

Der Hals ist die Balancierstange des Pferdes. Schlechtes Reiten und eine falsche Ausrüstung spiegelt sich in der Halsmuskulatur wider

KOPF- UND HALSMUSKULATUR

Einfach mal *fallen lassen*

Nur mit gut trainierten Muskeln kann ein Pferd seinen Reiter tragen, ohne Schaden zu nehmen. Unsere neue Serie zeigt Ihnen, wie Sie die richtigen Muskeln aufbauen. Im ersten Teil dreht sich alles um entspannte Kopf- und Halsmuskeln



NEUE SERIE

Aus diesen Folgen besteht unsere Serie:

Kopf-/Halsmuskulatur
Mein Pferd 11/2010

Muskulatur an Schulter/Vorhand
Mein Pferd 12/2010

Rücken-/Bauchmuskulatur
Mein Pferd 01/2011

Muskulatur der Hinterhand
Mein Pferd 02/2011

Massage- und Dehnübungen
Mein Pferd 03/2011

Titelthema



Aufgabe des Reiters ist es, sein Pferd muskulär zu formen und es so gesund zu erhalten

14 www.mein-pferd.de 11/2010

Die Natur hat das Pferd nicht dazu vorgesehen, einen Reiter auf seinem Rücken zu tragen. Statik und Muskulatur sind nur auf zwei Grundbedürfnisse ausgerichtet: das stundenlange, mühelose Fressen am Boden sowie die spontane und schnelle Flucht bei Gefahr. „Das Pferd als fluchtbereiter Dauergräser ist in Skelett und Muskulatur alles andere als das Idealbild eines Reitpferdes unter dem Sattel“, erklärt Dressurreiterin und Buchautorin Corinna Lehmann aus Langenberg bei Gütersloh. „Im Training muss deshalb die natürliche, muskuläre Veranlagung des Pferdes umgeformt und neu aufgebaut werden. Es gilt, die ‚guten Zonen‘ zu fördern und die zum Reiten ungünstigen, schwachen Bereiche geschickt auszugleichen.“

700 Skelettmuskeln

Mehr als 700 Skelettmuskeln sind im Pferdekörper für Bewegung, Haltung und Stabilisierung der Gelenke zuständig. Auf die Skelettmuskeln kann der Reiter im Training großen Einfluss nehmen. Die Auswirkungen von schlechtem Reiten oder auch einer falschen Ausrüstung zeigen sich in schwacher oder falsch ausgebildeter Muskulatur oder sogar in Muskelschwund. Und ebenso kann der Reiter durch gezieltes Training die Muskulatur seines Pferdes aktiv stärken. Nur lockere Muskeln können ihre Funktion voll erfüllen und aufgebaut werden. „Ein verspannter Muskel ist gleichzeitig ein verkürzter Muskel und nicht mehr dehnfähig“, beschreibt Physiotherapeutin und DIPO-Pferdeosteotherapeutin Claudia Schleiermacher aus Baesweiler bei Aachen die Problematik. „Ist der Muskel nicht mehr dehnfähig, kommt es in der Folge zu Schäden an Sehnen und Gelenken, da die Kräfte ungebremst an sie weitergegeben werden.“

Wichtige Reflexe

Der Spannungszustand (Tonus) von Muskeln oder Muskelgruppen wird durch Reflexe angeregt und erhalten, abhängig von der Körperhaltung des Pferdes, aber auch

UNSERE EXPERTIN

Corinna Lehmann

Die Dressurreiterin und Buchautorin („Bausteine der Dressur“, Müller Rüschi) aus Langenberg hat sich der klassischen Ausbildung von Reiter und Pferd verschrieben. www.corinna-lehmann.de



Enge Riemen blockieren das Kiefergelenk

vom Spannungszustand anderer Muskeln. „Wird zum Beispiel ein Gelenk bewegt, gibt es immer ein Zusammenspiel von Muskel-paaren. Über das Nervensystem bekommt der ausführende Muskel, der Agonist, das Signal, sich anzuspannen. Sein Gegenspieler, der Antagonist, erhält das Signal, sich zu dehnen, um die Bewegung des Agonisten zuzulassen“, erklärt Claudia Schleiermacher.

