

Kurzprogramm für 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 Minute lang 4 mal ausgeführt. Nach jeder Minute sind mind. 20 Sek Pause. Dieses Programm eignet sich hervorragend zur täglichen Durchführung. Es ist schnell gemacht und bietet eine solide Basis für weitere Trainingsprogramme mit und ohne Pferd.



Zum Aufwärmen macht man insgesamt 60 Hampelmänner.



Danach macht man 2 min lang auf der Stelle oder beim Laufen einen Kniehebellauf.

--> Bei beiden Übungen werden die Ausdauer und die Beinmuskulatur trainiert.



Man geht in den Unterarmstütz und legt seine Unterarme auf mind. 2 zusammengelegte Handtücher. Dann geht man hoch in den Stütz, sodass der gesamte Körper mit Spannung gehalten wird. Wichtig ist, dass der Rücken gerade bleibt und die Hüfte nicht zu hoch kommt.
--> Die Balance und die komplette Rumpf-, Rücken-, Bein- und Bauchmuskulatur werden trainiert.



Nun geht man abwechselnd auf der rechten dann auf der linken Seite in den Seitenarmstütz, dabei kippt man für 30 Sek. die Hüfte auf und ab. Für die restlichen 30 Sek. hält man diese Übung mit einem Arm nach oben gestreckt. Die äußeren Bauchmuskeln, die komplette Mittelpositur und die Beinmuskulatur werden gestärkt.

Kurzprogramm für Reiter

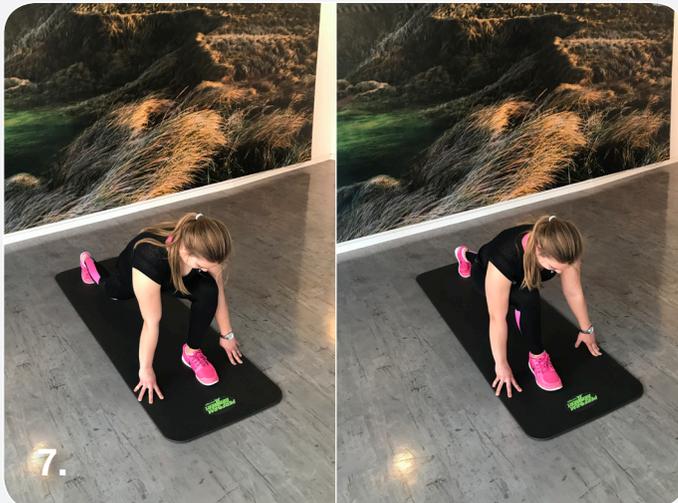


Man legt sich auf den Rücken und stützt die Ellenbogen in gerader Linie zur Schulter auf den Boden. Dann stützt man sich mit geraden Beinen hoch, sodass nur die Fersen und die Unterarme den Boden berühren.

--> Besonders wird die Rückenmuskulatur trainiert.



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 Adduktoren und die Oberschenkel werden dabei gedehnt.



Man setzt sich auf seine Knie und stellt zuerst das eine dann das andere Bein vor sich in einem 90 Grad- Winkel hin, dabei stellt man seine Hände neben das Standbein und gleichzeitig soll das andere Bein nach hinten gestreckt werden, sodass nur die Fußspitzen dieses Beins auf dem Boden sind. Nach ca. 30 Sek auf der einen Seite, wechselt man das Bein.



Danach streckt man das vordere Bein durch und beugt sich mit dem Oberkörper in Richtung dieses Beins. Dann wiederholt man dies auf der anderen Seite. Wichtig ist, dass die Hüfte schön gerade bleibt und sie nicht ausgedreht wird. Auch das wird 30 Sek. gehalten.
--> Die Oberschenkel- und Unterschenkelaußen- und Innenseite werden gedehnt.