

PV Power Workout für Reiter*innen (7)

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 danach noch einmal das Jogging auf der Stelle und geht ins „Anfersen“ über. Erhöht Eure Lauffrequenz und führt dabei wechselseitig die Fersen an das Gesäß. Auch hier schwingen Eure Arme gegengleich zu den Beinen mit.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Gesäß-, Rücken-, Arm- und Bauchmuskulatur

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. **Ausfallschritt mit Drehung** (pro Seite 10 Wdh.)

- Nehmt die Hände an den Kopf oder einfach die Oberarme auf Schulterhöhe. Macht mit dem rechten Bein einen großen Ausfallschritt nach hinten und dreht in der tiefen Position Euren aufrechten Oberkörper zur geschlossenen linken Seite.
- Dreht Euch zurück zur Mitte und stemmt Euch wieder hoch.
- Macht nun den Ausfallschritt mit dem linken Bein und dreht Euch zur rechten Seite und so weiter.



2. **Rückentraining** (10 Runden)

- Ihr benötigt wieder eine volle Wasserflasche (oder Kurzhantel).
- Legt Euch auf den Bauch, winkelt die Füße an, so dass die Zehen den Boden greifen und spannt die Bauchmuskulatur an, indem Ihr den Bauchnabel nach innen zieht.
- Hebt jetzt unter Anspannung der Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur den Oberkörper wenige Zentimeter an, der Blick geht Richtung Boden, streckt die Arme nach vorne und hebt die Wasserflasche an.
- Dann gebt ihr die Flasche mit gestreckten Armen hinter dem Körper im Kreis herum.
- Im Satz 1 rechts herum, Satz 2 links herum und im Satz drei wechselt Ihr nach 5 Runden die Richtung.



3. **Unterarm- zum Liegestütz** (10 Wdh.)

- Geht in den Unterarmstütz (korrekte Ausführung siehe Einheit 3)
- Haltet die Spannung und drückt Euch nun mit erst einem Arm und dann dem anderen Arm nach oben in die Liegestützposition
- Kehrt danach kontrolliert in die Ausgangsposition zurück, indem Ihr die Balance mit einem ausgestreckten Arm haltet und den anderen Unterarm wieder auf dem Boden ablegt. Liegt dieser auf, wird der zweite Unterarm auch abgelegt.
- Danach beginnt Ihr direkt mit der neuen Bewegung.
- Achtet darauf, dass Ihr die Körperspannung haltet und nach 5 Runden die Reihenfolge der Arme beim Hochdrücken tauscht



Zum Abschluss

Stellt Euch in einen schulterbreiten Stand. Senkt den Oberkörper nach vorne ab. Haltet die Beine gestreckt und versucht mit den Händen den Boden zu berühren. Dehnt nach ein paar Sekunden noch einmal nach. Rollt dann den Oberkörper Wirbel für Wirbel wieder auf. Macht dies 3 Mal.