

Corinna Jungblut-Pohl

## **Besser Reiten – locker bleiben in Hüfte, Knie und Rücken**

Häufig beeinflussen sitzende Tätigkeiten, Stress oder Bewegungsprobleme die Geschmeidigkeit, die einen hohen Stellenwert für einen ausbalancierten Sitz auf dem Pferd hat. Um sich auf dem Pferd wohlfühlen und gleichzeitig korrekt zu sitzen, muss sich jeder Reiter elastisch auf die Bewegungen des Pferdes einstellen können.

Voraussetzung für ein ausbalanciertes Mitgehen ist eine bewegliche Mittelpositur sowie das gute Zusammenspiel von Hüfte, Knie und Wirbelsäule. Die reibungslose Funktion von Hüfte und Knie hat einen bedeutenden Einfluss auf die flexible Stabilität im Oberkörper, wie sie beim Reiten erforderlich ist. Dafür bietet das Buch durchdachte Übungen für eine alltagstaugliche Anwendung. Diese werden präzise beschrieben und mit Zeichnungen illustriert.

Das Ergebnis: Der Reiter wird seine individuelle Beweglichkeit verbessern, schmerzfrei in Hüfte, Knie und Lendenwirbelsäule, lockerer im Unterkörper und zugleich stabiler im Oberkörper. So erreicht er eine situationsabhängige Stabilität im Sitz auf dem Pferd.

### **Aus dem Inhalt:**

- anatomische Voraussetzungen
- die Funktion der an der Mittelpositur beteiligten Muskeln
- Einfluss des Darms auf den Reitersitz
- Tests für Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination
- Übungsprogramme für: Körperwahrnehmung; Verbesserung der Sensorik; Mobilisation von LWS, Hüfte, Knie, Sprunggelenk; Rumpfttraining; Gleichgewichtsschulung
- Entspannung für einen lockeren Sitz
- Nervengleitmobilisation (Ischiasnerv)
- Faszienmobilisation

Das Buch richtet sich an Reiter und Ausbilder.

Die **Autorin** Corinna Jungblut-Pohl ist Physiotherapeutin, Ausbilderin im Reiten und Gesundheitssport (FN) und Neuro-Rider® Trainerin mit einem Fokus auf einer ganzheitlichen Betrachtungsweise. Als Therapeutin weiß sie, welche Strukturen für welche Funktionen wichtig sind. Darüber hinaus kann sie langjährige Erfahrungen in der Behandlung orthopädischer und neurologischer Probleme aufweisen. Auf Grund ihres funktionellen Wissens gibt einen etwas „anderen“ Reitunterricht. Ihr geht mir niemals um Standardkorrekturen. Vielmehr sucht sie nach der Ursache des Fehlers, der selten dort ist, wo man ihn sieht. Die Autorin gibt Kurse für Reiter, die an der Gesunderhaltung ansetzen. Eine Übersicht ihrer Arbeitsweise findet der Leser unter [Reitclever.de](http://Reitclever.de)

### **Bibliographische Angaben**

#### **Besser Reiten – locker bleiben in Hüfte, Knie und Rücken**

Autorin: Corinna Jungblut-Pohl

FNverlag, 2023

96 Seiten mit vielen farbigen Abbildungen

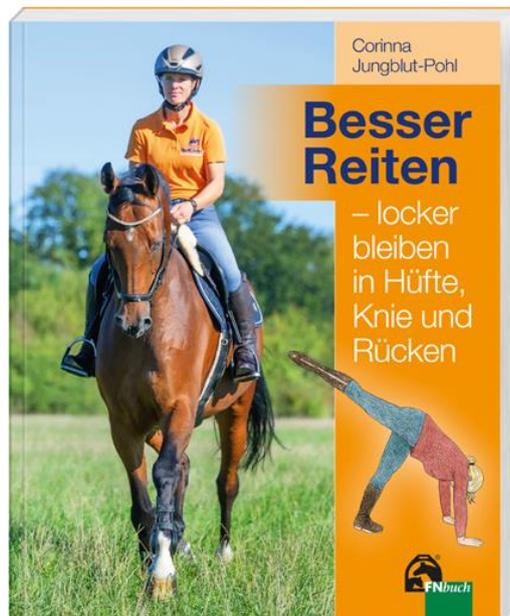
Format 195 x 235 mm, kt.

€ (D) 18,00, € (A) 18,50

ISBN 978-3-88542-858-9

\* unverbindliche Preisempfehlung

Erhältlich im **FNverlag**, 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 6362-223

Fax: +49 (0)2581 6362-212

E-Mail: [werbung-fnverlag@fn-dokr.de](mailto: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](mailto:vertrieb-fnverlag@fn-dokr.de)

[www.fnverlag.de](http://www.fnverlag.de)