

Inhalt

Einleitung	5
Sitz des Reiters	5
Anatomische Grundlagen	5
Muskulatur	5
Knochen und Gelenke	6
Faszien	6
Bedeutende Muskelgruppen für den Reitersitz	7
Schulter	7
Bauch	8
Oberkörper und Rumpf	8
Beine	9
Gesäß und Hüftbeuger	10
Bedeutende knöcherne Strukturen	10
Wirbelsäule	10
Becken und Hüfte	11
Optimaler Sitz	11
Grundzüge Yoga	14
Ursprung und Bedeutung	14
Atmung	15
Verbindung Reitsport und Yoga	15
Material und Methoden	17
Versuch	17
Aufbau	17
Testparameter	17
Teilnehmer	18
Fragebogen	18
Funktionsweise Reitsimulator	19
Auswertung der Daten	21
Wortwolke	21
Statistik	21
Übungsprogramm für Reiter	22
Allgemeine Leistungsfähigkeit	22
Zusammenstellung von Übungen speziell für Reiter	25
Ergebnisse	31
Bodentest	31
Bodentest vorher	31

Bodentest nachher.....	31
Reitsimulator.....	33
Reitsimulator vorher.....	33
Reitsimulator nachher.....	33
Fragebogen.....	35
Fragebogen vorher.....	35
Fragebogen nachher.....	36
Diskussion.....	39
Zusammenfassung.....	41
Fazit.....	42
Quellenangaben.....	43
Beispiele für Übungsstunden.....	45