

Susanne von Dietze / Isabelle von Neumann-Cosel
DVD-Video

Rücksicht auf den Reiterrücken/ Rider & Horse Back to Back

Der Reiterrücken im Focus: mehr als 50 Übungen um den Reiterrücken zu schonen, zu schützen und zu stärken.

Der Rücken steht im Zentrum jeder Bewegung des Reiters auf dem Pferderücken – und ist doch oft genug ein Schwachpunkt, überwiegend sitzender Lebensweisen geschuldet.

Entscheidend für einen gesunden Rücken ist nicht **ob**, sondern **wie** man reitet: Jeder übertriebene Einsatz von Kraft in der Hilfengebung muss vom Rücken kompensiert werden. Reiten kann die Stabilität des Rückens zugleich fordern und fördern, aber auch überfordern. Nur ein stabiler Rücken erlaubt es dem Reiter, fein koordinierte Bewegungen mit Armen und Beinen, Händen, Füßen und Kopf auszuführen.

Dieser Film erklärt das individuelle Zusammenspiel von Pferderücken und Reiterrücken. Für ein rückenfreundliches Training zeigen mehr als 50 praktische Übungen an der Longe und im freien Reiten und zahlreiche Praxistipps, wie man den eigenen Rücken besser fühlen und bewegen, wie man mit körper-eigenen Schwachstellen umgehen und positives Training gegen Überlastung anwenden kann – eine Fülle von Anregungen für Reiter jeden Ausbildungsstandes.

Aus dem Inhalt:

- Die Funktion des Rückens
- Was das Reiten vom Rücken fordert
- Individuelle Bewegungsmuster
- Übungen zur Mobilisation
- Übungen zur Stabilisierung
- Übungen zur Koordination
- Rückenfreundliches Training

Zielgruppe:

Reiter und Ausbilder aus dem Freizeit-, Amateur- und Profisport

Infos zu den Autorinnen:

Susanne von Dietze hat als Krankengymnastin, Ausbilderin und RichterIn ein besonderes funktionales Verständnis für den Sitz des Reiters. Mit ihrer Cousine Isabelle von Neumann-Cosel, ebenfalls Ausbilderin und RichterIn, verbindet sie eine langjährige Zusammenarbeit in der Ausbildung von Pferd und Reiter mit dem Schwerpunkt individueller Sitzschulung.

Bibliographische Angaben:

Rücksicht auf den Reiterrücken/Rider & Horse Back to Back

Schonen – Schützen – Stärken

Susanne von Dietze / Isabelle von Neumann-Cosel

FNverlag, Warendorf 2011

DVD-Video, 45 Min.

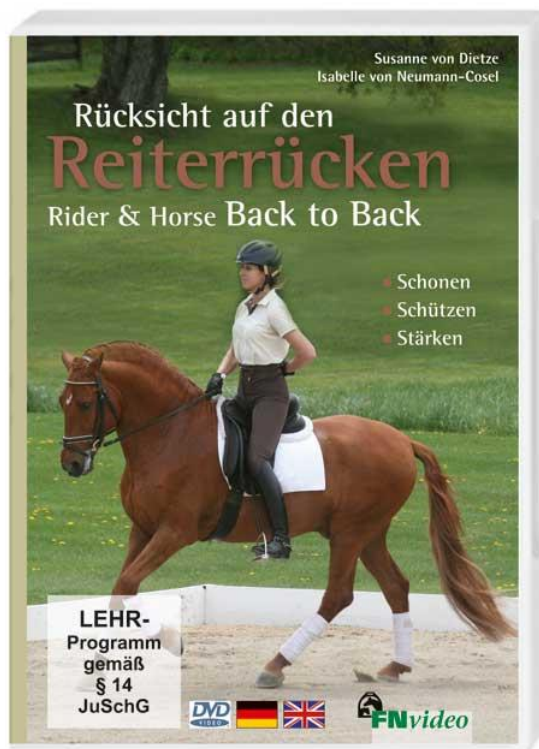
Deutsch/Englisch

€ (D) 29,80* / € (A) 30,10*

ISBN: 978-3-88542-849-7

* unverbindliche Preisempfehlung

Erhältlich im Buchhandel und in Reitsportfachgeschäften!



**FNverlag**
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH

Fachkompetenz rund ums Pferd

Postfach 11 03 63
48205 Warendorf

Kontakt Werbung/Presse:
→ Telefon: +49 (0)2581 6362-221
Fax: +49 (0)2581 633146
E-Mail: werbung-fnverlag@fn-dokr.de

Kontakt Vertrieb:
→ Telefon: +49 (0)2581 6362-154/-254
Fax: +49 (0)2581 6362-212
E-Mail: vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de

www.fnverlag.de