



Mit vielen
Trainingstipps zum
Muskelaufbau

los-gelassen

ENTWICKLUNG FÜR MENSCH & TIER

WAS UNS MUSKELN SAGEN

lösungsorientiert reiten und ausbilden ohne Zwang

ebook von ANNE SCHMATELKA

Anne Schmatelka

Was uns Muskeln sagen

**lösungsorientiert reiten und
ausbilden ohne Zwang**

Mit vielen Trainingstipps und Anregungen zum korrekten
Muskelaufbau

Inhaltsverzeichnis

[Impressum](#)

Was uns Muskeln sagen

Praxisorientiertes Pferdefachbuch
mit vielen Trainingstipps
zum korrekten Muskelaufbau beim Pferd!

Von Anne Schmatelka

eBook - auf Wunsch auch als Printausgabe möglich



Über mich:

Richtig Reiten, Zusammenhänge zu verstehen, Wissen in Form von Büchern, Videos und Seminaren weiterzugeben, Pferde korrekt auszubilden und gesund zu erhalten sind seit über 20 Jahren meine Passion.

Ich hatte das grosse Glück bei den besten Trainern Deutschlands zu reiten und zu lernen. Dabei entfachte meine Begeisterung für die Dressur.

Nachdem vor über 20 Jahren damals 5-jährigen Hengst von Rubinstein die Diagnose Kissing Spines gestellt wurde, habe ich begonnen den Pferdesport zu hinterfragen und meinen eigenen Weg auf Basis der überlieferten Grundsätze der Ausbildung zu gehen. Paul Stecken war mein grosser Mentor, ihm habe ich sehr viel Können und Wissen zu

verdanken.

Biomechanik, funktionelle Anatomie, das Verständnis für Osteopathie und Physiotherapie wurden zum Bestandteil meiner persönlichen Entwicklung und sind neben meinem reiterlichen Know-How - reiten bis auf S-Niveau - die Basis meiner ganzheitlichen Arbeit.

Vertrauen schaffen, Reiten und Ausbilden ohne Zwang muss der Weg im Pferdesport sein!

Das Werk erscheint als eBook



Herausgeber

Los-gelassen, Postfach 208, CH-8712 Stäfa.

ISBN 9783754682166

Das Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ausserhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bilder und Grafiken:

Anne Schmatelka besitzt die Rechte an den veröffentlichten Fotos und Grafiken.

Bilder Seiten 3: Lara Knabe, Seiten 32 und 86 Katja Stuppia sowie 20 und 24: Christine Haas

Lektorat:

Lic.phil. Martina Gut

Hinweis:

Das vorliegende eBook wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen die Angaben ohne Gewähr. Weder Autorin noch Los-gelassen können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus diesem Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Das ist mir wichtig: Die Bilder mit Bamboo sind alle ohne Reitkappe.

Ich musste ihn am 1. Januar 2021 im Tierspital Zürich einschläfern lassen. Somit kann ich heute keine Bilder mehr mit Kappe machen!

In den vier Jahren, der er an meiner Seite war, hat er eine wunderbare Entwicklung durchlaufen.

Die Bilder sind auch eine Erinnerung an dieses wundervolle Pferde, das ich über alles geliebt habe!



Oberes Foto 2020, das untere Foto 2017. Zu der Zeit war er drei Monate bei mir.

Inhalte/Kapitel:



Danksagung

Vorwort

Der Rücken als Bewegungszentrum

Rücken abgesunken

Wellen und Dellen

Trainingstipps

Der Widerrist

Der Widerrist steht hoch

Trainingstipps

Die Hinterhand

Die Hinterhand ist von hinten sehr unrund

Trainingstipps

Der Hals

Trainingstipps

Das gesamte Pferd

Wo hat die Reise in den letzten Jahren hingeführt?

Die Anlehnung

Aufrichtung und Versammlung

Korrekte relative Aufrichtung und Versammlung – heute ein grosses Thema

Trainingstipps

Übungen und Lektionen zum Muskelaufbau

Ausreiten hilft!

Klettern hilft!

Richtig Longieren hilft!

Beim Longieren gerne über Stangen! Auch das hilft!

Trainingstipps

Die Grundausbildung

Eine gute Grundausbildung ist die Basis

Die Schlangenlinie in S-Form

Tempounterschiede

Zügel aus der Hand kauen lassen – warum eigentlich?

Ecken, Volten, weitere gebogene Linie

Die Vorhandwendung hilft!

Rückwärtsrichten - keine Lektion für junge Pferde

Schenkelweichen als Vorbereitung zum Schulterherein

Schulterherein

Training richtig aufbauen

Ein Wort zum Schluss

Immerwährender Dank!

