

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Das hat man dann davon: Man kommt spät nachts nach Hause und baut noch das Trainingsprogramm zusammen - kündigt Superman Dirk an und vergisst dann abzuspeichern, wenn man ihn auch in die Gebrauchsanleitung kopiert hat. Ergo: Dirk wird nachgeliefert und ich konzentriere mich jetzt ein paar Minuten und versuche heute fehlerfrei zu arbeiten.

Also: Wieder 2 neue Übungen und dann Mobilisieren.

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Der Name ist Programm!

Wieder eine Übung, bei der Ihr bitte einfach durchgehend lächelt!

Gebrauchsanleitung:

Körperspannung aufbauen, Becken vom Boden abheben, Oberschenkel und Bauch bilden eine Linie, Spannung halten.

Advanced: Ein Bein zusätzlich ausstrecken.

Wiederholung: 2x je Seite ca. 30 sek. Spannung halten





...Kraft für die Wirbelsäule:

Stellt Euch als allererstes einmal ganz locker hin.... Und dann:

Gebrauchsanleitung:

1. Bauch einziehen, Körperspannung aufbauen, linke Hand an die Schläfe legen und Kopf gegen Hand drücken. Spannung ca. 6 Sek. halten, 2x 5-10 WDH je Seite.
2. Hände auf die Stirn legen und Kopf gegen Hände drücken. Spannung ca. 6 Sek. halten, 2x 5-10 WDH
3. Hände hinter dem Kopf verschränken und Kopf dagegen drücken. Spannung ca. 6 Sek. halten, 2x 5-1 WDH



3. MOBILISATION u. DEHNUNG der HWS



....und HWS steht für HalsWirbelsäule... .

1. Mobilisation

Kopf langsam nach links drehen (soweit wie möglich) und in einem Halbkreis (gekippt nach vorne) auf die rechte Seite drehen. Diese Bewegung sehr langsam mehrfach ausführen. (180° Kopfkreisen)

Info: kein 360° Kopfkreisen, da Überlastung der Gelenke, Bänder und Zwischenwirbelscheiben möglich wäre, die Halswirbelsäule ist für solche Drehbewegungen ungeeignet.

2. Dehnung der seitlichen Halsmuskulatur

Kopf zur linken Seite neigen und Dehnung spüren, dabei den rechten Arm in Richtung Boden schieben. Das eigene Kopfgewicht reicht normalerweise zur Dehnung völlig aus. Seitenwechsel. 2x je Seite für ca. 30 sek halten.





So liebe Mittrainierer für heute sind alle Bilder getauscht und die Texte korrigiert - wer Fehler findet meldet sich! Langsam baut sich bei Euch ein kleiner Fundus von Übungen auf - und es ist nicht verboten die bisherigen noch einmal zur Hand zu nehmen und zu wiederholen. Morgen gibt es von meiner Seite aus wieder eine Pause - und übermorgen dann endlich einen GastTrainierer.

Und jetzt raus !!

Die Kerstin.

