



Allgemeiner Sportverband
OBERÖSTERREICH



**DER ALLGEMEINE SPORTVERBAND
OBERÖSTERREICH STELLT VOR:**

ASVÖ EASY RIDER

Version 25-03

Eine sportmedizinische Initiative für gesundes Reiten.

ASVO-SPORT.AT

GRUNDSÄTZLICHES

DIE GRUNDANNAHME (HYPOTHESE)

Reitspezifische Vorbereitung und definiertes Training ist die Basis für den Pferdesport.

DAS „EASY RIDER“ - TEAM

Prim. Dr. Angleitner Christian MSc, Sportmediziner

Blecha Wilhelm, Generalsekretär Allgemeiner Sportverband Österreich und Oberösterreich

Ing. Mag. Kronberger Karl, Direktor Agrarbildungszentrum Lambach

Mayrhofer Johannes, Geschäftsführer Pferdezentrum Stadl-Paura

Reichl Peter, Präsident Allgemeiner Sportverband Österreich und Oberösterreich

WANN UND WO?

Pferdezentrum Stadl-Paura, Agrarbildungszentrum Lambach; Mai 2024 bis März 2025

AUSGANGSSITUATION

Ob Anfänger, Amateur-, Hobby- und Gelegenheits-Reiterin / Reiter, ja selbst nach jahrelanger Reitpraxis mit und ohne Turniererfahrung – die Recherchen zeigen: Auf eine solide Grundkonstitution, auf eine reitgerechte körperliche Vorbereitung der Reiterin, des Reiters wird viel zu wenig oder gar nicht geachtet. Was in anderen Sportarten längst State of the Art ist, nämlich eine sportartspezifische Vorbereitung, ein gezieltes Warm-Up (und Cool-Down nach dem Reiten, Ausgleichssport), findet im Reitsport kaum statt.

DIE KONSEQUENZ

Vielfältige Funktionsstörungen des Bewegungsapparates durch einseitige und/oder falsch erlernte Haltungen und Bewegungen, mangelhaftes Zusammenspiel von Gelenken, Sehnen und Muskeln, und in der Folge: negative Auswirkungen auf Reiterin, Reiter und Pferd, schlechtere Performance, geringere Leistung, Einschränkungen, Schmerzen, Schäden.

DIE LÖSUNG

Entwicklung und Einsatz eines gezielten Trainings für Reiterinnen und Reiter. Rekrutierung geeigneter Probanden mit Reiterfahrung. Vorgehen im bewährten Testaufbau: Sportmedizinische Fitness-Checks zu Beginn, mehrwöchiges gezieltes Training auf Basis der festgestellten Defizite, Fitness-Checks nach dem Training.

PHASE 1

September 2024, Pferdezentrum Stadl-Paura*

7 Bereiterinnen, Durchschnittsalter 30,25 Jahre, BMI von 19,9; Stunden auf Pferd pro Woche 16,9

CHECK

- 1 Dysfunktion „Blockierung“ am Übergang Lendenwirbelsäule Becken bei 6 Probanden
- 2 Muskelfunktionsverkürzungen bei 4 Probanden
- 3 Kraft-Ausdauer im Bereich Bauch/Rücken, seitl. Bauchmuskulatur bei 4 Probanden
- 4 Verbesserungspotential vorhanden

INTERVENTION

Über 11 Wochen 2 x wöchentlich darauf abgestimmtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm von ca. 60 Minuten.

KONTROLLUNTERSUCHUNG

- 1 Dysfunktion „Blockierung“ am Übergang Lendenwirbelsäule Becken bei 1 Probanden
- 2 Muskelfunktionsverkürzungen bei 2 Probanden
- 3 Kraft-Ausdauer im Bereich Bauch/Rücken, seitl. Bauchmuskulatur ausnahmslos alle im sehr guten Bereich,
- 4 Verbesserung der Koordination, alle

ERGEBNIS (SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG)

100 Prozent der Reiterinnen fühlen sich beim Reiten sicherer, ausdauernder, können Spannung/Leistung besser halten, performen besser, haben weniger Beschwerden.



