



# Reiten

## Welchen Nutzen hat der Reiter vom SNAIX Training?

Reitpferde sind sehr oft von Rückenproblemen betroffen, die teilweise sehr schwerwiegend sind und die Pferde auf Dauer schädigen. Nach den Erkenntnissen von Tierärzten und Pferdetherapeuten entstehen solche Schäden hauptsächlich durch fehlerhaftes Sitzen und Bewegen des Reiters im Sattel. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Gründe und die Erfahrung lehrt, dass es sehr schwierig ist, solche Haltungsschwächen zu korrigieren, weil sie über viele Jahre entwickelt und im Bewegungsmuster des Reiters fest verankert sind.

Mit dem SNAIX Training auf dem Fitnessrad im Freien und Indoor auf der Rolle kann der Sitz im Sattel einfach und erfolgreich korrigiert, das koordinative Verhalten des Reiters dauerhaft optimiert und damit Rückenschäden der Pferde vermieden werden. Das SNAIX Training des Reiters kommt also in erster Linie dem Pferd zugute. Gleichzeitig wird die Haltemuskulatur der Wirbelsäule (kurze Schrägmuskulatur) beim Reiter auftrainiert und das reiterische Können und damit die Erfolgsaussichten des Reiters erheblich verbessert.

## Was bewirkt das Training auf dem SNAIX Fitnessrad?

Das SNAIX Fitnessrad besitzt einen absichtlich instabil konstruierten Rahmen, der beim Fahren über Ausgleichsbewegungen stabilisiert werden muss. Dies kann nur mit dem Körper und über das Hinterrad erreicht werden – Arme und Hände sind dabei nur ganz locker auf dem Lenker abgestützt, denn Bewegungen am Lenker stören das Fahren. Damit werden besonders im Oberkörper sehr ausgewogene Kraft- und Bewegungsverläufe ausgelöst und eingeübt und die koordinativen Fähigkeiten optimiert.

Reiter trainieren auf diese Weise sehr schnell und fast spielerisch einen symmetrisch aufrechten Sitz, die koordinativ-sensomotorisch optimierte Rotation im Hüftbereich und die entspannte Haltung der Hände und Arme.

## Wie lange muss man auf dem SNAIX Fitnessrad trainieren?

Bisherige Tests und Messungen zeigen, dass bei täglich ca. 30 Minuten SNAIX Training auch erhebliche Haltungsschwächen in sehr kurzer Zeit abtrainiert werden können (2–3 Wochen). Ebenso hat es sich gezeigt, dass alte Fehler auch wieder auftreten, wenn das SNAIX Training danach sofort abgesetzt wird. Aus unserer Sicht ist es sinnvoll, wenn der Reiter eine intensive Trainingsphase zu Beginn ansetzt (2–4 Wochen täglich 30 Minuten) und danach das Training mit zwei Trainingseinheiten von 30 Minuten pro Woche regelmäßig weiterführt – z. B. die Fahrt von zu Hause zum Reitstall. Das Fahren auf dem SNAIX Fitnessrad zeichnet sich durch einen hohen Spaßfaktor aus, so dass diese Intensität leicht beibehalten werden kann.

## Wie kann man das SNAIX Training in der Reitschule nutzen?

Insbesondere Reitschüler können mit dem SNAIX Fitnessrad intensiv und von vornherein auf richtigen Sitz und richtiges Bewegungsverhalten trainiert werden. Das schont die Schulpferde und beschleunigt die Lernerfolge. Für die Anwendung in der Reitschule empfehlen wir deshalb 5–10 Minuten Training auf dem ortsfesten Standtrainer vor Beginn des Reitunterrichts und mit gleicher Dauer während des Unterrichts immer dann, wenn der Reitlehrer Haltungs- oder Koordinationsfehler feststellt, die sich durch Zuruf nicht korrigieren lassen.

Optimiert Leistung und Koordination  
in allen Bewegungssportarten

SNAIX<sup>®</sup>  
training

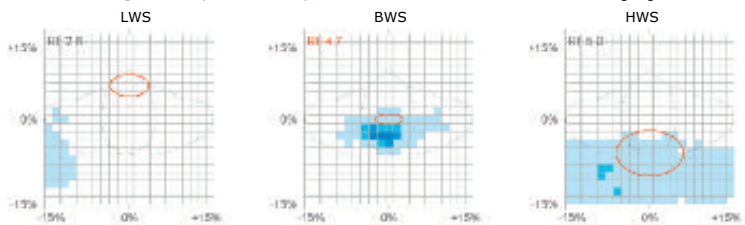
# Pre Test Reiten: Nachweis der Wirkung des SNAIX Trainings

Die Messungen des Pre Test wurden bei einer Dressur- reiterin (Klasse L/M) mit dem mobilen Messsystem »sonoSens« der Firma *Friendly Sensors*, Jena, durch- geführt. Die rot markierten Referenzbereiche zeigen zum Vergleich den orthopädisch korrekten Gang eines

Menschen. Die Messdaten sind gemittelte Werte, die jeweils über 40 Minuten Reiten erfasst wurden. Bewegungsschwerpunkte sind dunkelblau dargestellt. Abkürzungen: LWS = Lendenwirbelsäule, BWS = Brustwirbelsäule, HWS = Halswirbelsäule.