Eine Bewegung findet dabei nicht nur in einem Gelenk statt, sondern in Ketten. Diese Verkettung von Muskelgruppen führt auch dazu, dass sich Verspannungen an einer Stelle im Körper durch das gesamte Pferd ziehen können. „Was die Muskulatur

in Hals und Kopf angeht, so gilt die Weisheit ‚Ein fauler Apfel steckt die anderen an‘, sagt Corinna Lehmann. „Alle muskulären Abläufe sind eng miteinander verzahnt und beeinflussen sich gegenseitig – im Guten und im Schlechten. Schwierigkeiten aus dem Genick können sich bis zu einer gestörten Bewegung des Hinterbeins fortsetzen und umgekehrt.“

Die Rolle der Kaumuskulatur

Kopf und Hals machen rund zehn Prozent des Pferdegewichts aus und haben großen Einfluss auf Bewegung und Gleichgewicht. Zudem ist die Wirbelsäule im Hals am beweglichsten. Im Kopf spielt vor allem die Kaumuskulatur eine wichtige Rolle. Eine zu harte Reiterhand, ein eng verschnalltes Reithalter oder Zahnprobleme können das Kiefergelenk so blockieren, dass die Verspannungen sich durch das gesamte Pferd fortsetzen. Zungenspiel oder Zähneknirschen deuten auf solche Spannungen hin. Der größte Kaumuskel ist der Masseter, der außen über die flache Knochenplatte der Wangen verläuft. „Man fühlt den Muskel,

„Ein fauler Apfel steckt den anderen an – das gilt auch für die Muskulatur“

wenn man quer über den Wangenknochen streicht“, sagt Claudia Schleiermacher. „Verspannungen zeigen sich als punktuelle, schmerzhafte Verhärtungen und treten oft bei Pferden auf, die beim Training vor Anspannung die Zähne zusammenbeißen.“

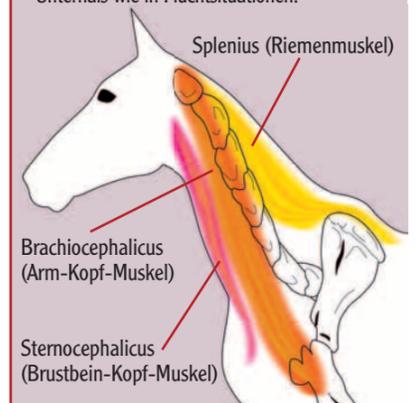
Im Hals befinden sich viele tief sitzende Muskeln entlang der Wirbelsäule und zwischen den Wirbelgelenken, die vor allem stabilisieren. Zu den wichtigsten oberflächlichen Halsmuskeln gehören der Riemenmuskel (Splenius)

am Oberhals sowie am Unterhals der Brustbein-Kopf-Muskel (Sternocephalicus) und der Arm-Kopf-Muskel (Brachiocephalicus). Der Riemenmuskel verbessert – richtig trainiert – die Oberhalslinie. Er führt vom Widerrist zum Genick und zum dritten, vierten und fünften Halswirbel. Er spielt beim Reiten eine wichtige Rolle, da er für das Heben und Seitwärtsbewegen des Kopfes, die Aufrichtung der Halswirbelsäule und das Dehnen des Halses von Bedeutung ist. Er soll beim Reiten gezielt aufgebaut werden. Der Brustbein-Kopf-Muskel bildet die untere Begrenzung →

HALSMUSKULATUR

Beuger & Strecker

Drei der wichtigsten oberflächlichen Halsmuskeln: Im Training soll das Pferd seinen Hals vor allem mit dem Riemenmuskel am Oberhals tragen und nicht mit dem Brustbein-Kopf-Muskel und dem Arm-Kopf-Muskel am Unterhals wie in Fluchtsituationen.



Titelthema



Falscher Muskelaufbau: ein starker Unterhals



Schlecht bemuskelter, tief angesetzter Hals



Kurzer Hals mit wenig Ganaschenfreiheit

der Drosselrinne (die Einsenkung am Hals markiert den Verlauf der äußeren Drosselvene). Er verläuft vom Brustbein zum Unterkiefer und ist für die Beugung und Stabilisierung von Kopf und Hals sowie für die Maulöffnung zuständig. Aus diesem Grund ist der Muskel auch oft bei Koppeln ausgeprägt. Der Arm-Kopf-Muskel verläuft seitlich oberhalb der Drosselrinne vom Genick bis zum Oberarmbein und dient dazu, Kopf und Hals herunter oder rückwärts zu ziehen sowie seitlich zu neigen. Er ist außerdem der wichtigste Vorführer der Vordergliedmaßen. „Der Arm-Kopf-Muskel ist oft bei Pferden verspannt, die mit harter Hand oder viel mit Hilfszügeln geritten werden“, erklärt Claudia Schleiermacher. „Die Pferde laufen oft vorne verkürzt und reagieren empfindlich, wenn man den stark ausgeprägten Muskel anfässt.“

Ober- und Unterhals

Die Halswirbelsäule läuft umschlossen von Unterhals- und Oberhalsmuskeln mittig durch den Hals. „Für den Reiter ist

PROBLEME BEIM

Muskelaufbau

Bestimmte körperliche Voraussetzungen können den Muskelaufbau am Hals erschweren. Besonders wichtig ist hier auch bei fortschreitender Ausbildung das Zusammenspiel der Vorwärts-Abwärts-Haltung mit dem Reiten in Aufrichtung, um das Aufstellen des Halses mittels Unterhals zu verhindern.

