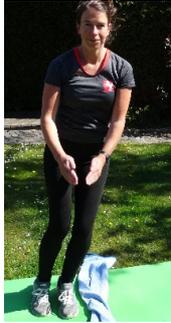


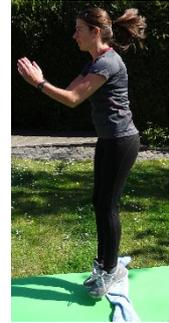


PV Power Workout für Reiter*innen (16)

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
- Nehmt eine Schnur oder ein Handtuch hinzu und legt es als Linie neben euch auf den Boden. Springt für etwa 30 Sekunden mit geschlossenen Beinen und ohne „Zwischen-Hopser“ von links nach rechts über das Handtuch. Wechselt danach die Richtung und springt beidbeinig für weitere 30 Sekunden vor und zurück über das Handtuch. Nehmt die Arme schwungvoll mit.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Gesäß-, Bauch-, innerer Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

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. Hund (pro Seite 15 Wdh.)

- Geht in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte.
- Hebt nun langsam ein angewinkeltes Bein seitlich an bis es parallel zum Boden steht.
- Senkt es dann wieder kontrolliert ab - nur bis kurz vor den Boden, setzt es nicht ganz ab – um es danach wieder zu heben.
- Weicht nicht mit der Hüfte aus, spannt Euer Gesäß und den Bauch an.

- (Satz 2: Variation): Streckt im Vierfüßlerstand ein Bein lang zur Seite aus und hebt es dann seitlich gestreckt einige Zentimeter vom Boden auf und ab.
- Versucht auch hier nicht mit der Hüfte auszuweichen.

Satz 1 und 3



Satz 2



2. Seitstütz mit Bein heben (pro Seite 10 Wdh.)

- Aufbau Ausgangsposition: Geht in die Liegestützposition. Stellt von da aus den linken Fuß ungefähr neben die linke Hand. Streckt das rechte Bein zwischen linkem Fuß und linker Hand lang hindurch. Streckt den linken Arm nach oben, so dass sich Euer Oberkörper aufdreht und hebt zum Schluss die Hüfte an.
- In dieser Position hebt und senkt Ihr nun das ausgestreckte rechte Bein ohne es zwischendurch abzulegen und versucht es mit dem linken Arm zusammenzubringen, der gleichzeitig gestreckt in Richtung des linken Fußes geführt wird.
- Wechselt danach die Seite.



3. Y-, T-, und W-Rückenübung (30 Sek.)

- Ausgangsposition: Wenn Ihr einen Pezziball habt, legt Euch bäuchlings darauf. Rücken gerade, Brustkorb frei, die Fußspitzen schulterbreit aufgestellt. Solltet ihr keinen haben - nicht schlimm - dann könnt Ihr die Übung einfach auf dem Boden oder einer (Trainings-) Bank machen. Hebt dazu dann leicht den Oberkörper an.
- (Satz 1: Y) Schiebt die Schulterblätter nach hinten unten und hebt die gestreckten Arme über den Kopf, so dass Euer Körper ein Y bildet. Macht dabei kleine langsame Auf- und Abbewegungen mit den Armen.
- (Satz 2: T) Zieht die Schulterblätter kräftig Richtung Wirbelsäule und hebt die Arme gestreckt zur Seite hoch, so dass Euer Körper ein T bildet.
- (Satz 3: W) Winkelt die Arme an und zieht die Ellenbogen zu den Rippen. Drückt die Schulterblätter kräftig zusammen, sodass Euer Körper ein W bildet. Bewegt die Hände so weit wie möglich nach hinten und haltet die Ellenbogen dabei nah am Körper.
- Bei allen drei Übungen zeigen die Daumen zur Decke. Haltet die Endposition 30 Sekunden.
- Es ist wichtig, dass Ihr die Spannung dabei nicht weniger werden lasst.
- Als Steigerung könnt Ihr natürlich auch Gewichte (bzw. kleine Wasserflaschen) hinzunehmen.



Zum Abschluss

Bleibt nach der letzten Rückenübung hüftbreit, locker in den Knien und mit geradem Rücken stehen. Nehmt nun vorsichtig den Kopf ein wenig zur Seite. Als Verstärkung könnt Ihr die Rückseite der entgegengesetzten Hand am gestreckten Arm nach oben heben. Haltet dies etwa 10 Sekunden und wechselt danach langsam die Seite. Geht danach in den einbeinigen Kniestand und verlagert das Gewicht langsam auf das vordere Bein (Knie nicht vor Fußspitze). Das Becken wird dabei nach vorne und unten geschoben und das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt. Spannt die Bauchmuskulatur an, um zu verhindern, dass das Becken in eine Hohlkreuzposition ausweicht. Ihr könnt zusätzlich die Arme zur Seite strecken um den Brustkorb zu öffnen.

