

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Was für ein Tripp - heute mach ich's kurz - wir kommen gerade heim von einem Kurztrip nach Ligurien (Fotos und Video machen... dann sich über den Schneefall wundern und kurzerhand ins Vinschgau ausweichen). 3 Tage – 1750km - aber viel Spaß und viele Leut und ... müde.

Aber Ihr sollt natürlich nach einem Tag Pause wieder einen Anreiz bekommen ein wenig Bewegung ins Leben zu bekommen!

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Stabilität und Kraft für Bauch und Oberkörper:

Vorne hatten wir schon - hinten auch. Jetzt also die Seiten!

Gebrauchsanleitung:

Körperspannung aufbauen und Hohlkreuz vermeiden. Arme zur Stabilisation einsetzen. Die gestreckten Beine vom Boden anheben und leicht absenken (nicht bis zum Boden!). Wiedermal gilt: Langsam - in der Ruhe liegt bzw wächst die Kraft! Dann Seitenwechsel. 2 x mindestens 15-20 x je Seite (wie oft halt möglich ;-))





...Stabilität für Rücken und Bauch:

Ich darf Euch hier den ersten Gastturner vorstellen - Dirk L aus T. Bei uns auf den TrailCamps immer gern gesehen, umsichtiger (Co-)Guide und Techniker, der auch müde Bikes das Laufen beibringt. Hier in einer seiner besten Rollen: dem Superman!

Gebrauchsanleitung:

Linker Arm und rechtes Bein wird unter dem Körper zusammengeführt (dabei schön den Rücken rund machen) und wieder gestreckt. Arm, Kopf, Rücken und Bein bildet in der Streckung eine Linie, der Blick geht zum Boden. **Sehr langsame Bewegungen** mind. 7 sek. für eine Wiederholung. 2x ca. 15-20 x je Seite.



3. MOBILISATION: MERMAID



...warum auch immer diese Übung MERMAID heißen soll... .
Es wird also wieder entspannend.

Gebrauchsanleitung:

Ausgangsposition: oberes Bild

Mit dem Ausatmen den rechten Arm über den Kopf zur linken Seite führen. Die linke Hand wandert dabei nach rechts, der Unterarm berührt dabei **fast** den Boden. Mit dem Einatmen wieder in die Mitte kommen. Seitenwechsel.

10 x im Wechsel





So liebe Mittrainierer... ich falle jetzt ins Bett und freu mich wenn es morgen weitergeht. Aber eben erst morgen und dazwischen liegen ein paar Stunden komplette Entspannung, schöne Bilder der letzten Tage und die Erkenntnis, dass man Schnee am Meer und nette Leut im Vinschgau finden kann. Beides schön.

Und jetzt raus !!

Die Kerstin.

