

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Irgendwie mach ich mir Gedanken, wie ich Euch eigentlich mal sehen könnte beim Probieren der Übungen, die ich Euch hier immer zusammenstelle. Wär doch lässig, ich mein ich weiß ja gar nicht wer hier wirklich mitmacht? Wo ihr gerade seid? Allein? Mit Freunden? Daheim? Am Berg? Ich denk ich werde mir mal Gedanken machen wie wir hier mehr Interaktion hinbekommen. Knapp 150 WebCams werden wir nicht an Euch verschicken, um Euch zu beobachten. Aber irgendwie hat die Idee etwas...

Bis dahin freu ich mich einfach über Rückmeldungen und Anregungen von Euch. Und auf geht's...

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Balance rules!!

Genau in diesem Moment hätte ich die WebCams besonders gern.
Diese Übung schult die Balance und stärkt den Rücken.

Gebrauchsanleitung:

Aufrecht stehen, Linkes Bein nach hinten strecken, Oberkörper vorbeugen, die Arme nach vorne ausstrecken. Oberkörper nach rechts drehen, mit der linken Hand den Boden berühren. Rechten Arm nach oben führen.

Wiederholungen: 3x jeweils 4-5x pro Seite - oder bis zum Umfallen.





...Fitness für den Bauch:

Klingt wie Treppenlift, nur anstrengender:

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, die Beine sind angewinkelt und die Arme zur Stabilisation neben dem Körper abgelegt. Das Becken nun langsam nach oben heben und wieder herablassen, ohne es ganz auf dem Boden abzulegen.

Wiederholungen: 3x 10 – 15 ...



.... der ganzen Wirbelsäule ...

Geschafft ! Wer bisher dabei war darf sich jetzt hinlegen. Am Besten auf den Rücken...

Gebrauchsanleitung:

Entspannte Rückenlage, langsam nun ein Bein abwechseln nach „unten herauschieben“, kleine Bewegungen, große Bewegungen, wie es sich am Besten anfühlt. Dauer ca. 1-5 Minuten nach Gefühl.

Diese Übung ist auch gut am Morgen im Bett oder vor dem Einschlafen möglich.





So liebe Mittrainierer
Wochenende!! Minus 20Grad. Traumwetter. Aber halt kalt. Noch
kälter als vorgestern noch im Vinschgau. Hier mal ein erstes Bild
vom Shooting mit Hoshi Yoshida
(<http://www.whyex.com/weare.html>) und der WOMB.

Und jetzt raus !!

Die Kerstin.

