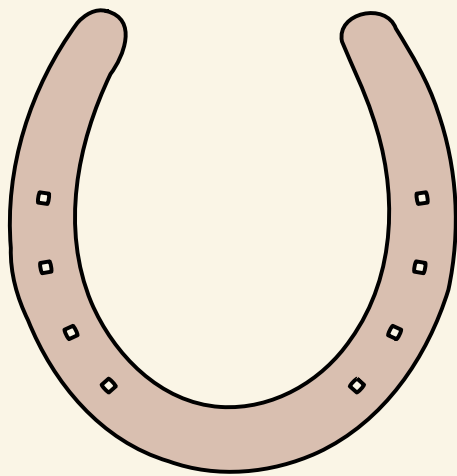


Deine
Reiterfitness Übungen



Kraftübung

DIAGONALES ARM-UND BEINHEBEN

Hebe gleichzeitig deinen rechten Arm und dein linkes Bein vom Boden ab, strecke sie aber nicht vollständig aus.

Halte die Position für einen Moment und spüre, wie deine Rumpfmuskulatur aktiviert wird.

Senke langsam deinen Arm und dein Bein zurück zum Boden. Jetzt hebe deinen linken Arm und dein rechtes Bein vom Boden ab, halte die Position für einen Moment und spüre die Aktivierung deiner Rumpfmuskulatur.

Senke langsam deinen Arm und dein Bein zurück zum Boden und wiederhole die Übung abwechselnd mit dem jeweils anderen Arm und Bein.



Mit dieser Übung kräftigst du deine Rumpfmuskulatur und stärkst deine Körpermitte.

Führe jeweils 2 Sätze mit je 20 Wiederholungen pro Seite aus.

Kraftübung

AUSFALLSCHRITT NACH HINTEN

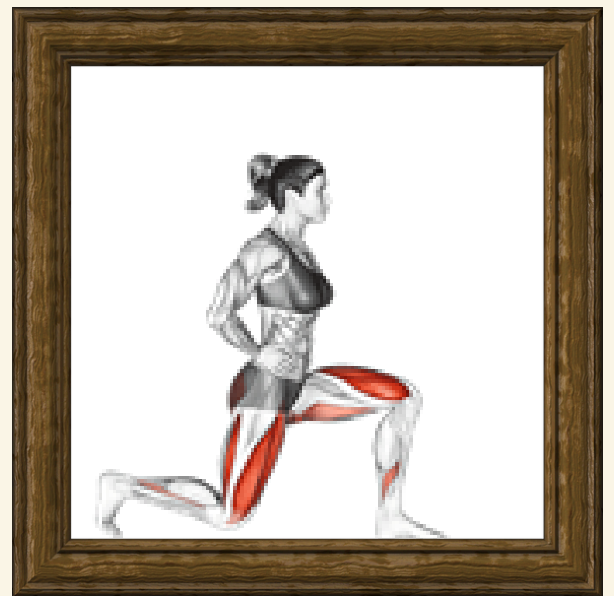
Mache mit einem Bein einen (Ausfall-) Schritt nach hinten. Das vordere Bein beugst du mit.

In der Endposition berührst du mit dem hinteren Bein leicht den Boden, jedoch legst du es dabei nicht ab.

Beide Beine befinden sich ca. im 90 Grad Winkel. Der Oberkörper bleibt aufrecht und unbewegt. Bei der Abwärtsbewegung atmest du ein.

Im Anschluss drückst du dich nach oben, vorne. Bei der Aufwärtsbewegung atmest du aus und endest erst, wenn die Beine vollständig gestreckt sind. Falls du sicher bei der Übung bist, kannst du den Oberkörper gegenüberliegend mit drehen.

Das hilft uns auch bei Drehungen den Oberkörper stabil zu halten.



Mit dieser Übung kräftigst du deine Beinmuskulatur und verbesserst deine Balance.

Führe jeweils 2 Sätze mit je 20 Wiederholungen pro Seite aus.

Kraftübung

DIPS

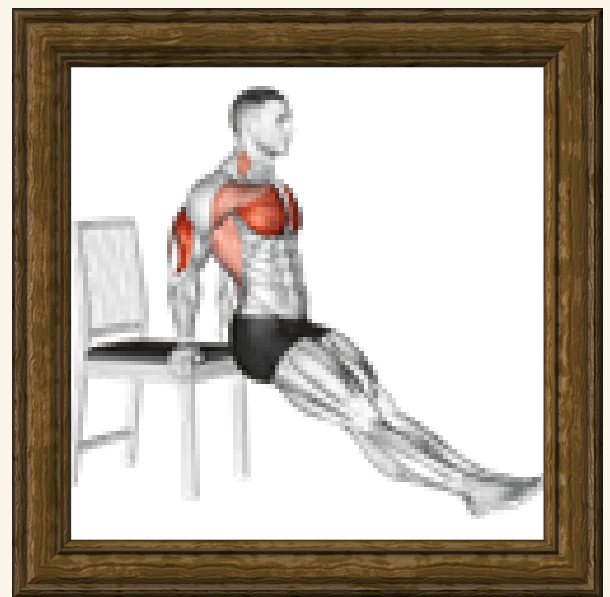
Suche dir einen stabilen Stuhl aus. Platziere deine Hände an den Kanten des Stuhls.

Stelle deine Füße etwa hüftbreit voneinander entfernt auf den Boden.

Beuge deine Ellenbogen langsam nach hinten, um deinen Körper abzusenken.

Halte deine Rücken gerade und senke dich so weit wie möglich ab.

