

PV Power Workout für Reiter*innen (9)

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
- Lasst zum Schluss Eure gestreckten Arme kreisen. Und zwar den linken Arm vorwärts und den rechten gleichzeitig rückwärts. Wechselt danach und kreist den rechten Arm vorwärts und den linken gleichzeitig rückwärts.

Drei Powerübungen zur Stärkung von rückwärtiger Oberarm-, Oberschenkel-, Gesäß- 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. Trizeps-Kickbacks (15 Wdh.)

- Nehmt in jede Hand eine volle Wasserflasche (1,5 L). Stellt Euch schulterbreit hin, geht ein wenig in die Knie und beugt den Oberkörper gerade nach vorne. Der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick nach unten gerichtet.
- Hebt nun Eure Oberarme an bis sie parallel zum Boden sind, die Unterarme „hängen“ im 90 Grad Winkel nach unten.
- Nun streckt Ihr langsam die Unterarme nach hinten bis sie in Verlängerung der Oberarme sind. Haltet die Endposition einen kurzen Augenblick. Anschließend senkt Ihr die Unterarme wieder langsam bis in die Ausgangsposition.
- Der Oberarm sowie der restliche Körper bleiben während dieser Bewegung unverändert; es bewegen sich ausschließlich die Unterarme. Macht die Übung langsam, kontrolliert und ohne Schwung.



2. Gekreuzter Ausfallschritt (pro Seite 10 Wdh.)

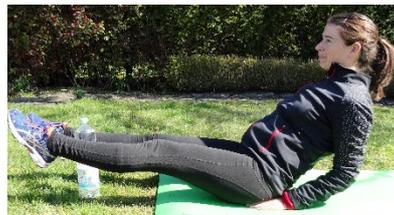
- Stellt Euch hüftbreit und aufrecht hin. Kreuzt nun das rechte Bein hinter dem Körper und setzt den rechten Fuß etwa einen halben Meter leicht schräg versetzt neben den linken.
- Dreht Euch so, dass Becken und Schultern gerade übereinander sind und Ihr nach vorne gerichtet seid.

- Geht in die Hocke, indem Ihr das Becken nach hinten zieht. Der Hauptteil des Gewichts liegt auf dem linken Bein.
- Stemmt Euch aus der Kraft des linken Beins wieder nach oben in die Ausgangsstellung.
- Wechselt nun das Bein und führt die Bewegung abwechselnd links und rechts durch



3. Beinheben über Hindernis (pro Seite 10 Wdh.)

- Setzt Euch auf den Boden und stellt ein ca. 20 bis 30cm großes „Hindernis“ vor Euch auf den Boden
- Lehnt den Oberkörper zurück. Ihr könnt die Hände etwa auf Höhe Eures Gesäßes aufsetzen.
- Hebt nun Eure beiden gestreckten Beine rechts neben dem Hindernis etwa 10 cm vom Boden ab. Spannt dazu Euren Bauch an und lasst Euren Oberkörper gerade.
- Jetzt geht es los: führt zuerst Euer linkes Bein gestreckt über das Hindernis auf die linke Seite. Dort nicht ablegen, sondern wieder auf ca. 10 cm Höhe halten, während Ihr das rechte Bein gestreckt über das Hindernis folgen lasst.
- Dann geht das rechte Bein wieder gestreckt über das Hindernis zurück auf die rechte Seite und das linke Bein folgt.
- Macht diesen Bewegungsablauf in einem gleich bleibenden Rhythmus und setzt die Beine nicht zwischendurch ab und lasst sie auch nicht einknicken.



Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Mal Beinheben sitzen, stellt Eure Füße etwas weiter als hüftbreit auf und stützt Euch hinter dem Rücken mit den Armen auf. Lasst nun Eure Beine locker abwechselnd von links nach rechts bis auf den Boden fallen.

