

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 nahekommen.
- 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.

