

PV Power Workout für Reiter*innen (4)

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 einen großen Ausfallschritt, setzt beide Hände neben Euren vorderen Fuß, öffnet nun den Arm neben dem vorne stehen Bein in einem großen Kreis senkrecht nach oben, blickt Eurer Hand nach und lasst die andere Hand auf dem Boden. Führt danach die Hand wieder zurück auf den Boden. Macht diese Bewegung 10x auf jeder Seite.



Drei Powerübungen zur Stärkung von vorderer Oberschenkel-, Schulter- und schräger Bauchmuskulatur

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

1. Kniehebe-Lauf (30 Sek.)

- Startet mit einem Jogging auf der Stelle, woraus Ihr dann in den Kniehebe-Lauf wechselt
- Hebt dazu Eure Knie im Wechsel bis mindestens auf Hüfthöhe
- Versucht das möglichst schnell zu machen, Eure Arme schwingen aktiv mit und Ihr lauft auf dem Fußballen



2. Reverse Flys (12 Wdh.)

- Nehmt in jede Hand eine Kurzhantel, Gewichtsscheibe oder einfach eine volle Wasserflasche (0,5L, 1L oder 1,5L) und stellt Euch etwa schulterbreit hin. Geht leicht in die Knie und beugt Euren aufrechten Oberkörper nach vorne ab (je tiefer, desto effektiver).
- Die Arme mit den Kurzhanteln/Wasserflaschen sind nach unten gerichtet und fast durchgestreckt.

- Nun bewegt Ihr die Kurzhanteln/ Wasserflaschen gleichzeitig mit fast durchgestreckten Armen an beiden Körperseiten bis auf Schulterhöhe nach oben.
- Anschließend führt Ihr gleichzeitig beide Kurzhanteln/Wasserflaschen langsam und kontrolliert wieder nach unten in die Ausgangsstellung zurück.
- Ganz wichtig: Macht die Übung nicht mit Schwung, sondern führt sie langsam und kontrolliert aus! Achtet darauf, nicht die Schultern hochzuziehen.



3. Seitstütz

- (Satz 1: Grundübung): Legt Euch auf die Seite und stützt Euch mit dem Unterarm des unteren Armes auf dem Boden ab. Die ausgestreckten Beine und die Füße liegen deckungsgleich aufeinander. Der Kopf bleibt gerade und bildet die Verlängerung der Wirbelsäule.
- Hebt nun die Hüfte vom Boden ab, so dass der gesamte Körper eine gerade Linie bildet und streckt zusätzlich den oberen Arm hoch.
- Haltet diese Position und achtet darauf, dass ihr nicht mit der Hüfte ausweicht oder „durchhängt“. (pro Seite 30 Sek.)
- (Satz 2: Variation I): Nehmt den oberen Arm und führt ihn unter dem Körper auf die andere Seite, so dass Ihr Euch im Seitstütz eindrehen müsst und führt ihn danach wieder kontrolliert nach oben. Macht dies als fließende Bewegung. (pro Seite 10 Wdh.)
- (Satz 3: Variation II): Senkt aus der Grundübung heraus die Hüfte in Richtung Boden. Wenige Zentimeter bevor der Körper am Boden aufsetzt, haltet Ihr kurz inne. Anschließend hebt Ihr die Hüfte wieder an. Am höchsten Punkt angekommen, haltet Ihr ebenfalls für etwa eine Sekunde die Spannung. Dann führt Ihr die Hüfte wieder langsam und kontrolliert bis kurz vor den Boden usw. (pro Seite 10 Wdh.)
- Kleine Steigerung: Versucht über den Unterarmstütz ohne abzusetzen die Seite zu wechseln.



Zum Abschluss

Steht nach dem letzten Seitstütz auf und schüttelt Arme und Beine aus. Greift mit der linken Hand das linke Sprunggelenk. Spannt dabei die Bauchmuskeln an, so dass das Becken nicht in eine Hohlkreuzposition ausweichen kann. Zieht den Fuß in Richtung Gesäß, so dass das Knie nach unten zeigt. Beide Knie sollen nebeneinander auf einer Höhe sein. Das Standbein ist leicht gebeugt. Haltet diese Position etwa 15 Sekunden und wechselt dann das Bein.