

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