

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Gaststar die Erste: Man soll sich ja Ziele setzen. Auch wenn sie unerreichbar fern scheinen. Heute heißt es die Beweglichkeit testen - und unser Vorbild hat da einfach die besseren Karten. Aber schaut doch selber mal was geht! Freue mich über jede Rückmeldung aus Euren Reihen - auch Anregungen für die nächsten Tage und Wochen wären schön. Schreibt mir einfach was ihr Euch wünscht oder postet es auf der Facebookseite von TrailXperience.

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





## **Nicht krachen lassen!!**

Wenn Ihr aufgewärmt seid dann tastet Euch langsam heran - keiner will krachende Knochen hören!

Gebrauchsanleitung:

Aufrechter Stand. Zur rechten Seite neigen. Die Hand dabei so weit wie möglich am Bein nach unten führen.

**Gut:** die Fingerspitzen erreichen die Mitte des Unterschenkels oder noch tiefer.

**Durchschnittlich:** die Fingerspitzen kommen über das Knie hinaus

**Naja geht so aber geht sicher bald besser:** das Knie wird kaum erreicht.





### ...Wirbelsäulenbeweglichkeitsüberprüfung:

#### Gebrauchsanleitung:

Aufrechter Sitz auf Stuhl oder Tisch (Beine berühren den Boden nicht).  
Arme vor der Brust verschränken. Schulter so weit wie möglich nach rechts drehen. Seitenwechsel.

**Gut:** Schultern nehmen Position „10 Minuten vor/nach 12 Uhr ein“

**Durchschnittlich:** Schultern zeigen weiter als „5 Minuten vor/nach 12“

**Ajajai das geht besser:** Schultern zeigen weniger als 5 Minuten an





.... Viel Spaß, Männer !

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, Zehenspitzen anziehen und das rechte Bein gestreckt Richtung Kopf anheben. Mit beiden Händen den Oberschenkel greifen und zu sich ziehen.

**Gut:** Winkel zum am Boden liegenden Bein ist größer als  $90^\circ$

**Durchschnittlich:** Der Winkel beträgt ca.  $90^\circ$

**Aber jetzt das Training verstärken:** Der Winkel ist kleiner als  $90^\circ$





.... Die Hände... zum Boden.... !

Gebrauchsanleitung:

Hüftbreiter Stand, soweit wie möglich nach vorne beugen und Arme in Richtung Boden strecken.

**Gut:** die Fingerspitzen berühren den Boden.

**Durchschnittlich:** Die Fingerspitzen reichen bis unter die Mitte des Unterschenkels.

**WarumIstDerBodenSoWeitWeg:** Die Finger kommen bis zum Knie oder knapp darunter.





So liebe Mittrainierer  
Und? Passt? Hat noch Luft? Für Verbesserungen? Gut so!  
Ihr werdet sehen auch diese Dinge verändern sich - langsam zwar  
aber ins Positive. Wenn ihr nochmal 10 Jahre alt seid dann kommt  
ihr auch so weit wie Mr. Q, aber das hat ja Zeit bis dahin.  
Morgen gibt's wieder etwas Kräftigendes. Bis dahin....

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

