



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.



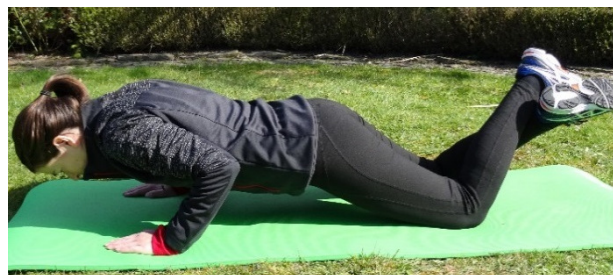
2. Seitliche Crunches (pro Seite 15 Wdh.)

- 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 beugt 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!

