

PV Power Workout für Reiter*innen (5)

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
- Stellt euch zum Schluss hüftbreit hin, nehmt ein Bein gebeugt hoch, so dass der Oberschenkel einen rechten Winkel zum Oberkörper bildet und dreht dann den Oberschenkel von innen nach außen und nehmt das Bein wieder runter ohne es ganz abzusetzen. Macht dies mit beiden Beinen 10 Mal von innen nach außen und 10 Mal von außen nach innen.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Schulter-, Oberschenkel-, Gesäß- und Bauchmuskulatur

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

1. **Kurzhantel-Schulterdrücken** (12 Wdh.)

- Ihr stellt Euch mit in jeder Hand eine Kurzhantel/Wasserflasche hüftbreit und aufrecht hin. Der Rücken ist gerade, Blick gerade aus und Euer Rumpf ist angespannt.
- Hebt die Hanteln/Wasserflaschen an und dreht die Unterarme nach außen. Die Ellenbogen sind auf Schulterhöhe, die Unterarme bilden mit den Oberarmen einen rechten Winkel.
- Nun stemmt Ihr die Kurzhanteln/Wasserflaschen nach oben und führt sie über Eurem Kopf zusammen.
- Danach senkt Ihr die Kurzhanteln/Wasserflaschen so weit ab, bis sich die Ellbogen wieder auf Schulterhöhe befinden.
- Macht dies langsam, kontrolliert ohne Schwung und achtet darauf, dass Ihr nicht ins Hohlkreuz fallt, sondern den Rumpf ständig angespannt haltet!



2. **Kniebeuge mit seitlichem Beinheben** (15 Wdh. gezählt anhand der Kniebeugen)
- Stellt Euch schulterbreit auf, die Zehen sind leicht nach außen geneigt.
 - Macht eine Kniebeuge und hebt ein Bein fast gestreckt bei der Aufwärtsbewegung seitlich nach oben.
 - Wenn Ihr das Bein wieder nach unten gleiten lasst, macht währenddessen die nächste Kniebeuge.
 - In der nächsten Aufwärtsbewegung streckt Ihr das andere Bein ab und so weiter.
 - Achtet wie in Einheit 1 auf die korrekte Ausführung der Kniebeuge (niemals Knie vor Fußballen) und macht das Beinheben ohne Schwung.



3. **Vierfüßlerstand mit abgehobenen Knien** (30 Sek.)

- Geht in den Vierfüßlerstand, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, die Füße aufgestellt.
- Spannt nun den Bauch an und hebt die Knie nur etwas 1cm vom Boden ab
- Haltet diese Position.



Zum Abschluss

Bleibt nach der letzten Runde im Vierfüßlerstand, stellt die Fußspitzen auf. Macht nun vorsichtig einen Katzenbuckel, haltet diesen für ein paar Sekunden und wechselt dann langsam in ein leichtes Hohlkreuz. Wiederholt diesen Vorgang einige Male.