Danke an Paul Stecken, der mir immer bei allen Fragen mit seinem endlosen Wissen zur Verfügung stand.

Auch dieses Buch ist ein Dankeschön an ihn, denn er hat mich gelehrt, wie wichtig die überlieferten Grundsätze sind und wie „*einfach*“ es ist, wenn man sich an diese Erkenntnisse hält, sich immer wieder selbst hinterfragt, Sitz und Einwirkung überprüft und immer wieder die eigenen Wege reflektiert.

«Vor dem Können steht das Wissen!»! Dies war einer von Paul Strecken Leitsätzen. Das vorliegende Buch hat zum Ziel, Reitern Wissen zu vermitteln, was sie in der Praxis anwenden können.

Wenn man Wissen mit seinem Reiten verbinden kann, dann ist Reiten nicht mehr schwer und die Pferde danken es einem mit Zufriedenheit, Zuneigung, innerer und äußerer Losgelassenheit und - mit etwas Glück - Gesundheit bis in ein hohes Alter!

Danke an diesen wunderbaren Mann und Freund und die Zeit,
die wir zusammen verbringen konnten!

Vorwort

«Die Muskulatur ist ein Spiegel der Ausbildung!»

(Paul Stecken)



Muskeln sagen sehr viel über das Pferd aus. Sie geben Auskunft darüber, wie das Pferd geritten wird, wie es ausgebildet wird und wo reiterliche Probleme vorhanden sind.

Sie können auch zeigen, ob das Hinterbein aktiv ist, das Pferd den Rücken hergeben kann, sich loslässt oder es Anlehnungsprobleme gibt.

Die Muskulatur ist ein Buch, in dem es sich zu lesen lohnt.

Ein rund, kompakt erscheinendes Pferd ohne Wellen und Dellen am Rücken, ohne «Löcher» im Bereich des Halses ist nicht nur muskulär korrekt aufgestellt, sondern hat auch gelernt, sich loszulassen und Hilfen durchzulassen.

Ergo ist das losgelassene Pferd auch ein durchlässiges Pferd und korrekt bemuskeltes Pferd.

Das losgelassene und durchlässige Pferd wird sich nicht fehlbelasten, wird sich weitaus weniger verspannen (müssen), erschreckt sich weniger, verletzt sich seltener als Pferde mit muskulären Defiziten und Fehlbemuskelungen.

Fehlbemuskulung spricht für eine wenig bis schlecht durchblutete Muskulatur, die nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt ist und dadurch verhärtet und verkürzt.

Verhärtete und verkürzte Muskeln sind nicht mehr so dehnfähig und dadurch werden automatisch die Sehnen mehr belastet - und in der Folge auch die Gelenke. Viele Fesselträger- und Sehnenschäden haben ihren Ursprung in Verspannungen.

Viele grosse, junge Pferde haben ein instabiles Knie oder lose Kniebänder. Das ist an sich kein grosses Drama - wenn man darauf achtet, dass sich die Muskulatur so entwickelt, dass sie hilft, das Knie zu stabilisieren. Schafft man das nicht, knicken viele Pferde bei Übergängen immer wieder mit den Hinterbeinen weg oder weichen aus und wirken daher schon bei der Betrachtung sehr wackelig und instabil.

Auch Arthrosen und natürlich Rückenprobleme sowie die Diagnose Kissing Spines sind in den allermeisten Fällen auf

muskuläre Dysbalancen zurückzuführen.

Wenn man das alles weiss und verinnerlicht hat, sein Auge konsequent schult, dann ist man nach einiger Zeit in der Lage, an einem Pferd, das grasend auf der Weide steht, zu erkennen, wo es Probleme unter dem Reiter gibt und wann und ob sich schon irreparable Schädigungen am Bewegungsapparat eingestellt haben und wie lange das Pferd noch laufen wird - also lahmfrei geritten werden kann.

Wenn man in Muskeln lesen und deren Tätigkeit beim Reiten berücksichtigen kann, seinen Sitz stetig versucht zu verbessern, die richtigen Lektionen zur rechten Zeit reitet, dann bleibt das Pferd bis in ein hohes Alter gesund und sieht natürlich rund und proper aus...

Was man an der Muskulatur erkennt, wie man lernt, das Gesehene mit dem theoretischen Wissen zu verbinden, das zeige ich Euch in diesem eBook.

Also wie immer: Viel Spass und reichhaltige Erkenntnisse!

Anne Schmatelka

Der Rücken ist das
Bewegungszentrum