Tief angesetzter Hals:

Die Pferde neigen in Aufrichtung vermehrt zum Aufstellen des Halses aus der Unterhalsmuskulatur.

Kompaktes Pferd mit kurzem Hals:

Den Pferden fällt das Langmachen im Hals schwer. Oft haben sie auch von Natur aus eine hohe Aufrichtung (wie Friesen, Andalusier), die die Dehnungshaltung zusätzlich erschwert.

Stark ausgeprägte Ganaschen:

Bei Stellung und Biegung lassen ausgeprägte Ganaschen nicht viel Spielraum und lösen Schmerzen im Genick aus.

Überbautes Pferd:

Überbaute Pferde haben Schwierigkeiten, den Hals aufzurichten, was die Muskulatur schneller ermüden lässt.

Maulprobleme:

Eine kurze Maulspalte oder ein kleines Maul können bei der Gymnastizierung des Genicks zu Widerständigkeit führen, weil die Zügelhilfen unangenehm sind.

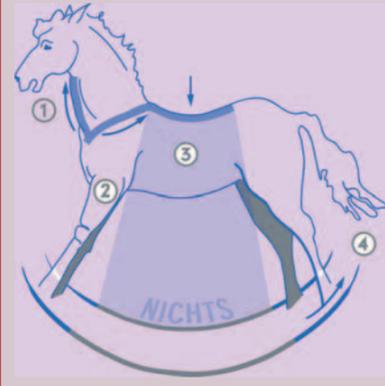
Ataxie:

Die Nervenschädigung führt dazu, dass der Muskel keine oder fehlerhafte Informationen vom Nervensystem erhält.

SCHAUKELPFERD

Haltungsfehler

Wird vorrangig die Unterhalsmuskulatur (1) zum Tragen von Kopf/Hals genutzt, erfolgt eine Kettenreaktion: Der Rücken wird fest und durchgedrückt (3), die Vorhand (2) stark belastet, die Hinterhand (4) arbeitet nach hinten heraus.



wichtig zu wissen, dass das Pferd seinen Hals in zweierlei Weise aufrichten kann: durch Tragen mit der Oberhalsmuskulatur und durch Hochstemmen mit den Unterhalsmuskeln. Letzteres hat negative Auswirkungen auf den Körper“, betont Corinna Lehmann. Die den Hals aufstellenden Muskeln dienen dem Pferd in der Natur dazu, den Kopf bei Gefahr schnell hochzureißen, um die Situation einschätzen und fliehen zu können. „Das erzeugt eine Kettenreaktion. Der Rücken wird fest und durchgedrückt, das Vorderbein aufgestemmt, und die Hinterhand ist fluchtbereit zum Wegspringen. Ein losgelassenes Reitpferd sieht anders aus“, sagt Corinna Lehmann. In kurzen Gefahrensituationen ist die Anspannung gesundheitlich unerheblich, unter dem Sattel hat sie jedoch schwere Folgen, wie Corinna Lehmann erklärt: „Die Dressurarbeit mit festgehaltenem Rücken führt zu Dauerverkrampfungen der Muskeln, der harte Auftritt der Vorderbeine sorgt für eine gefährliche Vorhandlastigkeit, und die verkrampte Hinterhand arbeitet nur noch nach hinten heraus.“ Ziel ist daher, dass das Pferd seinen Hals mit wachsender Kraft der Oberhalsmuskeln trägt.

Durch den Körper

„Nur so kann der Rücken schwingen und effektive Schubkraft aus der Hinterhand entwickelt werden, die sich bis in Hals und Kopf fortsetzt. Die Vorhand wird freier, das Pferd ‚tritt durch den Körper‘ an das Gebiss heran“, erklärt Corinna Lehmann. Bei einem gut trainierten Hals sind die Muskeln in dem Dreieck zwischen Halswirbel-



