

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

So, nachdem Ihr hoffentlich gestern wirklich in die Kälte gegangen seid, hier wieder Business as usual. Oder aber: Der feine Unterschied zwischen D und B. Heute lernt Ihr die Adduktoren und Abduktoren kennen - und ihr Verhalten bei ein wenig Aktion.

Wie immer gilt: Hab Spaß und übertreib's nicht. **Musik an, PDF auf, loslegen;-)**

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin



1. ADDUKTORENERWECKUNG

In der Sommersaison meist sträflich vernachlässigt: Kräftigung der Adduktoren:

Gebrauchsanleitung:

Auf die rechte Seite legen, das linke Bein anwinkeln. Körperspannung aufbauen und dadurch die Position und das Becken stabilisieren. Das rechte Bein langsam heben und wieder in eine schwebende Position knapp über dem Boden führen. Während der Wiederholungen nicht absetzen. Seitenwechsel. 3x mind. 10 WDH je Seite



... und Kräftigung der Abduktoren:

Nur ein Buchstabe ist anders - und die Übung auch !

Gebrauchsanleitung:

Seitenlage, das linke Bein befindet sich oben. Der Kopf sollte sich in Verlängerung der Wirbelsäule befinden (Kopf auf Oberarm ablegen). Körperspannung aufbauen, das linke Bein nun seitlich anheben. Seitenwechsel.

3 x mind. 10 Wiederholungen je Seite.





.... Mobilisierung Stabilität Dehnung

Gebrauchsanleitung:

Aus der Stützposition heraus mit den Händen soweit wie möglich nach hinten „laufen“. Und somit den Abstand zwischen Händen und Füßen immer weiter verringern. Langsame Bewegungen.

WDH ca. 3x 10 Mal – halt einfach so oft möglich ;-)



4. MOBILISIERUNG und DEHNUNG



Entspannung und Mobilisation ... !

Gebrauchsanleitung:

Auf den Knien den Oberkörper flach nach vorne strecken und die Fingerspitzen dabei langsam vorne schieben. Dehnung ca. 20-30 Sek. halten – 2-3 WDH





So liebe Mittrainierer
Wisst Ihr eigentlich, WIEVIELE Muskeln wir haben, die vor der Saison aufgeweckt werden wollen?
Schätzungen bitte an mich, dann fang ich mal an zu zählen.
Es gibt auf jeden Fall noch einiges zu tun und so baue ich mal was völlig anderes für morgen, ok?

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

