

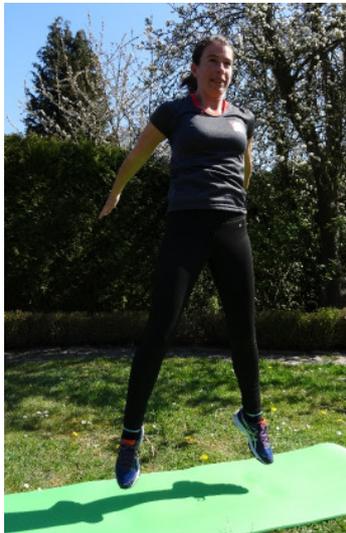
PV Power Workout für Reiter*innen

In Zeiten von Corona-Virus, geschlossenen Sportvereinen und Fitnessstudios sowie Verzicht auf soziale Kontakte möchten wir Euch mit unserem PV Power-Workout für Reiter*innen einen gesunden Zeitvertreib bieten.

Wir haben Euch insgesamt 16 Power Workouts zusammengestellt - mit jeweils drei Übungen, die vor allem der Kräftigung und Stabilisierung Eures Rumpfes dienen. Dieser ist nicht nur für Eure allgemeine Gesundheit und Fitness wichtig, sondern auch von großer Bedeutung für das Reiten. Denn eine starke Körpermitte ist nötig, damit Ihr ausbalanciert auf dem Pferd sitzen könnt.

Führt die Workouts einzeln durch oder verbindet einfach mehrere zu einer längeren Einheit. Ein Workout dauert etwa 15 bis 20 Minuten. Ihr könnt zum Beispiel zwischendurch zu Hause, vor oder nach dem Joggen oder einfach abends vor dem Fernsehgerät trainieren. Versucht etwa drei Einheiten pro Woche zu schaffen, damit Ihr einen Trainingseffekt spürt.

Wichtig ist, dass Ihr Eure Muskulatur vorher kurz aufwärmt und keinen „Kaltstart“ macht. Führt alle Übungen kontrolliert und korrekt aus. Kleiner Tipp: mit Musik macht es noch mehr Spaß! ☺



Solltet Ihr Fragen haben, meldet Euch gerne bei Judith Schleicher unter schleicher@pv-muenster.de oder 0251 32 809 64.

PV Power Workout

Kurzes 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, dabei geht ihr wieder auf der Stelle
- Macht zum Schluss 20 Hampelmänner

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkeln, Gesäß und Bauch

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. **Ausfallschritt rechts – Kniebeuge – Ausfallschritt links** und zurück (10 Wdh. anhand der Kniebeugen gezählt)
 - Achtet bei den Ausfallschritten und Kniebeugen immer darauf, dass die Knie niemals vor den Fußballen sind!
 - Die Füße zeigen leicht nach außen.
 - Die Hüfte schiebt bei den Kniebeugen nach hinten, als wenn Ihr Euch auf einen unsichtbaren Stuhl setzen wollt
 - Gerader Rücken und angespannter Bauch



2. **Schulterbrücke**

- (Satz 1: Grundübung) Legt Euch auf den Rücken, Beine im 90-Grad-Winkel aufstellen, Arme neben dem Körper auf den Boden legen.
- Zieht den Bauchnabel ein, spannt die Gesäßmuskeln an und hebt das Becken, sodass Euer Körper von den Knien bis zur Schulter eine gerade Linie bildet. Nur Schultern, Arme und Fersen bleiben am Boden
- Haltet diese Position kurz und achtet dabei darauf, dass die Knie nicht auseinandergehen, sondern zusammenbleiben
- Senkt dann langsam die Hüfte wieder Richtung Boden, ohne ihn zu berühren und hebt sie danach wieder an (15 Wdh.)

- (Satz 2: Variation I) Versucht, während die Hüften oben ist, zu „marschieren“, in dem Ihr die Beine abwechselnd vom Boden hebt (30 „Schritte“)
- (Satz 3: Variation II) Streckt jeweils ein Bein aus, sodass es eine gerade Linie mit Eurem Oberkörper bildet. Beide Knie sind auf einer Höhe (jede Seite 10 Wdh.)



3. Beinheben (15 Wdh)

- Bleibt in Rückenlage, positioniert Eure Hände unter dem Gesäß, hebt beide Beine gestreckt an, so dass die Fersen Richtung Decke zeigen
- Senkt die Beine gestreckt, kontrolliert und langsam ab, ohne sie am Boden abzulegen und nehmt sie danach langsam wieder in die Senkrechte
- Presst den unteren Rücken die gesamte Zeit bewusst in den Boden, so dass ihr nicht ins Hohlkreuz kommt



Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Mal Beinheben auf dem Rücken liegen. Streckt Arme und Beine von Euch. Zieht danach die Knie Richtung Brust und „schaukelt“ ein wenig hin und her. Legt ein Bein wieder gestreckt auf dem Boden ab und streckt das andere senkrecht nach oben. Greift dabei mit den Händen um den Oberschenkel und verstärkt die Dehnung dadurch. Kreist dabei den Fuß in beide Richtungen. Legt danach das gehobene Bein auf den Boden ab, zieht das andere Knie Richtung Brust und streckt dieses dann senkrecht nach oben.



PV Power Workout für Reiter*innen (2)

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 zum Schluss 10 Handläufe > Startet mit einer Rumpfbeuge, versucht mit gestreckten Beinen den Boden mit den Händen zu erreichen und wandert dann mit den Händen nach vorne bis in die Liegestützposition. Dann folgen die Füße mit kleinen Tappschritten den Händen, die Beine bleiben gestreckt und die Bewegung kommt nur aus den Fußgelenken

Drei Powerübungen zur Stärkung von Bauch, Oberschenkeln, Gesäß und Rücken

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. Käfer (pro Seite 15 Wdh)

- Legt Euch auf den Rücken und streckt die Beine gerade nach unten aus. Berührt mit den Fingern die linke und rechte Seite Eures Hinterkopfes. Die Ellenbogen zeigen dabei nach rechts und links, sodass beide Oberarme eine gedachte Linie durch den Oberkörper bilden. Jetzt hebt die gestreckten Beine leicht vom Boden ab.
- Hebt die Schulterblätter vom Boden ab und führt die rechte Brustpartie in Richtung des linken Knies. Zeitgleich winkelt ihr das linke Bein an und führt das Knie in Richtung der rechten Brustpartie.
- Dann senkt Ihr gleichzeitig deinen Oberkörper wieder nach hinten ab und streckt Euer angewinkeltes Bein wieder nach vorne oben aus.
- Danach absolviert Ihr diese Ausführung mit dem jeweils anderen Bein und der jeweils anderen Brustpartie. Es soll eine fließende Bewegung entstehen.