Nur wenn der Rücken bei der Dressurarbeit, hier Vorwärts-Abwärts, locker mitschwingt, können Dauerverkrampfungen der Muskeln verhindert werden

säule, Halsansatz und Mähnenkamm stark ausgeprägt, die Drosselrinne an der Unterseite des Halses ist gut sichtbar. Ist der Hals schlecht bemuskelt, treten dagegen die Halswirbelsäule und Unterhalsmuskeln stärker hervor, und in dem beschriebenen Dreieck findet sich eine Mulde. „Pferde, die ständig hohen Druck im Genick haben – durch dort verlaufende Hilfszügeln oder weil sie im Training gegen eine harte Hand oder den Zug von Schlaufzügeln ankämpfen –, entwickeln oft Muskelverhärtungen

Eine einfühlsame Reiterhand gibt dem Pferd Vertrauen zum Gebiss



im Genick, eventuell sogar bis hin zu einer Schleimbeutelentzündung“, erklärt Claudia Schleiermacher. Auch eine ungleichmäßig ausgeprägte Oberhalslinie und Asymmetrien in der Muskulatur der rechten und der linken Seite lassen auf Fehler im Training schließen.

An der Senkrechten

Aber wie baut man die gewünschte Halsmuskulatur beim Reiten richtig auf? „Wichtig ist, die ideale Haltung von Kopf und Hals des Reitpferdes stets vor Augen zu haben“, betont Corinna Lehmann. „In allen Gangarten trägt das Pferd Kopf und Hals aufgerichtet mit leichter Halswölbung. Das Genick zeigt sich zwanglos getragen als höchster Punkt, der Kopf fügt sich passend abgebeugt willig der Zügelhand, bei allem bleibt die Nase leicht vor der gedachten Senkrechtlinie vom Ohr zum Boden. Jeden Schritt, Tritt und Galoppsprung federt das Pferd an das Gebiss heran und zeigt sich durchlässig auf alle Zügelimpulse mit zufrieden abkauernder Maultätigkeit.“ Um dieses Idealbild zu →

UNSERE EXPERTIN

C. Schleiermacher

Als Human- und Pferdephysiotherapeutin (FN) sowie DIPO-Pferdeosteotherapeutin ist Claudia Schleiermacher Expertin für den richtigen Muskelaufbau bei Pferd und Mensch.

www.pferd-in-balance.de





Die richtige Halsmuskulatur bildet sich nur durch konstantes, pferdegerechtes Training

erreichen, sind im Training der Kopf-Hals-Partie zwei Punkte wichtig: ein gezielter Muskelaufbau des Halses und die gefühlvolle Gymnastizierung des Genicks. Beide Punkte sind untrennbar verbunden mit dem Training des Pferdes von hinten nach vorne. Für den Aufbau der Halsmuskeln rät

Corinna Lehmann, überwiegend auf geraden Linien und auf einfachen, aus geraden Linien bestehenden Hufschlagfiguren zu reiten (durch die ganze oder halbe Bahn wechseln, durch die Länge der Bahn etc.). „Aus einem stabilen und taktmäßigen Arbeitstempo werden Tempounterschiede und Übergänge zwischen den Gangarten und zum Anhalten entwickelt“, beschreibt die Trainerin weitere Schritte. Wichtig ist das Reiten in Dehnungshaltung. Mit den Zügeln führt der Reiter das Pferd dabei in einer stabilen Basis-Führung wie zwischen zwei Stangen – ohne zu ziehen oder die Zügel durchhängen zu lassen.

Nur tief reicht nicht

Daraus lassen sich dann genauere Hilfen entwickeln. „Der gewünschte Muskelaufbau stellt sich dabei von selbst ein, wenn sich das Pferd mit langem Hals bewegt, seine Nase vor die gedachte Senkrechten schiebt und den Hals schon ab dem Halsansatz am Körper in die Tiefe fallen lässt und nicht nur den Kopf tief hält“, sagt Corinna Lehmann.

In dieser Haltung kommt ein effektiver „Trainingshelfer“ zum Einsatz – das Nacken-Rücken-Band. Es reicht vom Hinterhauptbein des Pferdes (der Verbindung von Kopf und Hals) über den Rücken bis zum Kreuzbein. In Dehnungshaltung richtet es die Wirbel des Widerristes auf und hebt den Rücken leicht an.

