

Corinna Nerz
unter Mitarbeit von Jörg Jacobs und Helle Katrine Kleven

Fit in der Reithose

Fit und beweglich für unsere Pferde

Wie fit und beweglich sind Sie, verglichen mit Ihrem Pferd?

Reiter verbringen viel zu oft ihre Freizeit ausschließlich mit dem Training ihrer Pferde. Die eigene Muskulatur, Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit kommen dabei oft zu kurz, was beim Reiten zu vielfältigen Problemen führen kann. Diese sind meist nicht auf das Pferd zurückzuführen, können aber durchaus Auswirkungen auf unsere Pferde haben. Corinna Nerz zeigt in ihrem Buch Reitern einfache Übungen zur Verbesserung ihrer Fitness, die zu Hause, im Stall oder im Fitnessstudio durchgeführt werden können. Alle Übungen sind letztlich auch zur Behebung reiterlicher Probleme geeignet und tragen dazu bei, dass sich unsere Pferde unter uns wohlfühlen.



Aus dem Inhalt:

- verständlich erklärtes, theoretisches Fachwissen aus dem Bereich der Trainingslehre
- Analyse biomechanischer Zusammenhänge zwischen Reiter und Pferd
- einfach umzusetzende, alltagstaugliche, aber sehr effektive Übungen für zu Hause, beim Pferd/im Stall oder an den Geräten im Fitnessstudio
- Tipps bezüglich körperlicher Beschwerden und Vorerkrankungen
- Problemanalyse häufiger Fehler beim Reiten, Lösungsansätze auf der Ebene des Pferdes und Reiters
- tabellarische Übersicht häufiger Reiterfehler, etwaige Folgen im Bereich der Biomechanik des Pferdes, Lösungsansätze aus der Reitlehre und der Bewegungswissenschaft

Zielgruppe:

Das Buch richtet sich an Reiter aller Altersklassen, Disziplinen, an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Autorin

Corinna Nerz (Jahrgang 1991) studierte Sport- und Bewegungswissenschaften und befand sich bei Erscheinen des Buches in der Endphase ihrer Promotion. Hauptberuflich ist sie als wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Forschungsabteilung der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart tätig, daneben leitet sie gemeinsam mit ihrem Ehemann erfolgreich eine Physiotherapiepraxis. Ihre Liebe zu Tieren und das Interesse an körperlicher Bewegung führten sie schon früh zum Reitsport. Corinna Nerz fühlt sich sowohl im Spring- als auch im Dressursattel zu Hause. Sie ist Trainerin B Leistungssport – Schwerpunkt Springen. Haupt- als auch nebenberuflich als Reitlehrerin steht sie für langjährige Erfahrung im Bereich Training auf und neben dem Pferd.

Bibliografische Angaben

Corinna Nerz
Fit in der Reithose
Beweglich für unsere Pferde

FNverlag, Warendorf
1. Auflage 2020
120 Seiten, über 100 Fotos, Grafiken und Comics zum Schmunzeln
Format 195 x 235 mm, Klappenbroschur
ISBN 978-3-88542-376-8
€ (D) 17,00

Erhältlich im FNverlag, Buchhandel und in Reitsportfachgeschäften!
* unverbindliche Preisempfehlung

**FNverlag**
der Deutschen Reiterlichen Vereinigung GmbH
Fachkompetenz rund ums Pferd
Postfach 11 03 63
48205 Warendorf
Kontakt Werbung/Presse:
→ Telefon: +49 (0)2581 6362-223
Fax: +49 (0)2581 6362-212
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