2. Mountain Climber (pro Seite 10 Wdh.)

- (Satz 1 und 2) Begebt Euch in die klassische Liegestütze-Position. Euer Rumpf ist gerade, vermeidet einen Buckel oder ein „Durchhängen“.
- Zieht nun abwechselnd die Knie zum jeweils gleichseitigen Ellenbogen. Knie und Ellenbogen müssen sich nicht berühren, sie sollten einander aber sehr nahekomen.
- Wichtig ist, dass Ihr die Spannung in der Rumpfmuskulatur während der gesamten Übung aufrechterhaltet.
- (Satz 3) Wie die Grundübung nur, dass jetzt das rechte Knie zum linken Ellenbogen geht und umgekehrt.



3. Schwimmer (pro Seite 15 Wdh.)

- Streckt in der Bauchlage die Arme nach vorn aus, Handflächen zueinander, sodass der Daumen nach oben zeigt, öffnet die Beine hüftbreit und stellt die Fußsitzen auf
- Hebt nun die gestreckten Arme und Beine ca. 5 Zentimeter vom Boden hoch, der Kopf bleibt in Verlängerung der Wirbelsäule und der Blick ist auf den Boden gerichtet
- Dann paddelt Ihr mit Armen und Beinen, wie man es vom Beinschlag beim Kraulschwimmen kennt: hebt sich der rechte Arm, hebt sich gleichzeitig das linke Bein, also immer gegengleich.
- Zieht dabei den Bauchnabel zur Wirbelsäule und haltet Eure Körperspannung.



Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Mal „Schwimmen“ auf dem Bauch liegen und macht den „Skorpion“. Streckt in Bauchlage die Arme seitlich aus. Die Fußspitzen sind aufgestellt. Bringt jetzt langsam die linke Ferse zur rechten Hand. Bleibt kurz so liegen, geht dann langsam in die Ausgangsposition zurück und wechselt die Seite (also die rechte Ferse zur linken Hand). Wiederholt dieses drei Mal pro Seite.



PV Power Workout für Reiter*innen (3)

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 eine Standwaage, jede Seite 5 x 4 Sekunden > Nehmt dabei die Arme ausgestreckt nach vorne. Haltet Arme, Kopf, Wirbelsäule und gehobenes Bein in einer Linie parallel zum Boden und dreht die Hüfte nicht aus, das Standbein ist leicht gebeugt. Achtet auf eure durchgängige Körperspannung.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Trizeps, Abduktoren und Rumpf

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-Dips (10 Wdh.)

- Ihr benötigt eine Erhöhung oder einen Stuhl, der nicht umkippt oder wegrutscht. Setzt euch darauf und umgreift den Rand der Erhöhung links und rechts neben eurem Gesäß mit den Händen.
- Mit fast durchgestreckten Armen hebt ihr nun das Gesäß ab und bewegt es nach vorne vor den Rand. Der Oberkörper ist aufrecht, der untere Rücken ist gerade und die Bauchmuskeln sind angespannt. Beugt die Beine und setzt die Füße mit den Fußsohlen auf den Boden.
- Jetzt senkt ihr das Gesäß bis fast auf den Boden. Hierbei knickt ihr kontrolliert und behutsam an den Ellenbogen ein, bis die Unterarme und Oberarme einen Winkel von etwa 90 Grad bilden.
- Führt die Ellenbogen eng am Körper und richtet sie nach hinten, sodass ihr stärker den Trizeps beansprucht.
- Zieht nicht die Schultern hoch!
- Anschließend drückt ihr den Oberkörper aus den Armen wieder nach oben.
- Streckt am Ende dieser Bewegung die Arme nicht komplett, sondern haltet sie leicht gebeugt.



2. Kicks (pro Seite 15 Wdh.)

- Nehmt den Stuhl dazu, den ihr für die Dips genommen habt.
- Hebt ein Bein angewinkelt nach vorne, so dass der Oberschenkel einen rechten Winkel zum Oberkörper bildet
- Führt auf dieser Höhe das Bein nach außen und dreht dann den Unterschenkel im rechten Winkel auf Höhe des Oberschenkels (s. Abbildung).
- Versucht im Oberkörper gerade zu bleiben und nicht zur Seite auszuweichen (haltet euch dabei am Stuhl fest um besser das Gleichgewicht halten zu können)

- Das Standbein bleibt leicht gebeugt
- Nun streckt Ihr langsam den Unterschenkel und führt ihn auch langsam wieder zurück
- Es bewegt sich nur der Unterschenkel, versucht den Oberschenkel im (nahezu) rechten Winkel zum Oberkörper zu lassen.

(Achtung! Muskelkater-„Gefahr“ ☺)



3. Unterarmstütz

- (Satz 1: Grundübung) Legt euch auf den Bauch und stützt Euch mit beiden Ellenbogen ab. Die Ellenbogen befinden sich unter den Schultern.
- Stellt nun die Füße auf, spannt die Bauchmuskeln an und hebt das Becken an, Blick geht Richtung Boden.
- Achtet darauf, dass der Körper von Kopf bis Fuß eine Gerade bildet (nicht das Gesäß zu hoch, aber auch nicht „durchhängen“) (30 Sek.)
- (Satz 2: Variation I) Hebt im Unterarmstütz abwechselnd kurz die Beine gestreckt an (pro Seite 15 Wdh.)
- (Satz 3: Variation II) Streckt im Unterarmstütz abwechselnd kurz die Arme nach vorne. Versucht bei beiden Variationen nicht zu sehr mit dem Becken auszuweichen (pro Seite 10 Wdh.)



Zum Abschluss

Legt euch nach dem letzten Unterarmstütz auf den Rücken. Streckt Beine und Arme aus. Bleibt kurz so liegen. Zieht dann das linke Bein Richtung Oberkörper, legt das rechte Fußgelenk auf dem linken Oberschenkel ab, flext den Fuß und umgreift mit den Händen den linken Oberschenkel und zieht ihn vorsichtig zu Euch. Lasst den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule auf dem Boden liegen und fällt nicht ins Hohlkreuz. Haltet diese Position für ca. 15 Sekunden und wechselt dann das Bein.



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.

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. **Kurzhandel-Schulterdrücken** (12 Wdh.)