Entspanntes Grasens

Das Nackenband entlastet die Kopf- und Halsmuskulatur zum Beispiel beim Grasens. Die Körperteile werden von dem Band gehalten, so dass das Pferd stundenlang entspannt grasens kann, ohne zu ermüden. „Im Dressurtraining werden die Muskeln in der Dehnungshaltung frei getragen für den effektiven Aufbau durch Bewegungstraining. Die Oberhalsmuskulatur arbeitet freischwingend mit, was sich auch auf die Rückenmuskulatur positiv auswirkt“, erklärt Corinna Lehmann. Für die Gymnastizierung des Genicks geht man in einem zweiten Schritt in das Reiten von Stellung und Biegung

„Wer Muskeln aufbauen will, muss sein Pferd von hinten nach vorne reiten“



Tempounterschiede und Rückwärtsrichten stärken die Hinterhand des Pferdes



Fürs Foto gestellt: zu starke Zügeleinwirkung, das Pferd tritt mit der Hinterhand nicht unter

über. Hier empfehlen sich Hufschlagfiguren mit gebogenen Linien und das Reiten in Innen- und Konterstellung, um eine Geschmeidigkeit des Genicks nach beiden Seiten zu erreichen. Für die Feinsteuerung im Genick sind viele kleine Bewegungsmuskeln zuständig, die von der Natur nicht dafür vorgesehen sind, das Genick lange hoch zu tragen. Deshalb ist es wichtig, diese Muskeln immer wieder durch ausreichend lange Pausen zu entlasten. „Oft misslingt das Kopf- und Halstraining jedoch, weil viele Reiter zunächst das Nachgeben des Kopfes einfordern, meist gleichzeitig mit Stellung nach rechts und links“, erläutert Corinna Lehmann. „So kann das Pferd seinen Hals nicht mehr zum Aufbautraining ‚hergeben‘ und rettet sich mit den unerwünschten Unterhalsmuskeln.“ Für den Muskelauf-

bau ist das Zusammenspiel von An- und Entspannung der Muskeln entscheidend. Man sollte den Rahmen des Pferdes dazu regelmäßig verändern. „Nach einer längeren Trabarbeit in Aufrichtung sollte man sein Pferd im Schritt immer wieder lang lassen“, betont Claudia Schleiermacher. „Pausen verhindern, dass die Muskulatur erschöpft und es zu Überdehnungen und Entzündungen kommt.“ Erschöpfung und Verspannungen in Genick- oder Halsmuskeln zeigen sich meist darin, dass das Pferd sich aufrollt, gegen die Reiterhand drückt oder sich stark auf den Zügel legt. Auch Headshaker versuchen, durch Kopfschütteln die Nackenmuskeln zu entspannen. Verspannungen in der Oberhalsmuskulatur erschweren ein Fallenlassen des Halses. „Pferde mit Verspannungen der seitlichen Unterhalsmuskulatur lassen sich zudem oft schwer stellen und biegen, da der äußere Muskel die Wendungen nicht zulässt“, erklärt Claudia Schleiermacher.

„Verspannte und erschöpfte Muskeln führen zu Problemen in der Anlehnung“

Zu dick und breit

Neben Reiterfehlern kann auch die Ausrüstung schuld an solchen Verspannungen sein. „Häufig wählen Reiter immer noch ein zu dickes oder auch zu breites Gebiss aus“, berichtet Corinna Lehmann. „Die Pferde bleiben fest im Unterkiefer und können dabei nicht abkauen.“ Auch das zu enge Verschnallen von Nasen- und Sperrriemen verhindert jegliches Abkauen und verstärkt das Aufstellen des Halses mittels Unterhalsmuskulatur. Ein zu enger Sattel kann ebenfalls zu Schwierigkeiten im Hals führen, da dabei der Trapezmuskel am Widerrist, der bis in den Hals fortläuft, sich verspannt.

Falsche Muskeln durch Heunetz

Doch nicht nur gutes Reiten und eine passende Ausrüstung sind für den Muskelaufbau von Bedeutung. „Um Muskelproblemen vorzubeugen, ist eine artgerechte Haltung mit viel Bewegung und die richtige Fütterung wichtig“, betont Claudia Schleiermacher. „Heunetze sollten nicht hoch aufgehängt werden, weil dies den Aufbau der Unterhalsmuskulatur fördert. In der Fütterung muss außerdem die Versorgung mit Kalzium und Magnesium stimmen. Beim Anspannen der Muskeln wird eine Reaktion ausgelöst, bei der die Proteine Aktin und Myosin ineinandergleiten. So verkürzt sich der Muskel. Kalzium und Magnesium werden benötigt, um die Verbindung von Aktin und Myosin zu trennen, damit der Muskel wieder entspannen kann. Fehlen diese Mineralien, sind Krämpfe und Verspannungen vorprogrammiert.“

Kerstin Philipp



Jeder Muskel braucht Entspannungsphasen. Schritt am langen Zügel lockert den Hals

Fotos: Ilija v. d. Kastele, Stefan Schaum. Wir danken dem Reitverein „Am Dissellamp“ in Langenberg-Benlert für die freundliche Unterstützung bei der Fotoproduktion.