



PV Power Workout für Reiter*innen (13)

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
- Macht abschließend etwa 30 Wechselsprünge: Eure Füße sind in Schrittstellung hüftbreit auseinander, aufrechter Oberkörper, die Knie sind minimal gebeugt > drückt Euch nun vom Boden ab und ändert in der Luft die Position Beine. Beginnt sofort mit dem nächsten Sprung und macht eine fließende Bewegung daraus. Eure Arme führt Ihr dabei gegengleich bis nach oben über den Kopf mit.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschekel-, Gesäß-, rückwärtiger Arm-, Schulter- und 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. Frogger (10 Wdh.)

- Geht tief in die Hocke und springt daraus explosiv etwa einen Meter nach vorne, Ihr könnt mit den Armen Schwung holen.
- Landet etwas breiter als hüftbreit wieder in der Hocke, Fußspitzen und Knie zeigen dabei leicht nach außen.
- Drückt euch aus der Hocke wieder in den aufrechten Stand und macht direkt kleine schnelle „Tippelschritte“ rückwärts auf den Fußballen bis auf Eure Ausgangsposition zurück.
- Dort geht Ihr wieder in die Hocke um daraus nach vorne zu springen.



2. Trizeps-Drücken (12 Wdh.)

- Stellt Euch hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper hin, die Bauchmuskeln sind angespannt.
- Nehmt nun eine volle Wasserflasche mit beiden Händen und streckt Eure Arme mit der Wasserflasche vertikal nach oben. Streckt sie jedoch nicht völlig durch, sondern lasst sie ganz leicht gebeugt.
- Senkt nun die Wasserflasche kontrolliert über ein Abknicken der Unterarme soweit wie möglich nach hinten ab.
- Anschließend drückt Ihr die Wasserflasche wieder nach oben bis die Arme fast völlig durchgestreckt sind.
- Achtet darauf, dass sich ausschließlich die Unterarme bewegen und die Oberarme weiterhin direkt neben den Ohren sind!

- Die Ellenbogen zeigen beide nach vorne und bewegen sich ebenfalls nicht.
- Lasst den Rumpf die ganze Zeit angespannt und weicht nicht ins Hohlkreuz aus.



3. Plank Jacks (pro Seite 15 Wdh.)

- Geht in die Liegestützposition, die Hände sind unter den Schultern, die Füße eng nebeneinander.
- Springt nun in dieser Position mit den Füßen etwas breiter als schulterbreit auseinander und wieder eng zusammen. Macht dies in einem relativ gleichbleibenden Rhythmus. (ähnlich der Hampelmann-Beinbewegung).
- Achtet auf Eure Körperspannung, so dass Ihr nicht ins Hohlkreuz fällt.



Zum Abschluss

Legt euch nach dem letzten Plank Jack flach und entspannt auf den Bauch. Lasst Eure Atmung ruhiger werden und stützt nun Eure Hände auf Höhe der Brust auf. Stützt Euren Oberkörper leicht nach oben. Wenn die Position angenehm für Euch ist, drückt den Oberkörper mit den Armen weiter hoch. Die Ellenbogen bleiben am Körper, der Blick geht nach oben. Haltet diese Position etwas 15 Sekunden und löst dann vorsichtig. Wiederholt dies drei Mal. (Bei Rückenproblemen bitte vorsichtig sein)