- Ihr stellt Euch mit in jeder Hand eine Kurzhandel/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.



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.



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.

PV Power Workout für Reiter*innen (8)

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
- Nehmt für das heutige Warm Up und Cool Down eine Faszienrolle (oder z.B. einen Tennisball) hinzu. Achtet darauf, dass Ihr zur Körpermitte hin rollt. Nicht erschrecken: Es darf und soll ein bisschen weh tun, es sollten aber keine starken Schmerzen auftreten.
 - Startet mit der Wade: Legt dazu eine Wade kurz über der Ferse auf die Rolle. Stützt Euch mit den Händen hinter dem Körper ab. Hebt nun Euer Gesäß an und presst die Wade aktiv auf die Rolle. Rollt nun sehr langsam Eure Wade in Richtung Kniekehlen aus.
 - Dann geht es weiter zur Oberschenkelrückseite: Dazu legt Ihr ein Bein mit der Rückseite des Oberschenkels auf die Faszienrolle. Das andere Bein winkelt Ihr an und stellt es seitlich ab. Jetzt rollt Ihr die Oberschenkel-Rückseite langsam Richtung Gesäß aus. Um die Intensität zu erhöhen, könnt Ihr auch das „Standbein“ über das Bein auf der Rolle schlagen.
 - Für ein Faszientraining des Gesäßes, setzt Ihr Euch auf die Faszienrolle. Mit den Armen stützt Ihr Euch hinter dem Körper ab. Schlagt ein Bein über das andere und lehnt Euch dabei leicht zur Seite des überschlagenen Beines, sodass nur noch eine Pobacke auf der Rolle liegt. Rollt nun langsam das Gesäß aus.
- Denkt bei allen drei Übungen daran, beide Seite „auszurollen“.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkel-, Gesäß-, schräger Bauch-, Brust- und rückwärtiger Oberarmmuskulatur

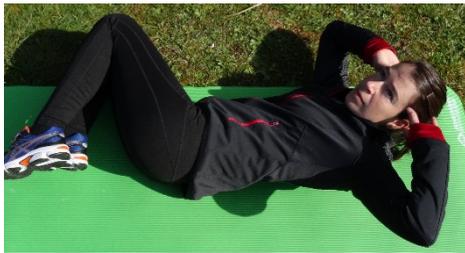
Führt jede Übung 1 -3 mit der dahinterstehenden Anzahl an Wiederholungen hintereinander ohne Pause durch. Macht davon insgesamt drei Durchgänge mit jeweils 30 Sekunden Pause dazwischen.

1. **Ausfallschritt mit Erhöhung** (pro Seite 10 Wdh.)
 - Legt den Fußrücken vom hinteren Bein auf einen Stuhl (oder Pezziball), der hinter Euch steht.
 - Führt nun so einen Ausfallschritt aus. Erst das eine Bein, das das andere.
 - Achtet wieder darauf, dass das Knie des vorderen Beines zu keinem Zeitpunkt über die Fußspitze hinausragt und haltet den Oberkörper gerade und angespannt.



2. Seitliche Crunches (pro Seite 15 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken. Stellt Eure Beine auf und lasst sie zur rechten Seite fallen. Eure Schulterblätter liegen weiterhin auf dem Boden so dass Eure linken seitlichen Bauchmuskeln nach oben zeigen.
- Legt Eure Finger an die Schläfen und Euer Blick ist zur Decke gerichtet, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Richtet nun Euren Oberkörper auf, indem Ihr Eure Bauchmuskeln anspannt. Atmet dabei aus.
- Am höchsten Punkt angekommen, beginnt Ihr mit einer kontrollierten Abwärtsbewegung. Atmet dabei ein. Geht nur so weit nach unten, dass die Schulterblätter noch nicht wieder den Boden berühren. Dann beginnt Ihr von Neuem.
- Achtet darauf, dass Ihr nicht an Eurem Kopf „reißt“



3. Liegestütz (10 Wdh.)

- Begeben Euch auf die Knie (bei Knieproblemen könnt Ihr auch ein Handtuch unter- oder die Matte doppelt legen) und stützt Euch mit den Händen etwas weiter als schulterbreit vor dem Körper ab. Die Hände sollten etwa auf Höhe der Brust sein. Oberschenkel und Oberkörper bilden eine gerade Linie, der Kopf ist in Verlängerung der Wirbelsäule.
- Senkt nun den Körper nach unten ab. Dabei haltet Ihr die Spannung und die Ellenbogen zeigen nach hinten.
- Anschließend drückt Ihr Euch wieder nach oben und atmet dabei aus.
- Achtet darauf, dass Ihr das Gesäß nicht nach oben schiebt, aber auch nicht das Becken durchhängen lasst.
- Wenn Ihr möchtet, könnt Ihr natürlich auch „richtige“ Liegestütze machen: dazu die Beine nach hinten ausstrecken und die Füße auf die Zehenspitzen stellen



Zum Abschluss

...rollen wir noch einmal unsere Faszien aus.

- Wir starten mit der Oberschenkel-Außenseite. Legt die Faszienrolle seitlich unter Euren Oberschenkel. Stützt Euch mit dem anderen Bein und den Händen ab, damit Ihr den Druck variieren könnt. Rollt nun langsam an der Außenseite des Oberschenkels Richtung Körperkern.
- Für die Oberschenkel-Innenseite begeben Euch in Bauchlage und stützt Euch mit den Unterarmen ab. Winkelt das zu trainierende Bein an und lege die Oberschenkelinnenseite auf der Faszienrolle ab. Rollt nun langsam von kurz oberhalb des Knies in Richtung Schambein.
- Als Letztes rollt Ihr über den Rücken. Legt Euch dazu mit dem unteren Rücken auf die Faszienrolle und verschränkt die Arme vor der Brust. Rollt nun langsam von der Lendenwirbelsäule immer zwei Zentimeter vor, einen Zentimeter zurück bis zur oberen Brustwirbelsäule und in diesem Rhythmus wieder zurück. Legt danach die Faszienrolle auf Höhe der Brustwirbelsäule, streckt die Arme nach hinten oder an den Hinterkopf und rollt über den oberen Rücken und die Schulterpartie. Wichtig: im unteren Rückenbereich unbedingt die Arme wieder auf die Brust nehmen und den Bauch anspannen!



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.)

