

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Noch alle da? Hier kommt der zweite kleine unverbindliche Angriff auf den inneren Schweinehund. Jetzt schon aufgeben? Wirklich nicht. Um Dich herum turnen fleißig knapp 150 Mittturnende. Und wir auch. Herr Tobi Krause aus Buchenberg zum Beispiel ist von einem langen und intensiven Tag in ligurischer Frische so müde, dass er auf dem Rücken liegt und ... aber seht selber! Übung 1... 😊

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin

P.S. was hört man denn so wenn man die Muskeln malträtiert? Über Musiktips freuen wir uns auf FACEBOOK...



## Power für den Bauch:

Ihr kennt das - immer wenn die Bauchmuskelübungen drankommen dann wird's irgendwie... anders. Andererseits sind es genau die, die Dir auf den Biketouren Stabilität geben und den Rücken entlasten. Also ran an den Speck! Wir fangen mal ganz entspannt an....

## Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, Körperspannung aufbauen, ein Bein knapp über dem Boden ausstrecken das andere anwinkeln (90 Grad zwischen Oberschenkel und Unterschenkel). Und nun **sehr langsam** die Beinpositionen wechseln. Schnell kann's jeder. Genieß doch lieber die Langsamkeit! Zittern in erträglichem Rahmen erlaubt. .  
3x 20 Wiederholungen plus minus Wohlfühllauf- oder abschlag. .



## 2. SCHRÄGE CRUNCHES



...und nochmals für die Bauchmuskeln:

Auf der nächsten Seite dürft ihr sie dann entspannen und dehnen. Aber jetzt heißt es nochmal: Zähne zusammenbeißen!

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, Beine im 90 anwinkeln, Rücken liegt komplett auf dem Boden. Arme vor der Brust verschränken und **langsam** zur linken Seite aufrollen. Langsame Bewegungen, werkst Du was? In der Ruhe liegt die (zukünftige) Kraft. Wenn möglich beim ausatmen nach oben gehen. Seitenwechsel.

2-3x jeweils 15-20 Wiederholungen je Seite



### 3. MOBILISATION: Rücken und Bauch



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

Erst gedängelt und gequält, und jetzt die Belohnung. Entspann Dich und lass den Muskeln die Zeit sich zu dehnen. Kein Druck, kein Pumpen, kein aktives Ziehen.

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, beide Arme seitlich austrecken, Beine aufstellen und anwinkeln. Langsam nun die Beine zur Seite ablegen. Dehnung halten. Die Schultern bleiben dabei fest auf dem Boden, nicht ablösen.

Ca. 20-30 Sek. Dehnung halten je Seite 2-3 x







Das war er schon der zweite Streich und der dritte folgt... vielleicht erst übermorgen Nacht. Wir werden morgen hier in Ligurien die Zelte wieder abbrechen und in Richtung Vinschgau fahren. WOMB treffen. GIRLSRIDETOO treffen, FLOWSISTERS treffen. Fach- und Dummsimpeln und am Mittwoch eine Menge Fotos in den Kasten bekommen. So der Plan.

Servus Ligurien, bis gleich...

Und jetzt raus !!

Die Kerstin.

