

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Gaststar die Zweite: Hier kommt DIRK. Ich hatte ihn ja schon einmal angekündigt und dann das Bild vergessen. Hier ist er nun wirklich und in voller Größe. Dirk ist Spezialist für **DASBRETT**, aber eigentlich Passionsbiker und Ingenieur für Federungselemente. Sein Problem: Kaum sehen wir hier den besten Winter ever ist er für 2 Monate bei X Fusion in Thailand. Bei unseren Trailcamps ist er als Guide und SetupSpezialist am Start. So auch im Oktober 2011, und das war sein Pech und so musste er für diese Fotos herhalten...

Stabilität ist heute wieder angesagt.

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin



## Stabilität für Rücken UND Bauch !!

Wenn es doch alles so einfach wär wie es aussieht...

Gebrauchsanleitung:

Unterarmstützhaltung, der Körper bildet dabei eine Linie, HALTEN;-)

Meine absolute Lieblingsübung – sehr effektiv!

Wiederholung: 3x mind. 1 Minute halten (oder einfach so lange wie's geht)



## 2. CLASSICRUNCHES



....der Bauch... der Bauch... der Bauch... :

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, Beine anwinkeln, Arme entweder an die Ohren oder vor der Brust verschränken. Langsam den Oberkörper aufrollen und wieder abrollen.

Wiederholung: 3 x mind. 20 WDH (so viele wie möglich ;-))



**Nach der Arbeit die Entspannung... !**

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage: Linken Arm seitlich ausstrecken, linkes Bein aufstellen. Mit der rechten Hand das linke Knie über den rechten Oberschenkel in Richtung Boden drücken.

Wichtig: Die linke Schulter (ausgestreckter Arm) bleibt fest auf dem Boden. Dehnung ca. 30 sek. halten – Seitenwechsel. 2x je Seite. Bitte achtet auf den entspannten Gesichtsausdruck unseres Probanden !!







So liebe Mittrainierer

Bei dem einen oder anderen sollte sich heute ein leichter BauchMuskelKater einstellen. Aber auch das gehört dazu.

Wer übrigens langsam Lust auf noch mehr bekommt und das auch ganz real und auf dem Bike, der kann sich ja mal das TrailTrainingsCamp anschauen, das wir in Ligurien durchführen... Da kommt nach jeder Trainingseinheit ein Singletrail. Wenn das nichts ist???

[Alle Infos gibt's hier....](#) und freie Plätze auch...

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