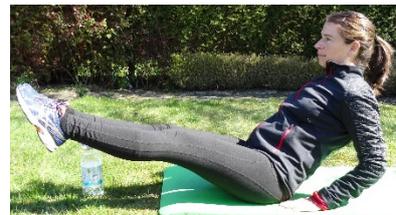
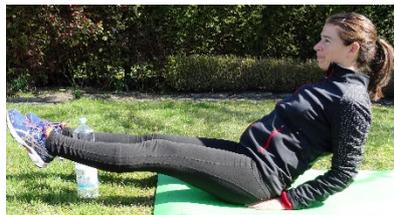
- Stellt Euch hüftbreit und aufrecht hin. Kreuzt nun das rechte Bein hinter dem Körper und setzt den rechten Fuß etwa einen halben Meter leicht schräg versetzt neben den linken.
- Dreht Euch so, dass Becken und Schultern gerade übereinander sind und Ihr nach vorne gerichtet seid.

- 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



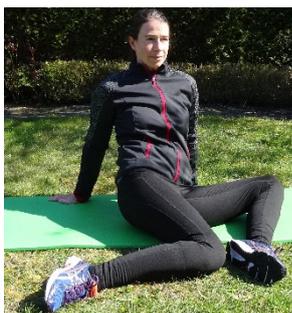
3. Beinheben über Hindernis (pro Seite 10 Wdh.)

- 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.



PV Power Workout für Reiter*innen (10)

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
- Begeht Euch abschließend in den Vierfüßlerstand. Schiebt nun Euren rechten Arm (Handinnenfläche zeigt nach oben) unter dem Körper durch auf die linke Seite bis Eure rechte Schulter den Boden berührt. Verharrt einen kurzen Moment in dieser Position und führt den Arm dann langsam wieder zurück auf die rechte Seite. Öffnet Euren Oberkörper nach rechts und streckt den Arm senkrecht nach oben. Der Blick folgt dem Arm. Verharrt auch hier kurz und schiebt dann den Arm wieder unter dem Körper durch. Macht daraus eine langsame fließende Bewegung. 7 Mal für jede Seite.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Koordination, Oberschenkel-, Gesäß- und schräger 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. Skippings (30 Sek.)**
 - (Satz 1: Grundübung) Lauft auf der Stelle mit möglichst hoher Frequenz
 - Hebt (anders als beim Kniehebelauf) die Knie dabei nur leicht (maximal 70 Grad) an
 - Lauft nur auf dem Vorfuß und versucht wirklich 30 Sekunden die Frequenz so hoch wie möglich zu halten.
 - Spannt dabei Euren gesamten Rumpf an. Ihr könnt als Unterstützung die Hände auf Brusthöhe zusammenpressen.
 - (Satz 2: Variation 1) Stellt Euch etwas breitbeiniger als schulterbreit auf und macht so die Skippings.
 - (Satz 3: Variation 2) Startet in der Grundübung, wechselt nach 10 Sekunden in die breitbeinige Variation und wechselt nach weiteren 10 Sekunden wieder in die Grundübung.



2. Ausfallschritt mit Kick (pro Seite 15 Wdh.)

- Macht einen großen Ausfallschritt nach hinten. (Achtet wieder darauf, dass die Knie nicht über den Fußspitzen sind und bleibt gerade im Oberkörper)
- Wenn Ihr Euch daraus wieder hochstützt, stellt Ihr Euer Bein, mit dem Ihr nach hinten gegangen seid, nicht wieder ab, sondern führt den Oberschenkel direkt nach vorne oben und macht mit dem Unterschenkel einen Kick nach vorne.
- Danach geht Ihr von da aus wieder mit demselben Bein zurück in den Ausfallschritt usw.
- Spannt dabei Euren Rumpf an und versucht das Gleichgewicht zu halten.
- Wechselt nach 15 Mal das Bein.
- Steigerung: Um noch mehr das Gleichgewicht und die Stabilisation zu trainieren, könnt Ihr Euch auch mit Eurem Standbein auf ein Balance-Pad stellen



3. Einseitiger Toe Touch Crunch (30 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken und streckt Arme und Beine von Euch.
- Nun nehmt Ihr Euren gestreckten rechten Arm und führt ihn ohne Schwung zur Fußspitze des gestreckten linken Beines, das gleichzeitig vom Boden hochgehoben wird.
- Arm und Bein sollten sich in der Mitte über dem Körper „treffen“. Der Oberkörper rotiert dabei leicht.
- Führt danach Arm und Bein gleichzeitig kontrolliert wieder Richtung Boden und macht denselben Bewegungsablauf mit dem linken Arm und dem rechten Bein usw.



Zum Abschluss

Setzt Euch nach dem letzten Crunch aufrecht hin. Zieht beide Fersen zum Gesäß; dabei berühren sich die Fußsohlen. Richtet den Oberkörper gerade auf, indem Ihr das Brustbein nach vorne oben bewegen, und drückt die Oberschenkel vorsichtig zum Boden. Haltet diese Position für etwa 15 Sekunden und dehnt dann vorsichtig noch einmal nach.



PV Power Workout für Reiter*innen (11)

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
- Begeht Euch in den Vierfüßler-Stand. Nehmt die linke Hand an den Hinterkopf und dreht den Oberkörper soweit es geht zur linken Seite auf, so dass der Ellenbogen Richtung Decke geht. Macht dies 10 Mal erst auf der linken und dann 10 Mal auf der rechten Seite.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Schulter-, Bauchmuskulatur und Kraftausdauer

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. Frontheben (pro Seite 10 Wdh.)

- Nehmt in jede Hand eine Wasserflasche und lasst die Arme seitlich an Eurem Körper herunterhängen. Ihr steht hüftbreit, der Oberkörper ist angespannt und aufrecht. Euer Blick ist nach vorne gerichtet.
- Jetzt hebt Ihr abwechselnd jeweils einen fast ausgestreckten Arm nach vorne, bis sich die Wasserflasche in etwa auf Höhe der Schulter befindet. Während dieser Aufwärtsbewegung atmet Ihr aus und dreht das Handgelenk dieses Arms um 90 Grad nach innen, so dass der Handrücken nach oben zeigt.
- Im Anschluss atmet Ihr ein und senkt den Arm langsam nach unten ab.
- Nehmt nach dem letzten „Einzelheben“ noch einmal beide Arme gleichzeitig bis auf Schulterhöhe hoch und haltet diese Position für 5 Sekunden. Danach langsam absenken.
- Wichtig: die Arme langsam ohne Schwung anheben und absenken. Spannt Euren Bauch an, damit Ihr nicht ins Hohlkreuz ausweicht.