* Konzept und Durchführung: Prim. Dr. Christian Angleitner, ist auf Sportmedizin spezialisiert und Facharzt für Physikalische Medizin, Manuelle Medizin, Osteopathie, Akupunktur und Neuraltherapie. Er leitet Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried

PHASE 2

Februar 2025, Agrarbildungszentrum Lambach*

9 Reiterinnen und 1 Reiter, Durchschnittsalter 16,3 Jahre, BMI von 19,4; Stunden auf Pferd pro Woche 11,2

CHECK

- 1 Dysfunktion „Blockierung“ am Übergang Lendenwirbelsäule Becken bei 7 Probanden
- 2 Muskelfunktionsverkürzungen bei 8 Probanden
- 3 Kraft-Ausdauer im Bereich Bauch/Rücken, seitl. Bauchmuskulatur bei 7 Probanden
- 4 Verbesserungspotential vorhanden

INTERVENTION

Über 16 Wochen 2 x wöchentlich darauf abgestimmtes Dehnungs- und Kräftigungsprogramm von ca. 60 Minuten.

KONTROLLUNTERSUCHUNG

- 1 Dysfunktion „Blockierung“ am Übergang Lendenwirbelsäule Becken bei 0 Probanden
- 2 Muskelfunktionsverkürzungen bei 1 Proband
- 3 Kraft-Ausdauer im Bereich Bauch/Rücken, seitl. Bauchmuskulatur bei 2 Probanden
- 4 Verbesserung der Koordination, alle

ERGEBNIS (SUBJEKTIVE EINSCHÄTZUNG)

8 Reiterinnen fühlen sich beim Reiten sicherer, ausdauernder, können Spannung/Leistung besser halten, performen besser, haben weniger Beschwerden.