Drücke dann deine Hände fest gegen den Stuhl, um wieder in die Ausgangsposition zurückzukehren.



Mit dieser Übung kräftigst du deine Rumpfmuskulatur und öffnest deinen Brustkorb für einen aufrechten Sitz.

Führe jeweils 2 Sätze mit je 20 Wiederholungen aus.

Kraftübung

PLANK SEITLICH

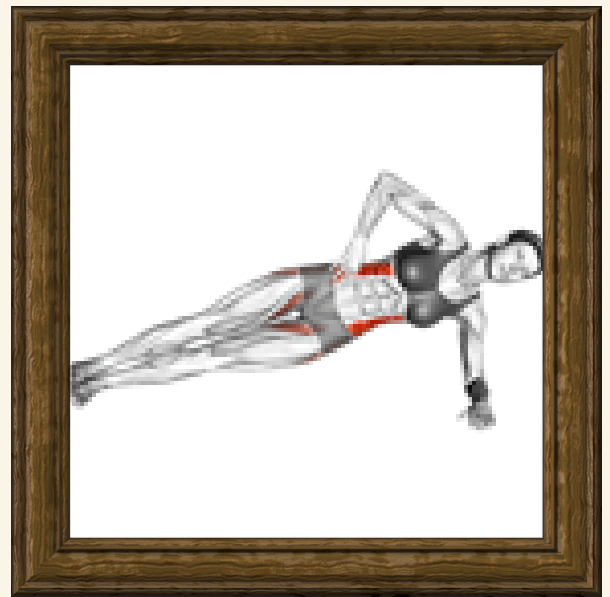
Beginne in einer seitlichen Stützposition auf deinem Unterarm.

Strecke deine Beine und halte deinen Körper in einer geraden Linie.

Positioniere deinen Ellenbogen unter deiner Schulter. Hebe deine Hüfte vom Boden, indem du deine Bauchmuskeln anspannst.

Halte deinen Blick geradeaus. Atme gleichmäßig und halte deine Bauchmuskeln fest.

Stelle sicher, dass deine Hüfte nicht absackt oder nach oben schiebt



Mit dieser Übung kräftigst du deine Bauchmuskulatur und verbesserst somit deinen Sitz.

Führe jeweils 2 Sätze mit je 30 Sekunden pro Seite aus.

Mobilisationsübung

AUSFALLSCHRITT

Begib dich in eine kniende Position auf den Boden. Nun stellst du ein Bein nach vorne auf.

Das hintere Bein streckst du lang nach hinten aus.

Dabei kannst du das Knie vom hinteren Bein entweder zum Boden ablegen oder es knapp über dem Boden in der Luft halten.

Deine Arme platzierst du links und rechts vom vorderen Bein. Nun schiebst du Stück für Stück deine Hüfte ein wenig weiter nach vorne.

Achte allerdings darauf, dass dein Rumpf aktiv arbeitet! Dafür ziehst du deinen Bauchnabel nach innen.



Mit dieser Übung arbeitest du einem bestehenden Hohlkreuz entgegen und mobilisierst deine Hüfte.

Halte die Übung 45 Sekunden pro Seite.

Mobilisationsübung

FROSCH

Beginne in einer Vierfüßlerposition auf dem Boden.

Die Knie sollten direkt unter den Hüften sein und Handgelenke unter den Schultern.

Spreize die Knie etwas weiter auseinander als die Hüften. Die Zehen zeigen zur Decke. Senke langsam das Gesäß zurück auf die Fersen, während du die Brust zum Boden senkst.



Mit dieser Übung öffnest du deine Hüfte.

Halte die Übung 45 Sekunden.

Mobilisationsübung

DIE ACHT – SCHULTERBEWEGLICHKEIT

Im Stand sind die Schultern tief.

Wir halten ein Theraband oder einen Stab in der Hand und malen eine acht über dem Kopf.



Mit dieser Übung öffnest den Brustbereich, zudem förderst du die Schulterbeweglichkeit und die Koordination.

Kreise jeweils 20 mal in jede Richtung.

Mobilisationsübung

LYING TWIST

Legen dich auf den Rücken auf eine Trainingsmatte.

Strecke beide Arme seitlich aus um ein "T" zu bilden. Beuge die Knie und bringen sie näher zur Brust.

Senke die Knie langsam zur rechten Seite, während du den oberen Rücken auf der Matte hältst.

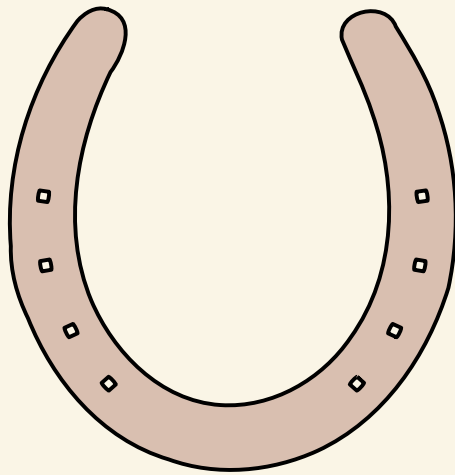
Kehre in die Ausgangsposition zurück und wiederholen das ganze auf der linken Seite.



Mit dieser Übung öffnest den Brustbereich, zudem förderst du deine Rückenbeweglichkeit.

Halte die Position für 15 Sekunden und atme tief ein und aus

*Viel Spass
beim Nachmachen*



**BEI RÜCKFRAGEN ZUM TRAINING
BITTE BEI ELENA MELDEN
TEL.: 01706116098**