2. Russian Twist (pro Seite 10 Wdh.)

- Die Ausgangsposition ist sitzend, leicht zurückgebeugt. Haltet ein Gewicht (z.B. Hantel, Kettlebell oder Wasserflasche) mit beiden Händen an fast ausgestreckten Armen vor Eurem Körper. (Je nach Fitness kann das Gewicht mit der Zeit schwerer werden, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen). Hebt die Beine vom Boden, so dass Ihr nur mit dem Gesäß den Boden berührt.
- Nun rotiert Ihr mit dem gesamten Oberkörper. Haltet Euch stets in der Position, bei der sich Oberkörper und Beine die Waage halten und bewegt das Gewicht langsam zur linken und dann zur rechten Seite Richtung Boden.
- Haltet die ganze Zeit Spannung im Rumpf; macht weder Buckel noch Hohlkreuz
- Einsteiger: als Erleichterung kann die Bewegung auch zunächst mit Füßen auf dem Boden geübt werden.



3. Burpees (ohne Liegestütz) (10 Wdh.)

- Beginnt im aufrechten Stand. Die Füße stehen etwa schulterbreit. Geht nun schwungvoll in die Hocke und platziert die Handflächen seitlich vor Euch auf den Boden.
- Aus dieser Position heraus streckt Ihr mit einer schnellen Bewegung die Beine nach hinten, um in die Liegestützposition zu kommen. Die Füße hebt Ihr dabei vom Boden ab und „werft“ sie nach hinten, Euer Körpergewicht lastet währenddessen auf den Armen, die sich auf dem Boden abstützen. Ganz wichtig: Körperspannung während der gesamten Übung! Lasst Euch nicht ins Hohlkreuz „fallen“.
- Danach zieht Ihr die Beine wieder an und kehrt mit einem Sprung in die Hock-Position zurück.
- Daraus folgt ein Streck sprung: Springt schwungvoll aus der Hocke in die Höhe. Richtet dabei Euren Körper vollständig auf und streckt während der Aufrichtbewegung die Arme nach oben über den Kopf.
- Sobald Eure Füße den Boden wieder berühren, kehrt Ihr ohne Unterbrechung des Bewegungsflusses in die Hock-Position zurück und beginnt sofort mit der nächsten Wiederholung. Der gesamte Burpee sollte eine fließende Bewegung darstellen.
- Lernt erst die richtige Ausführung und werdet dann schneller.



Zum Abschluss

Geht nach dem letzten Burpee in den Vierfüßler-Stand. Setzt die linke Hand etwas weiter als die rechte und etwa mittig nach vorne auf. Geht nun langsam mit dem Gesäß Richtung Fersen soweit Ihr kommt. Die Hände bleiben dabei auf Ihrer Position. Haltet dies für etwa 10 Sekunden, kommt langsam wieder hoch und macht das Gleiche mit der rechten Seite. Danach könnt Ihr noch einmal beide Hände auf gleiche Höhe setzen und wieder mit dem Gesäß Richtung Fersen schieben. Haltet auch diese Position kurz. Bleibt danach mit dem Gesäß auf den Fersen, legt Euren Oberkörper auf den Oberschenkeln und den Kopf auf dem Boden ab. Legt die Arme locker neben den Körper, Hände neben die Füße und verharrt in dieser Position solange es angenehm ist. Löst danach langsam auf.



PV Power Workout für Reiter*innen (12) – HIIT-Special!

Warm Up (ca. 5-10 Minuten) > Gestaltet heute das Warm Up ein bisschen länger, damit Ihr für das anschließende hoch intensive Training richtig aufgewärmt seid!

- 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
- Springt in einen etwas breiter als schulterbreiten Stand, beugt den Oberkörper vor und berührt die linke Fußspitze mit der rechten Hand. Kommt mit dem Oberkörper wieder hoch und springt dabei hoch und landet mit den Füßen direkt nebeneinander. Springt daraus wieder in den schulterbreiten Stand und geht gleichzeitig mit dem Oberkörper nach vorne um nun mit der linken Hand die rechte Fußspitze zu berühren. Springt daraus wieder in den geschlossenen Stand usw. Das Ganze ist eine fließende Bewegung, bei der die Beinarbeit der des Hampelmanns gleicht.



HIIT-Special (High Intensity Intervall Training) zur Steigerung der Ausdauer, zum Muskelaufbau und zur Fettverbrennung

Führt jede Übung 1 -3 hintereinander ohne Pause durch. In der ersten Runde jeweils 60 Sekunden pro Übung, in der zweiten Runde 50 Sekunden pro Übung, in der dritten Runde 40 Sekunden, in der vierten 30 Sekunden, dann 20 Sekunden und zum Schluss 10 Sekunden am Stück. Zwischen den einzelnen Runden dürft Ihr 20 Sekunden „Pause“ machen. Versucht richtig Power und Speed zu geben, vor allem in den letzten Runden. (Ihr könnt den Timer am Handy einstellen oder Euch Tabata-Musik bzw.-Timer runterladen...und schön laut machen ☺)

1. Sit Ups

- Legt Euch mit dem Rücken auf den Boden und stellt die Beine etwa hüftbreit auf, die Füße sind geflext. Die Arme streckt Ihr lang nach hinten über den Kopf aus.
- Ihr legt los, indem Ihr Euren Oberkörper Richtung Knie anhebt bis der Oberkörper senkrecht zum Boden steht. Gleichzeitig atmet Ihr aus. Die Arme führt Ihr während der Aufwärtsbewegung an den Oberschenkeln nach oben und streckt sie, wenn der Oberkörper senkrecht ist, einmal nach oben aus. Sich an den Oberschenkeln festzuhalten und nach oben zu ziehen, ist jedoch verboten!
- Danach senkt Ihr den Oberkörper wieder kontrolliert nach hinten. Zeitgleich atmet Ihr ein und startet danach eine neue Runde.
- Macht die Übung zügig, aber ohne Schwung aus den Armen zu holen. Nutzt Eure Bauchmuskulatur!



2. Squat Jumps

- Macht eine Kniebeuge (Squat). Schiebt dazu die Hüfte nach hinten und denkt wieder daran, dass die Knie nicht vor den Fußspitzen sind.
- Drückt Euch nun aus der Hocke explosiv nach oben ab und springt hoch
- Landet mit leicht gebeugten Knien und geht direkt in den nächsten Squat.



