions- gymnastik für Reiter

Teil II
(Kräftigung mit
dem Theraband
auf dem Pferd)