## Datenblatt zu Messung 1

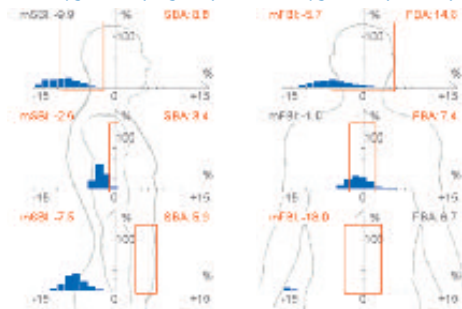
### 1. Flexionsdiagramme (Transversal)



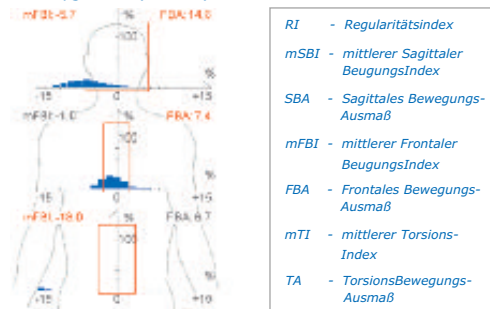
### Messung 1 am 07.11.05

Vor Beginn des SNAIX Trainings. Die Mes- sungen zeigen in der LWS eine extreme Asymmetrie und Linkslastigkeit (Hüftknick rechts). Die BWS ist fast korrekt, während die HWS wieder Linkslastigkeit zeigt. Der Kopf wurde sehr häufig bewegt (weites Streufeld).

### 2. Bodygramm (Sagittal)



### 3. Bodygramm (Frontal)



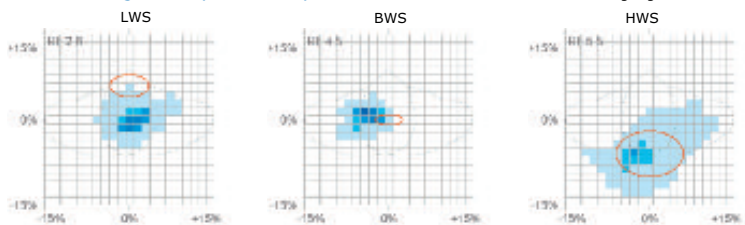
RI	- Regularitätsindex
mSBI	- mittlerer Sagittaler Beugungsindex
SBA	- Sagittales Bewegungs- Ausmaß
mFBI	- mittlerer Frontaler Beugungsindex
FBA	- Frontales Bewegungs- Ausmaß
mTI	- mittlerer Torsions- Index
TA	- Torsionsbewegungs- Ausmaß

### Messung 2 am 05.12.05

Nach insgesamt 20 Tagen mit täglich zwei Mal 40 Minuten SNAIX Fahren. In allen drei Ebenen ist die fast perfekte Symmetrie und Zentrierung der Bewegungen fest- zustellen. Der Hüftknick, der die Reiterin jahrelang begleitet hatte, ist nicht mehr messbar. Sowohl die Reiterin, als auch ihr Trainer waren von diesem schnellen Trainingsergebnis tief beeindruckt.

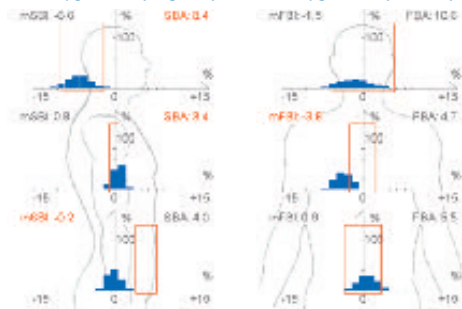
## Datenblatt zu Messung 2

### 1. Flexionsdiagramme (Transversal)

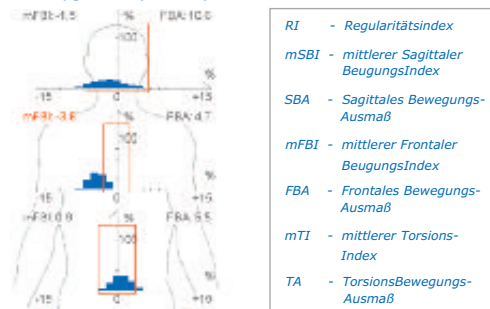


**Bericht der Reiterin:** »Nach über einer Stunde kehrte ich mit dem SNAIX zum Stall zurück und kam mir nach dem Ab- steigen vor, als wäre ich »zurecht« gebogen worden. Meine Schultern fühlten sich locker an und meine ganze linke Körper- hälfte kam mir wie gedehnt vor. Es war, als wäre ich mindestens fünf Zentimeter gewachsen« ... »Und auch die erwartete Verbesserung des Sitzes beim Reiten stell- te sich ein, das zeigten nicht nur die folgenden Messungen! Zudem habe ich ein völlig neues Gefühl gewonnen für meinen Allerwertesten. Im Vergleich zum Reiten vor dem SNAIX-Training habe ich jetzt ein besseres Körpergefühl und kann wirklich meine Gesäßknochen auf Kommando einseitig mit der erwünschten Wirkung belasten«.

### 2. Bodygramm (Sagittal)



### 3. Bodygramm (Frontal)



RI	- Regularitätsindex
mSBI	- mittlerer Sagittaler Beugungsindex
SBA	- Sagittales Bewegungs- Ausmaß
mFBI	- mittlerer Frontaler Beugungsindex
FBA	- Frontales Bewegungs- Ausmaß
mTI	- mittlerer Torsions- Index
TA	- Torsionsbewegungs- Ausmaß

**Download** des vollständigen Testberichts als PDF unter [www.snaix.com](http://www.snaix.com) → Gutachten → Studie: Ist SNAIX Training für Reiter geeignet?