



## 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.

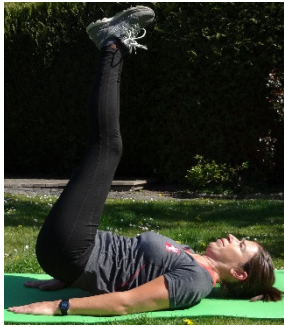
Satz 1 und 3



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.