3. Kniehebelauf

- Startet mit 2 bis 3 Schritten im Jogging auf der Stelle, woraus Ihr dann in den Kniehebe-Lauf wechselt.
- Hebt dazu Eure Knie im Wechsel bis mindestens auf Hüfthöhe.
- Eure Arme schwingen aktiv mit, lauft auf dem Fußballen und spannt Euren Rumpf an
- Gebt vor allem in den letzten Runden „Vollspeed“.



Zum Abschluss

Bleibt nach dem letzten Kniehebelauf in Bewegung und stoppt nicht abrupt, damit Euer Kreislauf nicht „absackt“. Geht locker im Raum und kreist Eure Schultern dabei, schüttelt Eure Beine aus und lasst Euren Puls langsamer werden. Dehnt dann Eure rückwärtige Oberschenkelmuskulatur, indem Ihr ein Bein gerade nach vorn streckt und den Fuß mit der Ferse aufsetzt und flexiert. Beugt dazu das Standbein. Neigt dann Euren Rumpf, indem Ihr das Becken nach vorne kippt. Lasst den Rücken gerade. Dehnt beide Beine etwa 15 Sekunden. Richtet Euch danach wieder auf, bleibt im hüftbreiten Stand. Geht leicht in die Hocke und während ihr wieder hochkommt, nehmt Ihr über die Seite beide Arme nach oben und atmet dabei tief ein. Macht diesen Ablauf drei Mal als Abschluss.



PV Power Workout für Reiter*innen (13)

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 abschließend etwa 30 Wechselsprünge: Eure Füße sind in Schrittstellung hüftbreit auseinander, aufrechter Oberkörper, die Knie sind minimal gebeugt > drückt Euch nun vom Boden ab und ändert in der Luft die Position Beine. Beginnt sofort mit dem nächsten Sprung und macht eine fließende Bewegung daraus. Eure Arme führt Ihr dabei gegengleich bis nach oben über den Kopf mit.

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkel-, Gesäß-, rückwärtiger Arm-, Schulter- 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. Frogger (10 Wdh.)

- Geht tief in die Hocke und springt daraus explosiv etwa einen Meter nach vorne, Ihr könnt mit den Armen Schwung holen.
- Landet etwas breiter als hüftbreit wieder in der Hocke, Fußspitzen und Knie zeigen dabei leicht nach außen.
- Drückt euch aus der Hocke wieder in den aufrechten Stand und macht direkt kleine schnelle „Tippelschritte“ rückwärts auf den Fußballen bis auf Eure Ausgangsposition zurück.
- Dort geht Ihr wieder in die Hocke um daraus nach vorne zu springen.



2. Trizeps-Drücken (12 Wdh.)

- Stellt Euch hüftbreit mit aufrechtem Oberkörper hin, die Bauchmuskeln sind angespannt.
- Nehmt nun eine volle Wasserflasche mit beiden Händen und streckt Eure Arme mit der Wasserflasche vertikal nach oben. Streckt sie jedoch nicht völlig durch, sondern lasst sie ganz leicht gebeugt.
- Senkt nun die Wasserflasche kontrolliert über ein Abknicken der Unterarme soweit wie möglich nach hinten ab.
- Anschließend drückt Ihr die Wasserflasche wieder nach oben bis die Arme fast völlig durchgestreckt sind.
- Achtet darauf, dass sich ausschließlich die Unterarme bewegen und die Oberarme weiterhin direkt neben den Ohren sind!

- Die Ellenbogen zeigen beide nach vorne und bewegen sich ebenfalls nicht.
- Lasst den Rumpf die ganze Zeit angespannt und weicht nicht ins Hohlkreuz aus.



3. Plank Jacks (pro Seite 15 Wdh.)

- Geht in die Liegestützposition, die Hände sind unter den Schultern, die Füße eng nebeneinander.
- Springt nun in dieser Position mit den Füßen etwas breiter als schulterbreit auseinander und wieder eng zusammen. Macht dies in einem relativ gleichbleibenden Rhythmus. (ähnlich der Hampelmann-Beinbewegung).
- Achtet auf Eure Körperspannung, so dass Ihr nicht ins Hohlkreuz fällt.



Zum Abschluss

Legt euch nach dem letzten Plank Jack flach und entspannt auf den Bauch. Lasst Eure Atmung ruhiger werden und stützt nun Eure Hände auf Höhe der Brust auf. Stützt Euren Oberkörper leicht nach oben. Wenn die Position angenehm für Euch ist, drückt den Oberkörper mit den Armen weiter hoch. Die Ellenbogen bleiben am Körper, der Blick geht nach oben. Haltet diese Position etwas 15 Sekunden und löst dann vorsichtig. Wiederholt dies drei Mal. (Bei Rückenproblemen bitte vorsichtig sein)



PV Power Workout für Reiter*innen (14)

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 abschließend noch 30 „Skater-Hopser“: Hebt dazu das rechte Bein nach hinten gebeugt an, den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorne geneigt und Arme gebeugt. Springt nun kraftvoll weit zur Seite und landet auf dem rechten Bein. Die Arme geben Euch Schwung mit und unterstützen das Gleichgewicht. Das linke Bein führt Ihr nach der Landung ohne auf dem Boden aufzusetzen leicht gebeugt etwas hinter das Standbein. Nach kurzem Aufsetzen springt Ihr gleich wieder zurück und so weiter. Der Oberkörper neigt sich beim Landen jeweils immer leicht nach vorne, damit die Bewegung dynamisch ist. Stellt Euch einfach einen Skater vor☺

Drei Powerübungen zur Stärkung von Oberschenkel-, Gesäß-, Schulter-, Rücken- 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. Squat Flow (15 Wdh.)

- Macht eine halbe Kniebeuge und bleibt in der unteren Position.
- Kniet euch aus dieser Position mit einem Bein auf den Boden, lasst das zweite Bein folgen, sodass Ihr mit beiden Beinen auf den Boden kniet
- Stellt nun das Bein, das ihr zuerst abgelegt habt, wieder mit ganzem Fuß auf und lasst das zweite folgen, sodass Ihr wieder in der unteren Kniebeuge-Position seid.
- Führt dann die Kniebeuge zu Ende, in dem Ihr Euch einmal in den aufrechten Stand hochdrückt und macht dann mit der nächste Runde weiter.
- Ganz wichtig: lasst das Gesäß die ganze Zeit unten! Legt und hebt die Beine so, dass die Unterschenkel nicht zur Seite ausweichen, sondern sich immer unter Eurem Körper befinden!
- Und vergesst natürlich nicht dabei den Bauch anzuspannen.



