

PV Power Workout für Reiter*innen (14)

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 noch 30 „Skater-Hopser“: Hebt dazu das rechte Bein nach hinten gebeugt an, den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt und Arme gebeugt. Springt nun kraftvoll weit zur Seite und landet auf dem rechten Bein. Die Arme geben Euch Schwung mit und unterstützen das Gleichgewicht. Das linke Bein führt Ihr nach der Landung ohne auf dem Boden aufzusetzen leicht gebeugt etwas hinter das Standbein. Nach kurzem Aufsetzen springt Ihr gleich wieder zurück und so weiter. Der Oberkörper neigt sich beim Landen jeweils immer leicht nach vorne, damit die Bewegung dynamisch ist. Stellt Euch einfach einen Skater vor☺

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkel-, Gesäß-, Schulter-, Rücken- 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. **Squat Flow** (15 Wdh.)

- Macht eine halbe Kniebeuge und bleibt in der unteren Position.
- Kniet euch aus dieser Position mit einem Bein auf den Boden, lasst das zweite Bein folgen, sodass Ihr mit beiden Beinen auf den Boden kniet
- Stellt nun das Bein, das ihr zuerst abgelegt habt, wieder mit ganzem Fuß auf und lasst das zweite folgen, sodass Ihr wieder in der unteren Kniebeuge-Position seid.
- Führt dann die Kniebeuge zu Ende, in dem Ihr Euch einmal in den aufrechten Stand hochdrückt und macht dann mit der nächste Runde weiter.
- Ganz wichtig: lasst das Gesäß die ganze Zeit unten! Legt und hebt die Beine so, dass die Unterschenkel nicht zur Seite ausweichen, sondern sich immer unter Eurem Körper befinden!
- Und vergesst natürlich nicht dabei den Bauch anzuspannen.



2. Schulterdrücken vorgebeugt (10 Wdh.)

- Mit jeweils einer Wasserflasche in der Hand stellt Ihr Euch schulterbreit auf. Startet eine Kniebeuge bis zur Hälfte und verharrt in dieser Position. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, das Gesäß nach hinten herausgestreckt, Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt.
- Winkelt nun Eure Unterarme so an, dass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarmen entsteht
- Hebt die angewinkelten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und streckt sie kontrolliert auf dieser Höhe nach vorne aus.
- Zieht sie danach wieder in die angewinkelte Position zurück ohne sie abzusenken und lasst sie dann erst langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition zurück.
- Haltet dabei die ganze Zeit Eure Spannung im Rumpf und versucht beim Strecken der Arme nicht ins Hohlkreuz auszuweichen.



3. Reverse Crunch (15 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken und winkelt die Arme an, sodass Ihr mit den Fingerspitzen Eurer Hände links und rechts den Kopf berühren könnt. Die Ellenbogen drückt Ihr so weit wie möglich zu den Seiten. Die eng nebeneinander stehenden Beine winkelt Ihr ebenfalls an und hebt sie ab, sodass sie in der Luft schweben.
- Während des Ausatmens hebt Ihr nun Euren Brustkorb vom Boden ab und krümmt die Brust in Richtung Knie. Zeitgleich führt Ihr die Knie soweit es geht in Richtung Brustkorbs. Im Idealfall befindet sich Eure Nasenspitze direkt vor beiden Knien.
- Im Anschluss atmet Ihr ein und senkt zeitgleich sowohl den Oberkörper wieder nach hinten in Richtung Boden, als auch die Knie wieder nach vorne zurück in die Ausgangsposition.
- Den Oberkörper legt Ihr jedoch nicht wieder völlig ab, sondern haltet die Muskelspannung im Bauch, indem Ihr die Schultern leicht schwebend über dem Boden haltet. Senkt die Beine nur so weit ab, wie Ihr es ohne ins Hohlkreuz zu fallen, halten könnt.
- Macht diese Übung wieder ohne Schwung, sondern nur mit der Kraft Eurer Bauchmuskeln
- Steigerung: Ihr könnt dabei auch einen größeren Ball mit den Knie-Innenseiten halten.



Zum Abschluss



Bleibt nach dem letzten Reverse Crunch kurz liegen und streckt Arme und Beine von Euch. Setzt Euch dann langsam auf und kommt in den Schneidersitz. Versucht aufrecht zu sitzen und haltet den Rücken gerade. Führt dann einen Arm senkrecht nach oben und zieht ihn vorsichtig über Kopf auf die andere Seite. Spürt die Dehnung im seitlichen Rumpf. Atmet ein paar Mal tief ein und aus und senkt dann den Arm fast gestreckt nach vorne ab und führt ihn in einem Halbkreis nah über dem Boden bis auf die andere Seite, wo Ihr ihn auf dem Boden neben Euch ablegt. Der Oberkörper ist dabei nach vorne gebeugt und folgt dem Arm. Bringt nun den anderen Arm nach oben, damit diese Seite gedehnt wird. Wiederholt dies drei Mal auf jeder Seite.