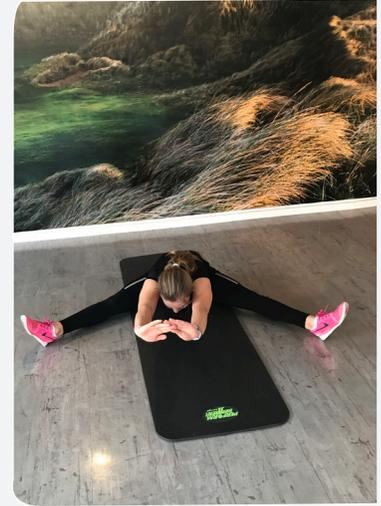


Trainingsplan für engagierte Reiter

Dieser Plan ist für Reiter geeignet, die sich außerhalb des Stalls und Pferdes trotzdem in ihrem Sport verbessern wollen. Um das zu erreichen, gibt es verschiedene Übungen, die Sie alleine oder im Personal Training durchführen können. Mit diesem Training soll Ihr Körpergefühl, Ihr Gleichgewicht und Ihre Muskulatur geschult werden. Außerdem gelingt es Ihnen dadurch beim Reiten, geschmeidiger in die Bewegung des Pferdes einzugehen. Somit wird auch das Pferd Ihre Hilfen besser annehmen.

Jede Übung wird, wenn nichts anderes vorgegeben ist, jeweils 1 min lang 4 mal ausgeführt. Nach jeder Minute sind mind. 20 Sek Pause.



Man setzt sich in den Grätschsitz und geht mit nach oben gestreckten Armen, mit geradem Rücken und nach oben zeigenden Fußspitzen mit der Brust erst in Richtung des linken Knies, danach in Richtung des rechten Knies. Man hält diese Dehnung auf beiden Seiten für 30 Sek.

Anschließend versucht man in gleicher Haltung die Brust so weit zum Boden zu „drücken“ wie möglich und hält dies wiederum für 30 Sek.

--> Die Oberschenkelaußen- und Innenseite werden gedehnt sowie die Rückenmuskulatur.



Man setzt sich mit geradem Rücken hin und streckt nacheinander den linken und rechten Arm erst vor der Brust, dann hinter dem Kopf entlang, aus. Der linke Arm wird nach rechts gestreckt und von der rechten Hand am Ellenbogen gehalten und der rechte Arm dementsprechend andersherum. Dies hält man 30 Sek. --> Die Schultern und Arme werden gedehnt



Man stellt sich gerade hin und macht einen Ausfallschritt abwechselnd mit beiden Beinen nach hinten bis das Knie fast auf den Boden kommt, dabei muss das Standbein stabil bleiben und der zum hinteren Bein diagonale Arm nach oben gestreckt werden. Nach jedem Ausfallschritt nach hinten muss man sich erst wieder aufrichten.

Trainingsplan für engagierte Reiter



4.

Man macht erneut einen Ausfallschritt nach hinten, wobei nun beim Heruntergehen des einen Beines der Oberkörper in die entgegengesetzte Richtung rotiert. Wichtig dabei ist, das Gleichgewicht zu halten. Sowohl die Beinmuskulatur als auch die Stabilität und die Koordination der Diagonalen Hilfen werden bei Übung 3, 4 und 5 trainiert.



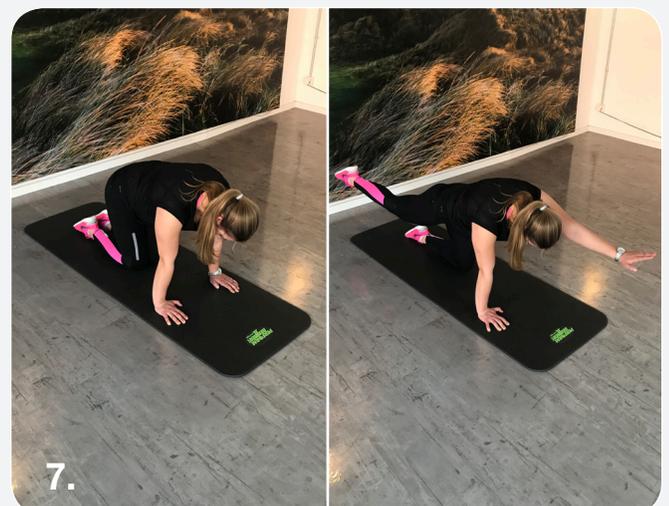
5.

