

PV Power Workout für Reiter*innen (3)

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 eine Standwaage, jede Seite 5 x 4 Sekunden > Nehmt dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Haltet Arme, Kopf, Wirbelsäule und gehobenes Bein in einer Linie parallel zum Boden und dreht die Hüfte nicht aus, das Standbein ist leicht gebeugt. Achtet auf eure durchgängige Körperspannung.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Trizeps, Abduktoren und Rumpf

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. Trizeps-Dips (10 Wdh.)

- Ihr benötigt eine Erhöhung oder einen Stuhl, der nicht umkippt oder wegrutscht. Setzt euch darauf und umgreift den Rand der Erhöhung links und rechts neben eurem Gesäß mit den Händen.
- Mit fast durchgestreckten Armen hebt ihr nun das Gesäß ab und bewegt es nach vorne vor den Rand. Der Oberkörper ist aufrecht, der untere Rücken ist gerade und die Bauchmuskeln sind angespannt. Beugt die Beine und setzt die Füße mit den Fußsohlen auf den Boden.
- Jetzt senkt ihr das Gesäß bis fast auf den Boden. Hierbei knickt ihr kontrolliert und behutsam an den Ellenbogen ein, bis die Unterarme und Oberarme einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.
- Führt die Ellenbogen eng am Körper und richtet sie nach hinten, sodass ihr stärker den Trizeps beansprucht.
- Zieht nicht die Schultern hoch!
- Anschließend drückt ihr den Oberkörper aus den Armen wieder nach oben.
- Streckt am Ende dieser Bewegung die Arme nicht komplett, sondern haltet sie leicht gebeugt.



2. Kicks (pro Seite 15 Wdh.)

- Nehmt den Stuhl dazu, den ihr für die Dips genommen habt.
- Hebt ein Bein angewinkelt nach vorne, so dass der Oberschenkel einen rechten Winkel zum Oberkörper bildet
- Führt auf dieser Höhe das Bein nach außen und dreht dann den Unterschenkel im rechten Winkel auf Höhe des Oberschenkels (s. Abbildung).
- Versucht im Oberkörper gerade zu bleiben und nicht zur Seite auszuweichen (haltet euch dabei am Stuhl fest um besser das Gleichgewicht halten zu können)

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt
- Nun streckt Ihr langsam den Unterschenkel und führt ihn auch langsam wieder zurück
- Es bewegt sich nur der Unterschenkel, versucht den Oberschenkel im (nahezu) rechten Winkel zum Oberkörper zu lassen.

(Achtung! Muskelkater-„Gefahr“ 😊)



3. Unterarmstütz

- (Satz 1: Grundübung) Legt euch auf den Bauch und stützt Euch mit beiden Ellenbogen ab. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern.
- Stellt nun die Füße auf, spannt die Bauchmuskeln an und hebt das Becken an, Blick geht Richtung Boden.
- Achtet darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet (nicht das Gesäß zu hoch, aber auch nicht „durchhängen“) (30 Sek.)
- (Satz 2: Variation I) Hebt im Unterarmstütz abwechselnd kurz die Beine gestreckt an (pro Seite 15 Wdh.)
- (Satz 3: Variation II) Streckt im Unterarmstütz abwechselnd kurz die Arme nach vorne. Versucht bei beiden Variationen nicht zu sehr mit dem Becken auszuweichen (pro Seite 10 Wdh.)



Zum Abschluss

Legt euch nach dem letzten Unterarmstütz auf den Rücken. Streckt Beine und Arme aus. Bleibt kurz so liegen. Zieht dann das linke Bein Richtung Oberkörper, legt das rechte Fußgelenk auf dem linken Oberschenkel ab, flext den Fuß und umgreift mit den Händen den linken Oberschenkel und zieht ihn vorsichtig zu Euch. Lasst den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf dem Boden liegen und fällt nicht ins Hohlkreuz. Haltet diese Position für ca. 15 Sekunden und wechselt dann das Bein.