2. Schulterdrücken vorgebeugt (10 Wdh.)

- Mit jeweils einer Wasserflasche in der Hand stellt Ihr Euch schulterbreit auf. Startet eine Kniebeuge bis zur Hälfte und verharrt in dieser Position. Der Oberkörper ist nach vorne gebeugt, das Gesäß nach hinten herausgestreckt, Bauch- und Rückenmuskulatur sind angespannt.
- Winkelt nun Eure Unterarme so an, dass ein rechter Winkel zwischen Ober- und Unterarmen entsteht
- Hebt die angewinkelten Arme seitlich bis auf Schulterhöhe an und streckt sie kontrolliert auf dieser Höhe nach vorne aus.
- Zieht sie danach wieder in die angewinkelte Position zurück ohne sie abzusenken und lasst sie dann erst langsam wieder nach unten in die Ausgangsposition zurück.
- Haltet dabei die ganze Zeit Eure Spannung im Rumpf und versucht beim Strecken der Arme nicht ins Hohlkreuz auszuweichen.



3. Reverse Crunch (15 Wdh.)

- Legt Euch auf den Rücken und winkelt die Arme an, sodass Ihr mit den Fingerspitzen Eurer Hände links und rechts den Kopf berühren könnt. Die Ellenbogen drückt Ihr so weit wie möglich zu den Seiten. Die eng nebeneinander stehenden Beine winkelt Ihr ebenfalls an und hebt sie ab, sodass sie in der Luft schweben.
- Während des Ausatmens hebt Ihr nun Euren Brustkorb vom Boden ab und krümmt die Brust in Richtung Knie. Zeitgleich führt Ihr die Knie soweit es geht in Richtung Brustkorbs. Im Idealfall befindet sich Eure Nasenspitze direkt vor beiden Knien.
- Im Anschluss atmet Ihr ein und senkt zeitgleich sowohl den Oberkörper wieder nach hinten in Richtung Boden, als auch die Knie wieder nach vorne zurück in die Ausgangsposition.
- Den Oberkörper legt Ihr jedoch nicht wieder völlig ab, sondern haltet die Muskelspannung im Bauch, indem Ihr die Schultern leicht schwebend über dem Boden haltet. Senkt die Beine nur so weit ab, wie Ihr es ohne ins Hohlkreuz zu fallen, halten könnt.
- Macht diese Übung wieder ohne Schwung, sondern nur mit der Kraft Eurer Bauchmuskeln
- Steigerung: Ihr könnt dabei auch einen größeren Ball mit den Knie-Innenseiten halten.



Zum Abschluss



Bleibt nach dem letzten Reverse Crunch kurz liegen und streckt Arme und Beine von Euch. Setzt Euch dann langsam auf und kommt in den Schneidersitz. Versucht aufrecht zu sitzen und haltet den Rücken gerade. Führt dann einen Arm senkrecht nach oben und zieht ihn vorsichtig über Kopf auf die andere Seite. Spürt die Dehnung im seitlichen Rumpf. Atmet ein paar Mal tief ein und aus und senkt dann den Arm fast gestreckt nach vorne ab und führt ihn in einem Halbkreis nah über dem Boden bis auf die andere Seite, wo Ihr ihn auf dem Boden neben Euch ablegt. Der Oberkörper ist dabei nach vorne gebeugt und folgt dem Arm. Bringt nun den anderen Arm nach oben, damit diese Seite gedehnt wird. Wiederholt dies drei Mal auf jeder Seite.

PV Power Workout für Reiter*innen (15)

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 mit dem linken Bein einen großen Ausfallschritt nach vorne. Stützt Euch mit dem rechten Arm auf dem Boden ab. Bringt nun den linken Ellenbogen so weit wie möglich in Richtung der vorderen Ferse ohne mit dem rechten Knie den Boden zu berühren. Anschließend platziert Ihr die linke Hand an der Außenseite des linken Fußes und stemmt Euch mit beiden Armen hoch, wobei Ihr die linke Fußspitze Richtung Schienbein zieht. Haltet beide Positionen für einen Moment und wiederholt den Bewegungsablauf 5 Mal. Wechselt dann die Seite.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Gesäß-, Rücken-, untere Bauch- und Oberschenkelmuskulatur

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. Standwaage (30 Sek.)

- (Satz 1 und 3) Nehmt eine Wasserflasche zur Hand und haltet sie an den beiden äußeren Enden mit beiden Händen fest.
- Geht dann in eine Standwaage und haltet die Wasserflasche mit gestreckten Armen vor Eurem Kopf auf Schulterhöhe. Haltet diese Position für 30 Sekunden. Wechselt danach das Bein.
- Versucht Beine und Arme parallel zum Boden zu halten. Spannt den Bauch an, damit Ihr kein Hohlkreuz macht.
- (Satz 2) Nehmt jeweils eine Wasserflasche in jede Hand und geht wieder in die Standwaage. Lasst die Hände mit den Flaschen gerade nach unten „hängen“.
- Hebt nun die Wasserflaschen in Richtung Brust an. Wichtig: Führt dabei die Ellenbogen eng am Körper entlang!
- Lasst die Arme dann kontrolliert sinken (nicht durchstrecken) um sie gleich wieder anzuheben. Bleibt die ganze Zeit dabei in der Standwaage und wechselt nach 30 Sekunden das Bein.

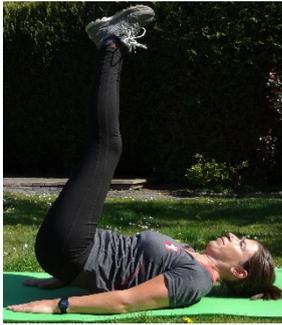
Satz 1 und 3



Satz 2



2. Hüfteben (15 Wdh.)



- Legt Euch auf den Rücken und legt die Arme neben den Körper. Die Beine streckt Ihr nach oben in die Luft.
- Spannt nun den Bauch an und atmet dabei aus. Zugleich hebt Ihr die Hüfte so weit wie möglich an und streckt die Beine in die Höhe.
- Vermeidet unbedingt während dieser Bewegungsphase Schwung zu holen!
- Danach lasst Ihr die Hüfte wieder nach unten sinken und atmet dabei ein.
- Haltet auch während dieser Übungsphase die Spannung in den Bauchmuskeln!

