



PV Power Workout für Reiter*innen (6)

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
- Bringt zum Schluss euer linkes gestrecktes Bein zu den Fingerspitzen Eures ausgestreckten rechten Arms. Der Oberkörper bleibt dabei gerade und aufrecht. Macht dies im Wechsel insgesamt 20 Mal.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Gesäß-, hinterer Oberschenkel-, Bauch- und Rumpfmuskulatur

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. **Beinheben auf allen Vieren** (pro Seite 15 + 10 Wdh.)
 - Geht in den Vierfüßler-Stand. (Ihr könnt Euch aussuchen, ob Ihr Euch auf den Händen oder Ellenbogen abstützt) Euer unterer Rücken ist in einer leichten Hohlkreuzstellung zur Entlastung der Bandscheiben.
 - Mit angezogenen Fußspitzen drückt Ihr nun eine Ferse nach hinten hoch.
 - Im Anschluss senkt Ihr das gebeugte Bein wieder nach unten ab (ohne abzusetzen) um es dann wieder heben
 - Achtet unbedingt auf die angezogenen Fußspitzen!
 - Macht diesen Bewegungsablauf 15 Mal und haltet nach dem 15. Mal den Oberschenkel in der Waagrechten und streckt und beugt nun in dieser Position den Unterschenkel 10 Mal (Bild 2)
 - Wechselt danach das Bein.



2. **Bauchtraining** (30 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken und streckt die Beine senkrecht nach oben. Nehmt die Daumen seitlich an die Schläfen, Ellenbogen weit zurück.
- Dann hebt Ihr den Oberkörper an und tippt abwechselnd mit der rechten Hand die linke und mit der linken Hand die rechte Fußspitze an
- Legt nicht Euren Oberkörper zwischendurch ab und lasst die Beine gestreckt



3. **Liegestütz 3-Punkt-Tippen** (pro Seite 8 Wdh.)

- Geht in die Liegestützposition, dabei stehen die Hände unter die Schultern, Füße etwas breiter als hüftbreit aufstellen
- Streckt nun Eure linke Hand erst nach vorne, tippt dann die linke Schulter an und anschließend die linke Hüfte
- Stellt die Hand danach wieder in der Ausgangsposition ab und macht den gleichen Ablauf mit der rechten Hand
- Achtet auf Eure stetige Körperspannung und weicht nicht mit der Hüfte aus. Setzt nicht zwischendurch die Knie ab.



Zum Abschluss

Dreht Euch aus der Liegestützposition auf den Rücken. Streckt die Beine lang aus und die Arme zur Seite. Dann stellt das linke Bein auf und führt es langsam mit der rechten Hand am linken Knie auf die rechte Seite Richtung Boden. Lasst beide Schulterblätter auf dem Boden. Haltet diese Position für etwa 15 Sekunden (so, wie es angenehm für Euch ist). Löst dann langsam und geht in die Ausgangsposition zurück. Macht das Gleiche zur anderen Seite.

