

„Ausgleichsport kommt zu kurz“

**SPORTTEST FÜR HAMBURGS
KADERREITER**

Seit 2015 ist ein sportmedizinischer Test für D- und Perspektiv-Kaderreiter verpflichtend. Im UKE Athleticum der Hansestadt haben sich Hamburgs Nachwuchs-Pferdesportler getroffen, um ihre Fitness unter Beweis zu stellen. Dr. Julia Schmidt ist die stellvertretende ärztliche Leitung des UKE und Verbandsärztin des LV Hamburg und betreut die Sporttests. PFERD+SPORT hat mit ihr und zwei Reitern gesprochen.

PFERD+SPORT: Wie läuft der Test ab?

Dr. Julia Schmidt: Die Athleten absolvieren verschiedene Übungen, die anschließend nach einer altersgerechten Skala bewertet werden. Die Ergebnisse besprechen wir im Nachgang mit den Sportlern und sie bekommen einen Trainingsplan, um an Schwachstellen zu feilen.

Welche Übungen sind Bestandteil des Tests?

Dr. Julia Schmidt: Eine Lauf-Einheit über sechs Minuten zum Test der Ausdauer gehört genauso dazu, wie Übungen zur Überprüfung der Beweglichkeit der Adduktoren. Mit Seit-Stütz-Aufgaben wird zum Beispiel die Kraft, mit Sit-ups die Rumpfkraft und -stabilität geprüft.

Welche Schwachstellen haben Pferdesportler typischerweise?

Dr. Julia Schmidt: Verkürzte Adduktoren und ein zu schwacher Rumpf, also eine zu wenig trainierte Bauch- und Rückenmuskulatur, sehen wir bei Reitern häufig. Dadurch kann es zu Dysbalancen im Sitz kommen. Der Sport ist so zeitintensiv, dass Ausgleichssport oftmals zu kurz kommt.



Foto: UKE

oben | rat Magnit re ullam Amconul ese Velessim andreet it MinCip Laore non Exeriurero

Welche Sportart würden Sie als Ausgleich oder Ergänzung empfehlen?

Dr. Julia Schmidt: Zur Steigerung der Ausdauer eignet sich ganz klassisch das Laufen. Wer seinen Rumpf stärken möchte, kann Pilates machen. Dort werden auch viele Dehn- und Kraftsportübungen mit dem eigenen Körpergewicht gemacht.

Wie fit sind Hamburgs Kaderreiter?

Dr. Julia Schmidt: Sie bewegen sich im Bereich von gut bis durchschnittlich, einige stechen auch sehr positiv hervor. Die herausragend Guten im Test sind auch diejenigen, die im Sport ganz vorne mit dabei sind. Das finde ich spannend. Diejenigen, die seit Jahren dabei sind und sich an ihren Trainingsplan halten, haben sich deutlich verbessert – im Test und auch im Sattel.

JOW

“

Die herausragend Guten im Test sind auch diejenigen, die im Sport ganz vorne mit dabei sind.

Übrigens können auch Nicht-Kadermitglieder einen Sporttest am UKE Athleticum absolvieren. Sie bekommen eine Bewertung ihrer Leistung und einen Trainingsplan. Kosten: circa 80 Euro, weitere Informationen: www.uke.de/athleticum/reitersprechstunde

Das sagen Hamburgs Reiter zum Test:

Jan-Luca Schmidt, 18 Jahre, Springen:

„Der Test war machbar, aber anspruchsvoll. Besonders die Dehnübungen hatten es in sich. Da muss ich noch weiter an mir arbeiten und bei der Auswertung kam auch heraus, dass ich meine Ausdauer noch verbessern muss. Deshalb gehe ich jetzt häufiger wieder laufen und halte mich an meinen Trainingsplan.“

Sarah Howest, ???, Dressur:

„Lis Quam ing atuerat, tate adigniscipise. Consequat qui Dolorpercin lumsan it os erci. Ea euip qui essi lutpat an ero adignibh tie tio tem Exerostrud nim ecte vulput, acil min magna Veleniat lorem dolorpercin adiat. Dolortie conse sisi wissis ionsequat facipit heniamc atue wissim iusto nim dolorem Dolutatue

