

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

### Hallihallo zusammen!

das SaisonWarmup geht in die erste Runde!

Gemeinsam gehen wir's an: **3 Übungen pro Tag**, neue gibt's alle 1 – 2 Tage.

Zwei Übungen für die Stabilität – eine für die Mobilisation.

Und insgesamt nur ca. 10-15 Minuten Zeitaufwand.

Wir werden gemeinsam erleben, dass das was anfangs vielleicht ein wenig ungewohnt tut, schnell zu einem besseren Gefühl führt. Vielleicht wirst Du Muskeln kennenlernen von deren Existenz Du gar nichts wusstest. Vielleicht klappt nicht alles auf Anhieb. Lass uns vor allem die ersten Tage zusammen meistern - danach bleibst Du eh dabei!!!

Wichtig: Horch in Dich rein, versuch nichts, das sich nicht gut anfühlt. Natürlich können wir hier keine individuelle ärztliche Fitnessberatung leisten und Du musst selber erfühlen, was Dir gut tut!

**Anleitung: Musik an, PDF auf, loslegen;-)**

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin



# 1. Der **VIERFÜßLERSTAND**



## **Für definierte Arme und Schultern:**

Der Vierfüßlerstand, sieht einfach aus - und hat's in sich!

### Gebrauchsanleitung:

Blick geht Richtung Boden, Körperspannung aufbauen.

Mit dem Einatmen Bauchnabel in Richtung Wirbelsäule ziehen.

Mit dem Ausatmen Knie leicht anheben und Position 5 Atemzüge halten. Kein Grund schnell zu atmen! Und denk an den Bauchnabel, dass er Dir nicht wieder hinausschnalzt !

2x 10 Wiederholungen. Lächeln nicht vergessen ! Wenn das Lächeln nicht mehr will reicht's.





**...und nochmals für Arme und Schultern:**

Fängt an wie Liegestütz - und geht dann völlig anders weiter.

Gebrauchsanleitung:

Liegestützposition, beide Füße so weit wie möglich nach hinten setzen. Körperspannung aufbauen, mit dem Einatmen Bauchnabel Richtung Wirbelsäule ziehen. Beim Ausatmen das rechte Bein so weit wie möglich anheben, Zehen strecken. Mit dem Einatmen Bein wieder absetzen. Beinwechsel.

2x 10 Wiederholungen pro Seite.

Hier gilt: Fühlen! Bevor es zu sehr zittert einfach aufhören ! Wenn es nicht zittern will: 15 !!



### 3. MOBILISATION: Arme und Schultermuskulatur



...nach der Kräftigung ein wenig Dehnung.

Wenn es bis jetzt das eine oder andere Mal ordentlich gezittert haben sollte - jetzt kommt das Wohlfühlgefühl! Fangen wir an mit den ...

#### **Oberarmen .**

Gebrauchsanleitung:

Rechten Arm strecken und nach links an die Brust nehmen. Mit Hilfe des linken Arms diesen noch näher an den Körper drücken. Bei der Übung den Oberkörper gerade lassen und auch geradeaus schauen. Dehnung ca. 20-30 Sek. halten – Seitenwechsel – jede Seite 2x. Ganz entspannt, kein Pumpen, kein Quälen - genieß den Zug ohne dass er wirklich weh tut!



### 3. MOBILISATION: Arme und Schultermuskulatur



...nach der Kräftigung ein wenig Dehnung.

Weiter geht's! Die Armstrecker strecken Arme - und verkürzen sich dabei gern. Also dehnen wir sie genussvoll!

#### Trizeps.

Gebrauchsanleitung:

Körperspannung aufbauen, Linker Oberarm steht senkrecht nach oben und der Ellenbogen zeigt in Richtung Decke. Die rechte Hand umfasst den Ellenbogen und zieht diesen parallel in Richtung der gegenüberliegenden Schulter. Dehnung ca. 20-30 Sek. halten – Seitenwechsel – jede Seite 2x.



### 3. MOBILISATION: Arme und Schultermuskulatur



**...nach der Kräftigung ein wenig Dehnung.**

Eine letzte geht noch! Diesmal geht es noch einmal umfassend den Muskelgruppen der Schultern und Arme an den verkürzten Kragen:

Gebrauchsanleitung:

Arme hinter dem Rücken zusammenzuführen und halten.

Leichtere Alternative: Handtuch mit beiden Händen möglichst senkrecht greifen und entlang des Handtuchs die Distanz zwischen den Händen verkleinern. Dehnung ca. 20-30 Sek. halten, dann Seitenwechsel – jede Seite 2x ....





Schlimm? Ich hoffe nicht. Jetzt genieß den Tag und das was er bringt. Wir bereiten das nächste kleine Trainingsprogramm vor und schicken es Dir spätestens übermorgen Abend zu. Lass uns einfach schön gemäßigt anfangen.

Freue mich über jegliche Anregungen, Rückmeldungen und Wünsche.

Und jetzt raus !!

Die Kerstin.

