



## Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken

*Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel*

 **Download**

 **Online Lesen**

**Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken** Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel

Der Rücken steht im Zentrum jeder Bewegung: Ob man geht oder steht, auf dem Bürostuhl oder auf dem Pferderücken sitzt. Dennoch ist ein gesunder Rücken unauffällig - er rückt erst nachdrücklich ins Bewusstsein, wenn er schmerzt. **Und das ist viel zu oft der Fall: Weit mehr als die Hälfte aller Erwachsenen, aber auch aller Kinder und Jugendlichen haben Rückenprobleme. Ob Reitsport rückenfreundlich ist oder nicht, wird gegensätzlich diskutiert: Während den einen Reiten als gesundes Aufbautraining für den Rücken gilt, fürchten die anderen vermehrte Belastung und Verschleiß. Dieses Buch weiß Rat: Ausgehend von den faszinierenden Funktionen des Rückens wird darin erstmals umfassend beschrieben, welchen Anforderungen er beim Reiten ausgesetzt ist. Das komplexe Zusammenspiel zwischen Pferderücken und Reiterrücken entzieht sich dabei jeder vorschnellen Verallgemeinerung. Es kommt auf den Einzelfall an - Reiter und Pferd sind unverwechselbare Individuen, deren Zusammenspiel durch vielfältige Faktoren geprägt ist. Entscheidend ist nicht ob, sondern wie man reitet. Dabei erweisen sich die auf der Ausbildungsskala gegründeten Richtlinien als funktionale Trainingslehre für den Reiter, die mit allen aktuellen Erkenntnissen über Bewegungslernen mithalten kann. Den beiden Autorinnen ist es gelungen, die klassische Reitlehre in praktische Hinweise zum verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Rücken zu übersetzen. Aus der Fülle von Hinweisen und Übungen kann sich jeder anspruchsvolle, mitdenkende Reiter seine eigenen rückenfreundlichen Lösungen für die Praxis zusammenstellen: in Freizeit, Leistungssport und Ausbildung. ISBN: 978-3-88542-436-9 Typ: Buch Erschienen: 1. Auflage 2009 Seiten: 184 Seiten mit vielen farbigen Fotos und Zeichnungen Maße: 190 x 250 mm, gb. Hardcover**

 [Download Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - ...pdf](#)

 [Read Online Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen ...pdf](#)

# Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken

*Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel*

**Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken** Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel

Der Rücken steht im Zentrum jeder Bewegung: Ob man geht oder steht, auf dem Bürostuhl oder auf dem Pferderücken sitzt. Dennoch ist ein gesunder Rücken unauffällig - er rückt erst nachdrücklich ins Bewusstsein, wenn er schmerzt. **Und das ist viel zu oft der Fall: Weit mehr als die Hälfte aller Erwachsenen, aber auch aller Kinder und Jugendlichen haben Rückenprobleme. Ob Reitsport rückenfreundlich ist oder nicht, wird gegensätzlich diskutiert: Während den einen Reiten als gesundes Aufbautraining für den Rücken gilt, fürchten die anderen vermehrte Belastung und Verschleiß. Dieses Buch weiß Rat: Ausgehend von den faszinierenden Funktionen des Rückens wird darin erstmals umfassend beschrieben, welchen Anforderungen er beim Reiten ausgesetzt ist. Das komplexe Zusammenspiel zwischen Pferderücken und Reiterrücken entzieht sich dabei jeder vorschnellen Verallgemeinerung. Es kommt auf den Einzelfall an - Reiter und Pferd sind unverwechselbare Individuen, deren Zusammenspiel durch vielfältige Faktoren geprägt ist. Entscheidend ist nicht ob, sondern wie man reitet. Dabei erweisen sich die auf der Ausbildungsskala gegründeten Richtlinien als funktionale Trainingslehre für den Reiter, die mit allen aktuellen Erkenntnissen über Bewegungslernen mithalten kann. Den beiden Autorinnen ist es gelungen, die klassische Reitlehre in praktische Hinweise zum verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Rücken zu übersetzen. Aus der Fülle von Hinweisen und Übungen kann sich jeder anspruchsvolle, mitdenkende Reiter seine eigenen rückenfreundlichen Lösungen für die Praxis zusammenstellen: in Freizeit, Leistungssport und Ausbildung.** ISBN: 978-3-88542-436-9 Typ: Buch Erschienen: 1. Auflage 2009 Seiten: 184 Seiten mit vielen farbigen Fotos und Zeichnungen Maße: 190 x 250 mm, gb. Hardcover

## **Downloaden und kostenlos lesen Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel**

---

184 Seiten

### **Kurzbeschreibung**

Ob Reiten ein gesundes Aufbautraining für den Rücken darstellt oder zu ungesunder Belastung und Verschleiß führt, wird unter Ärzten und Physiotherapeuten, aber auch unter Hobby-, Leistungs- und Berufsreitern gegensätzlich diskutiert. Dieses Buch weiß Rat: Ausgehend von den faszinierenden Funktionen des Rückens wird das komplexe Zusammenspiel zwischen Pferderücken und Reiterrücken erstmals umfassend beschrieben. Dabei verbietet sich jede vorschnelle Verallgemeinerung: Es kommt auf den Einzelfall an. Entscheidend ist nicht ob, sondern wie man reitet. Die klassische Reitlehre, gegründet auf der Skala der Ausbildung, erweist sich als funktionale Trainingslehre für den Reiter, die den aktuellen Erkenntnissen über Bewegungslernen entspricht. 280 Fotos, 17 Zeichnungen und 67 Grafiken in Fotos sorgen für Praxisnähe und Anschaulichkeit. Aus der Fülle von Hinweisen und Übungen kann sich jeder anspruchsvolle, mitdenkende Reiter seine eigenen rückenfreundlichen Lösungen für die Praxis zusammenstellen: in Freizeit, Leistungs-sport und Ausbildung. Zielgruppe: Reiter und Ausbilder aus dem Freizeit-, Amateur- und Profisport Über den Autor und weitere Mitwirkende  
Susanne von Dietze, Dressurreiterin, FN-Ausbilderin und Richterin, hat das in viele Sprachen übersetzte Standardwerk Balance in der Bewegung verfasst. Mit ihrem besonderem Wissen als Krankengymnastin gilt sie heute als international gefragte Kapazität für das Bewegungszusammenspiel zwischen Reiter und Pferd. Sie lebt mit ihrer Familie in Israel. Ihre Cousine Isabelle von Neumann-Cosel, FN-Ausbilderin und Richterin, ist erfolgreiche Fachautorin im Reitsport. Als Kulturjournalistin, spezialisiert auf Ballett und Tanz, bringt sie ein besonderes Verständnis für Bewegung in ihre Ausbildungspraxis mit ein. Die international renommierte Lehrgangs- und Seminarleiterin lebt in Mannheim.

Download and Read Online Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel #T3F0HJBDGP8

Lesen Sie Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel für online ebookRücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel Bücher online zu lesen. Online Rücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel ebook PDF herunterladenRücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel DocRücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel MobipocketRücksicht auf den Reiterrücken: Schonen - Schützen - Stärken von Susanne von Dietze, Isabelle von Neumann-Cosel EPub