Nun wiederholt man den Ausfallschritt rückwärts, doch wenn das linke Bein nach hinten geht, geht der rechte Ellenbogen zum Knöchel des rechten Beins herunter und wenn das rechte Bein nach hinten geht, macht man das dementsprechend mit dem linken Ellenbogen und Knöchel.



6.

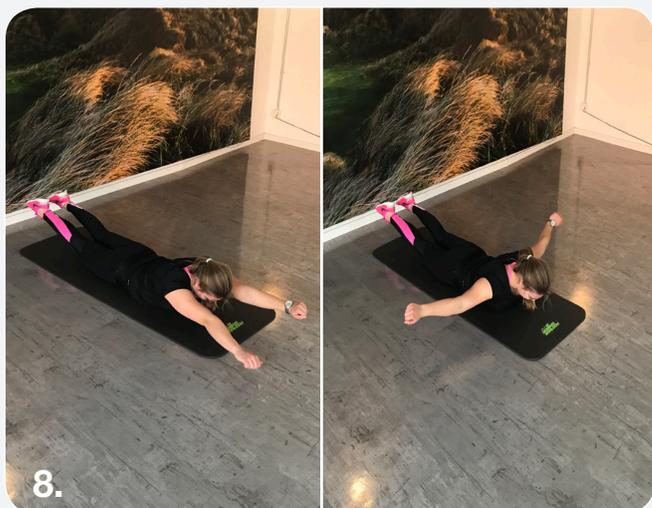
Man geht in die Liegestützposition und tippt abwechselnd mit gespannter und gerader Mittelpositur den linken Fuß neben die linke Hand und den rechten Fuß neben die rechte Hand. Dabei muss die Hüfte flach bleiben.



7.

Nun geht man in den Vierfüßlerstand und streckt entgegengesetzt das linke Bein und den rechten Arm gerade heraus und umgekehrt auf der anderen Seite. Dabei muss die Hüfte gerade bleiben und die Spannung gehalten werden.

Trainingsplan für engagierte Reiter



8. Man legt sich auf den Bauch und hebt gleichzeitig die Brust und die Beine leicht an, dabei streckt man immer wieder die Arme gestreckt zur Seite und danach nach vorne aus. Bei den Übungen 6-10 werden besonders die Rücken-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur sowie die Diagonalen Hilfen (die Cross Koordination) gestärkt.



9. Man legt sich auf den Rücken, stellt die Beine auf und kippt sein Becken mit Spannung auf und ab. Dabei werden die Arme mit dem Handrücken nach unten an die Seite gelegt.



10. Man legt sich auf den Rücken und stellt die Beine auf. Die Arme sind zur Seite gestreckt und bleiben am Boden. Dazu hebt man das Becken wieder an und streckt abwechselnd ein Bein aus, sodass es eine gerade Linie mit dem Oberkörper bildet. Dabei ruht das Gewicht auf dem anderen Bein.



11. Man setzt sich hin und legt die Brust mit geradem Rücken und nach vorne gestreckten Armen auf die langgestreckten Beine, dabei zeigen die Fußspitzen wieder nach oben. Dies versucht man wiederholt mind. 15 Sek. zu halten. Die Adoptoren und die Oberschenkel werden gedehnt.

Trainingsplan für engagierte Reiter



Man legt sich auf den Rücken, streckt die Arme zur Seite raus und legt nacheinander das Knie des einen Beins über das andere Bein, sodass das Knie fast auf den Boden kommt. Man hält diese Dehnung auf beiden Seiten für 30 Sek.

--> die untere Rückenmuskulatur sowie die äußere Oberschenkelseite werden gedehnt



Man stellt sich aufrecht hin und geht mit langen Armen Richtung Boden, während die Beine durchgestreckt sind. Diese Dehnung hält man ebenso 2 mal mind. Für 15 Sek.



--> Besonders werden die hinteren Beinmuskelstränge gedehnt.