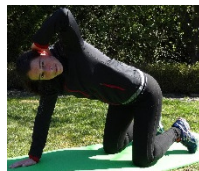
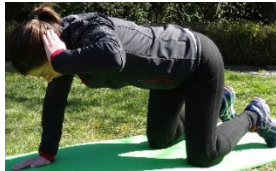


PV Power Workout für Reiter*innen (11)

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
- Begebt 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.



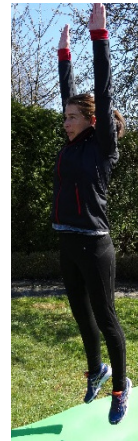
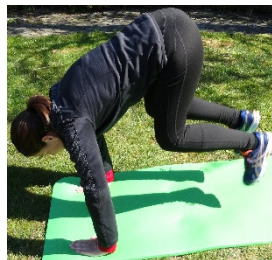
2. Russian Twist (pro Seite 10 Wdh.)

- 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.

