

IAS Untersuchungen an Reitern

- Sportmed. Unt. Kaderreiter BISp n= 300
- Sportmed. Unt. Stichprobe n = 50
- Labor- & Feldtests in n = 24
Training & Wettkampf Reiter-4-kampf
- Fitness-Checks n = 400
- Fragebogenaktion n = 1500

Gesundheitszustand von Reitern

- Gelenkbeweglichkeit ~ Normalbevölkerung
 - Muskelverkürzungen
 - Elastizitätsdefizite
- Ausdauer
- Kraft
- Koordination
 - Balance
 - Reaktionsvermögen
 - Bewegungspräzision unter Zeitdruck

Minimalansprüche

Über Durchschnitt



Beschwerdebild bei Reitern

Ergebnisse:

→ Rückenbeschwerden klagen

- 80 % der Profi- & Spitzensportler
- 66 % der Freizeitreiter
- 30 % der Reiter der Mittelklasse

→ Besserung durch Reiten?

Ja! 46 %

→ Gleichbleibend 48,5 %

→ Verschlechterung 5,5 %