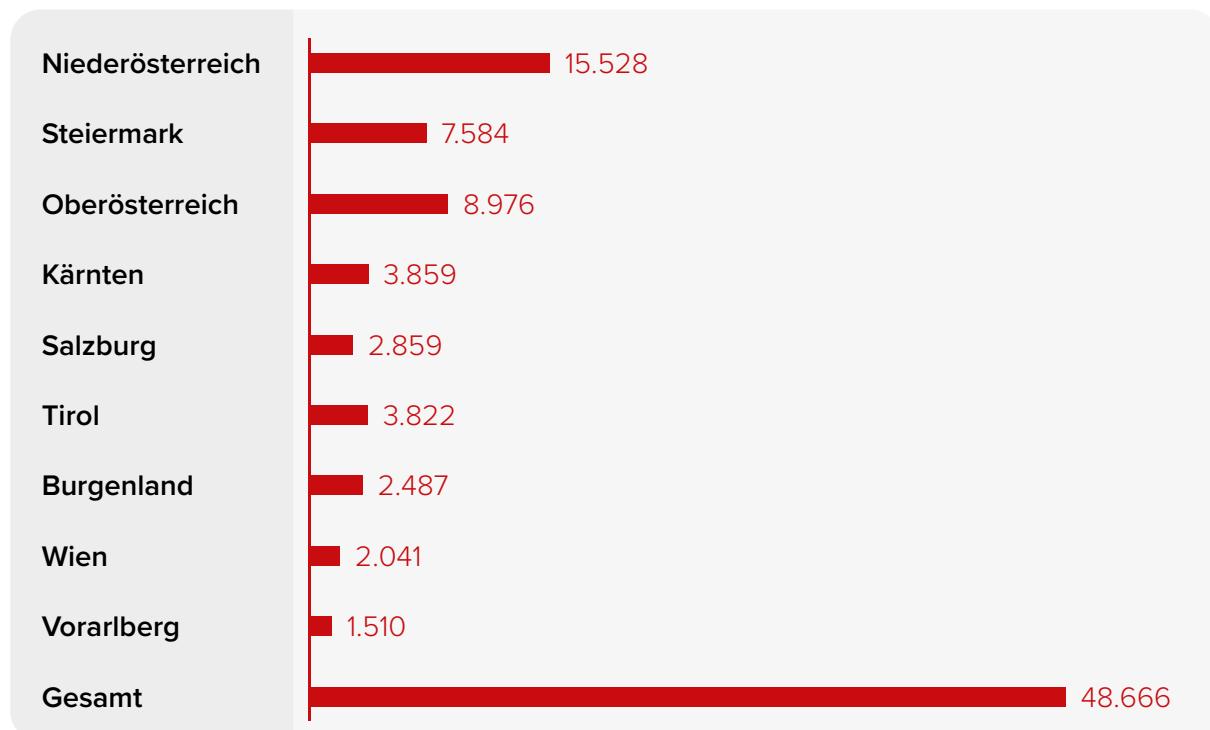


* Konzept und Durchführung: Prim. Dr. Christian Angleitner, ist auf Sportmedizin spezialisiert und Facharzt für Physikalische Medizin, Manuelle Medizin, Osteopathie, Akupunktur und Neuraltherapie. Er leitet Institut für Physikalische Medizin und Rehabilitation im Krankenhaus der Barmherzigen Schwestern in Ried