3. Seitlicher Ausfallschritt (mit Knieheben) (pro Seite 15 Wdh.)

- Macht einen seitlichen Ausfallschritt nach links
- Beugt dazu das linke Knie und geht in die Hocke (mit dem Gesäß nach hinten und nicht das Knie über die Fußspitze), das rechte Bein bleibt gestreckt. Beide Füße bleiben am Boden und die Fußspitzen zeigen nach vorne.
- Drückt Euch dann mit dem linken Bein wieder hoch, verlagert das Gewicht auf das rechte Bein und hebt das linke Bein bis zum rechten Ellenbogen hoch (eine fließende Bewegung).
- Führt das linke Bein kontrolliert wieder zurück und geht direkt in den nächsten seitlichen Ausfallschritt.
- Achtet dabei auf einen geraden Rücken und angespannten Bauch.
- Wechselt nach 15 Wiederholungen die Seite.



Zum Abschluss

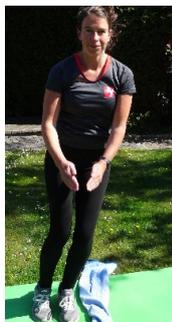
Geht nach dem letzten Ausfallschritt in den Vierfüßlerstand. Streckt dann Eure Knie und hebt Euer Gesäß. Drückt die Brust so weit wie möglich zum Boden und zieht die Schulterblätter zusammen. Der Kopf befindet sich in Verlängerung zur Wirbelsäule und zwischen Euren Armen. Schaut zu den Zehen und haltet die Position für mindestens fünf Atemzüge (Herabschauender Hund). Geht dann von da aus langsam über einen Liegestütz in die Kobra-Pose, die wir einige Einheiten zuvor schon einmal gemacht haben. Ihr könnt Euch aussuchen, ob Ihr Euren Körper ablegt und dann den Oberkörper hochdrückt oder ob Ihr direkt aus der Liegestütz vorsichtig den Oberkörper hebt. Wiederholt den Bewegungsablauf 3 Mal in Eurem eigenen Tempo.



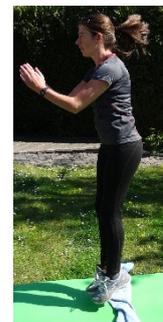


PV Power Workout für Reiter*innen (16)

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
- Nehmt eine Schnur oder ein Handtuch hinzu und legt es als Linie neben euch auf den Boden. Springt für etwa 30 Sekunden mit geschlossenen Beinen und ohne „Zwischen-Hopser“ von links nach rechts über das Handtuch. Wechselt danach die Richtung und springt beidbeinig für weitere 30 Sekunden vor und zurück über das Handtuch. Nehmt die Arme schwungvoll mit.



Drei Powerübungen zur Stärkung von Gesäß-, Bauch-, innerer Oberschenkel- und Rückenmuskulatur

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. Hund (pro Seite 15 Wdh.)

- Geht in den Vierfüßlerstand. Die Hände sind unter den Schultern und die Knie unter der Hüfte.
- Hebt nun langsam ein angewinkeltes Bein seitlich an bis es parallel zum Boden steht.
- Senkt es dann wieder kontrolliert ab - nur bis kurz vor den Boden, setzt es nicht ganz ab – um es danach wieder zu heben.
- Weicht nicht mit der Hüfte aus, spannt Euer Gesäß und den Bauch an.

- (Satz 2: Variation): Streckt im Vierfüßlerstand ein Bein lang zur Seite aus und hebt es dann seitlich gestreckt einige Zentimeter vom Boden auf und ab.
- Versucht auch hier nicht mit der Hüfte auszuweichen.

Satz 1 und 3



Satz 2



2. Seitstütz mit Bein heben (pro Seite 10 Wdh.)

- Aufbau Ausgangsposition: Geht in die Liegestützposition. Stellt von da aus den linken Fuß ungefähr neben die linke Hand. Streckt das rechte Bein zwischen linkem Fuß und linker Hand lang hindurch. Streckt den linken Arm nach oben, so dass sich Euer Oberkörper aufdreht und hebt zum Schluss die Hüfte an.
- In dieser Position hebt und senkt Ihr nun das ausgestreckte rechte Bein ohne es zwischendurch abzulegen und versucht es mit dem linken Arm zusammenzubringen, der gleichzeitig gestreckt in Richtung des linken Fußes geführt wird.
- Wechselt danach die Seite.



3. Y-, T-, und W-Rückenübung (30 Sek.)

- Ausgangsposition: Wenn Ihr einen Pezziball habt, legt Euch bäuchlings darauf. Rücken gerade, Brustkorb frei, die Fußspitzen schulterbreit aufgestellt. Solltet ihr keinen haben - nicht schlimm - dann könnt Ihr die Übung einfach auf dem Boden oder einer (Trainings-) Bank machen. Hebt dazu dann leicht den Oberkörper an.
- (Satz 1: Y) Schiebt die Schulterblätter nach hinten unten und hebt die gestreckten Arme über den Kopf, so dass Euer Körper ein Y bildet. Macht dabei kleine langsame Auf- und Abbewegungen mit den Armen.
- (Satz 2: T) Zieht die Schulterblätter kräftig Richtung Wirbelsäule und hebt die Arme gestreckt zur Seite hoch, so dass Euer Körper ein T bildet.
- (Satz 3: W) Winkelt die Arme an und zieht die Ellenbogen zu den Rippen. Drückt die Schulterblätter kräftig zusammen, sodass Euer Körper ein W bildet. Bewegt die Hände so weit wie möglich nach hinten und haltet die Ellenbogen dabei nah am Körper.
- Bei allen drei Übungen zeigen die Daumen zur Decke. Haltet die Endposition 30 Sekunden.
- Es ist wichtig, dass Ihr die Spannung dabei nicht weniger werden lasst.
- Als Steigerung könnt Ihr natürlich auch Gewichte (bzw. kleine Wasserflaschen) hinzunehmen.



Zum Abschluss

Bleibt nach der letzten Rückenübung hüftbreit, locker in den Knien und mit geradem Rücken stehen. Nehmt nun vorsichtig den Kopf ein wenig zur Seite. Als Verstärkung könnt Ihr die Rückseite der entgegengesetzten Hand am gestreckten Arm nach oben heben. Haltet dies etwa 10 Sekunden und wechselt danach langsam die Seite. Geht danach in den einbeinigen Kniestand und verlagert das Gewicht langsam auf das vordere Bein (Knie nicht vor Fußspitze). Das Becken wird dabei nach vorne und unten geschoben und das hintere Bein im Hüftgelenk gestreckt. Spannt die Bauchmuskulatur an, um zu verhindern, dass das Becken in eine Hohlkreuzposition ausweicht. Ihr könnt zusätzlich die Arme zur Seite strecken um den Brustkorb zu öffnen.

