

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Winter Winter Winter. Soeben wird die Skatingspur frisch beschneit. Spät aber mit Macht haut er rein, der Winter. Auf den Alpenpässen türmt sich der Schnee mittlerweile zu Rekordhöhen... Vielleicht bekommen wir ja ungewöhnlich viel Vorbereitungszeit?

Aber wir wollen nicht Kaffeesatzlesen - ich habe mal das Kontingent an Übungsideen ergänzt und die Munition wird noch einige Zeit nicht ausgehen. Hin und wieder die eine oder andere Wiederholung von bereits Dagewesenem soll aber nicht schaden. Heute: Der Superman MIT Dirk...

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...!!

Gebrauchsanleitung:

Linker Arm und rechtes Bein wird unter dem Körper zusammengeführt (dabei schön den Rücken rund machen) und wieder gestreckt. Arm, Kopf, Rücken und Bein bildet in der Streckung eine Linie, der Blick geht zum Boden.

Sehr langsame Bewegungen mind. 7 sek. für eine Wiederholung.

2x ca. 15-20 x je Seite.



... Stabilität und Kraft für Bauch und Oberkörper...

Gebrauchsanleitung:

Körperspannung aufbauen und Hohlkreuz vermeiden. Arme zur Stabilisation einsetzen. Die gestreckten Beine vom Boden anheben und leicht absenken (nicht bis zum Boden!). Seitenwechsel.

2 x mindestens 15-20 x je Seite (wie oft halt möglich ;-))





... Mobilisierung ist alles... heute: Die Wirbeläule.

Gebrauchsanleitung:

Beim Einatmen die Hände auf Schulterhöhe ausstrecken. Schultern sind tief. Mit dem Ausatmen den Bauch anspannen und den Oberkörper mit gestreckten Armen so weit es geht nach links drehen. Mit dem Einatmen zurück. Seitenwechsel. 10x im Wechsel





So liebe Mittrainierer

Auf die Plätze, fertig....

Wir hatten Euch ja zu Beginn versprochen, unter allen Mittrainierern den einen oder anderen Gutschein zu verlosen... Also **ECHTEN MEHRWERT** für Trainingsschweiß. Nicht fürs Newsletterempfangen natürlich. Wie es funktioniert erzähl ich Euch ab morgen...

Und jetzt raus !!

die Kerstin.