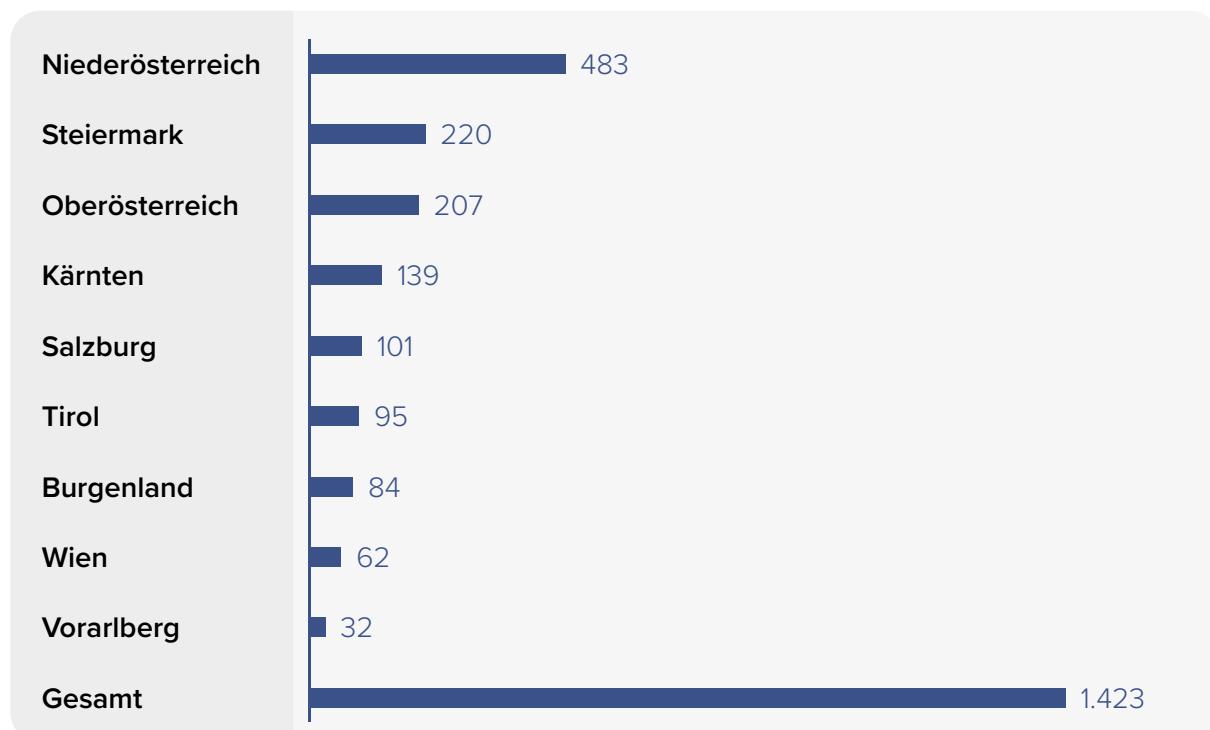
STATISTIK

PFERDESPORTVEREINE IN DEN BUNDESLÄNDERN

MITGLIEDER



VEREINE



Quelle: Sport Austria; Stand: 31.12.2023

EINIGE STATEMENTS ZUM PROJEKT

MAYRHOFER

“Im Pferdesport ist neben der Konstitution des Pferdes natürlich auch die der Reiterinnen und Reiter von großer Bedeutung. Leider wird – speziell im Amateursport – dieses Faktum zu wenig beachtet. Das Projekt Easy Rider bietet eine optimale Möglichkeit, Reiterinnen und Reiter mit speziell für den Pferdesport angepassten Übungen auf die Anforderungen im Reitsport vorzubereiten.“

KRONBERGER

“Als Direktor und Sportlehrer bin ich vom Projekt »Easy Rider« begeistert. Es zeigt, wie wichtig die körperliche Fitness im Reitsport ist. Wir werden deshalb für unsere Schülerinnen und Schüler im abz Lambach einen Motorikpark errichten und regelmäßige Trainingseinheiten in den Unterricht einbauen.“

ANGLEITNER

“Mich haben am Ende die durch die Bank positiven Ergebnisse selber überrascht. Wobei man aber sagen muss: Der Erfolg steht und fällt mit der Compliance, also mit der Treue der Probanden gegenüber dem Training, sprich, wie konsequent und penibel dieses ausgeführt wird.“

REICHL

“In der Pferdesportszene gibt es den Spruch: »Es gibt keine richtige oder falsche Reitweise. Es gibt nur gesundes oder ungesundes Reiten.« Und genau dieser Aspekt der Gesundheit, selbstverständlich mit sportmedizinischer Begleitung, sowie die Tatsache, dass wir im Reitsport eine steigende Nachfrage sehen, waren für uns ausschlaggebend, um das Projekt Easy Rider ins Leben zu rufen.“

BLECHA

“Wir werden unser Projekt jetzt finalisieren und uns überlegen, wie wir es am besten allen unseren Reitsportvereinen und deren Mitgliedern zur Verfügung stellen können. Parallel arbeiten wir an einem Mentaltraining. In kaum einer anderen Sportart spielt das Mentale, also die Verfasstheit der Reiterin, des Reiters eine so große Rolle wie im Reitsport.“

Quellen, Webadressen, weiterführende Literatur (Auszug):

Allgemeiner Sportverband Österreich: asvoe.at

Allgemeiner Sportverband Oberösterreich: asvo-sport.at

Agrarbildungszentrum Lambach: lwbfs-lambach.ac.at

Pferdezentrum Stadlpaura: www.pferde-stadlpaura.at

Österreichischer Pferdesportverband: oebs.at/de

Studie: pferdezucht-austria.at/download/files/%7B70109BF2-BF9D-4777-9EA4-B86694F629FF%7D/StudiePferd.pdf

BML: info.bml.gv.at/themen/landwirtschaft/landwirtschaft-in-oesterreich/tierische-produktion/pferde/tier_prod_pferde.html

Landwirtschaftskammer Oberösterreich: oee.lko.at/pferdezucht-und-pferdesport-sind-wesentliche-wirtschaftsfaktor_en+2400+4064736

Studie: nutztier.at/wp/wp-content/uploads/Wirtschaftsfaktor_Pferd_20191202.pdf

Wirtschaftskammer, Studie: wko.at/wien/tourismus-freizeitwirtschaft/freizeit-sportbetriebe/studie-executivesummary-febr2011.pdf

Alle Bilder: ASVOÖ/AVB/Dostal