



## PV Power Workout für Reiter\*innen (10)

### Warm Up (ca. 5 Minuten)

- Geht auf der Stelle, nehmt dabei die Arme mit
- Wechselt in ein leichtes Jogging auf der Stelle, dabei die Arme nicht vergessen
- Berührt mit den Händen die jeweils gleichseitige Schulter und kreist dann die Arme erst rückwärts und dann vorwärts, währenddessen geht ihr wieder auf der Stelle
- Begeht Euch abschließend in den Vierfüßlerstand. Schiebt nun Euren rechten Arm (Handinnenfläche zeigt nach oben) unter dem Körper durch auf die linke Seite bis Eure rechte Schulter den Boden berührt. Verharrt einen kurzen Moment in dieser Position und führt den Arm dann langsam wieder zurück auf die rechte Seite. Öffnet Euren Oberkörper nach rechts und streckt den Arm senkrecht nach oben. Der Blick folgt dem Arm. Verharrt auch hier kurz und schiebt dann den Arm wieder unter dem Körper durch. Macht daraus eine langsame fließende Bewegung. 7 Mal für jede Seite.



### Drei Powerübungen zur Stärkung von Koordination, Oberschenkel-, Gesäß- und schräger Bauchmuskulatur

Führt jede Übung 1 -3 mit der dahinterstehenden Anzahl an Wiederholungen hintereinander ohne Pause durch. Macht davon insgesamt drei Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen.

- 1. Skippings (30 Sek.)**
  - (Satz 1: Grundübung) Lauft auf der Stelle mit möglichst hoher Frequenz
  - Hebt (anders als beim Kniehebelauf) die Knie dabei nur leicht (maximal 70 Grad) an
  - Lauft nur auf dem Vorfuß und versucht wirklich 30 Sekunden die Frequenz so hoch wie möglich zu halten.
  - Spannt dabei Euren gesamten Rumpf an. Ihr könnt als Unterstützung die Hände auf Brusthöhe zusammenpressen.
  - (Satz 2: Variation 1) Stellt Euch etwas breitbeiniger als schulterbreit auf und macht so die Skippings.
  - (Satz 3: Variation 2) Startet in der Grundübung, wechselt nach 10 Sekunden in die breitbeinige Variation und wechselt nach weiteren 10 Sekunden wieder in die Grundübung.



## 2. Ausfallschritt mit Kick (pro Seite 15 Wdh.)

- Macht einen großen Ausfallschritt nach hinten. (Achtet wieder darauf, dass die Knie nicht über den Fußspitzen sind und bleibt gerade im Oberkörper)
- Wenn Ihr Euch daraus wieder hochstützt, stellt Ihr Euer Bein, mit dem Ihr nach hinten gegangen seid, nicht wieder ab, sondern führt den Oberschenkel direkt nach vorne oben und macht mit dem Unterschenkel einen Kick nach vorne.
- Danach geht Ihr von da aus wieder mit demselben Bein zurück in den Ausfallschritt usw.
- Spannt dabei Euren Rumpf an und versucht das Gleichgewicht zu halten.
- Wechselt nach 15 Mal das Bein.
- Steigerung: Um noch mehr das Gleichgewicht und die Stabilisation zu trainieren, könnt Ihr Euch auch mit Eurem Standbein auf ein Balance-Pad stellen



## 3. Einseitiger Toe Touch Crunch (30 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken und streckt Arme und Beine von Euch.
- Nun nehmt Ihr Euren gestreckten rechten Arm und führt ihn ohne Schwung zur Fußspitze des gestreckten linken Beines, das gleichzeitig vom Boden hochgehoben wird.
- Arm und Bein sollten sich in der Mitte über dem Körper „treffen“. Der Oberkörper rotiert dabei leicht.
- Führt danach Arm und Bein gleichzeitig kontrolliert wieder Richtung Boden und macht denselben Bewegungsablauf mit dem linken Arm und dem rechten Bein usw.



## Zum Abschluss

Setzt Euch nach dem letzten Crunch aufrecht hin. Zieht beide Fersen zum Gesäß; dabei berühren sich die Fußsohlen. Richtet den Oberkörper gerade auf, indem Ihr das Brustbein nach vorne oben bewegen, und drückt die Oberschenkel vorsichtig zum Boden. Haltet diese Position für etwa 15 Sekunden und dehnt dann vorsichtig noch einmal nach.

