

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Und nun mal etwas völlig anderes.... Ein kleiner aber feiner CardioZirkel.

Viele Reize, viele kleine Übungen, kurze Intervalle und Pausen. Vielfalt statt Einfach.

Das kann und soll Euer Programm in Richtung Wochenende sein. Ist ja nicht mehr lang hin und der Wetterbericht verspricht WinterWonderland. Also planen wir mal Dinge wie eine Skitour, Skaten gehen oder Winterwandern. Aber jetzt planen wir: **CARDIO!**

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin



Zwischen den Übungen macht Ihr 30sek Pause. Und eine Kurzhantel könnt ihr gern improvisieren.

1 Minute Ausfallschritte mit Kurzhantel (1,5 kg o.ä.)

Rechter Fuß ist vorne, beide Beine zugleich absenken, beide Beine sind gebeugt im rechten Winkel. Beinwechsel.

1 Minute Kniebeugen mit Kurzhantel (1,5 kg o.ä.)

Hüftbreiter Stand, beim Tiefgehen zugleich Arme nach vorne/oben strecken, Fersen bleiben auf dem Boden, soweit nach unten gehen wie es angenehm ist.

1 Minute Seitliche Kniebeugen mit Kurzhantel (1,5 kg o.ä.)

Mehr als hüftbreiter Stand, Zehen zeigen nach außen, Fersen bleiben auf dem Boden, soweit nach unten gehen bis die Beine im Winkel ca. 90 Grad haben. Beim Tiefgehen zugleich Arme nach vorne/oben strecken





30 Sek. seitliche Crunches links

Rückenlage, Beine angewinkelt (90 Grad), Hände vor der Brust verschränken, Oberkörper vom Boden in Richtung Knie links aufrollen und wieder abrollen.

30 Sek. seitliche Crunches rechts

wie oben nur zur rechten Seite Oberkörper aufrollen.

30 Sek Körperbrett links

Unterarmstütz auf der linken Seite, der Körper bildet eine Linie, Körperspannung halten

30 Sek. Körperbrett rechts

Unterarmstütz auf der rechten Seite, der Körper bildet eine Linie, Körperspannung halten

...und wer jetzt noch genug Power hat wiederholt das ganze in ein paar Minuten noch einmal.





.... Dehnung des Hüftbeugers, bei Radsportlern (fast) immer verkürzt...

Gebrauchsanleitung:

großer Ausfallschritt, linker Fuß ist vorne, die Hüfte nach vorne evtl. sogar vorne/leicht links schieben bis eine Dehnung zu spüren ist. Seitenwechsel.

2x je Seite die Dehnung ca. 20-30 Sek. halten





.... Dehnung Gesäßmuskulatur, bei Radsportlern (oft) gar nicht schlecht...

Gebrauchsanleitung:

Rückenlage, das linke Fußgelenk auf dem rechten Oberschenkel ablegen. Den rechten Oberschenkel umfassen und so nah wie möglich an den Brustkorb heranziehen. Der Oberkörper bleibt dabei entspannt auf dem Boden liegen. 2x je Seite die Dehnung ca. 20-30 Sek. halten.





So liebe Mittrainierer
Wochenende!!! Fast.

Ich mach mich auf den Weg ins Voralpenland - ein wenig Feiern und sporteln und dann kommt es zum „Familientreffen“ von TrailXperience - das TeamMeeting ruft. Aber glaubt nicht dass ich daher schweige. Jetzt wo ihr mitten drin seid wollen wir mal zusehen dass wir das Ganze noch ein wenig weiter automatisieren. Und irgendwann wollt ihr gar nicht mehr ohne ...

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

