

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Kinder an die Macht - heute ist wieder Mr. Q am Start, um Euch ein wenig zu reizen... Wir kümmern uns gemeinsam liebevoll um die Bauchmuskulatur und deren Gegenpart - den Rücken.

Damit Ihr ihm gewachsen seid vorab ein WarmUp...

10x Hampelmann vor dem Fenster - zur gegenüberliegenden Wand laufen - 5x Wand anboxen (Schattenboxen) - wieder zum Fenster laufen... 3x normales Tempo nach Gefühl - 3x so schnell wie möglich.

Ich erinnere an die Fotokamera !!! 😊

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





## Und der Bauch jubiliert ...!!

Gebrauchsanleitung:

Aufrechter Sitz, die Füße aufstellen (ca. 90 Grad im Kniegelenk), Schultern sind tief, die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun langsam zurückneigen, bis ein leichtes Ziehen im Bauch zu spüren ist. Der Rücken bleibt gerade. Spannung 20 Sek. halten. 2x 12 WDH



... und danach jubiliert auch jeder Muskel im Rückenbereich ...

Gebrauchsanleitung:

Den linken Arm nach vorne strecken und gleichzeitig den rechten Arm nach hinten. Der Ellenbogen des rechten Arms ist dabei dicht am Körper und zeigt nach hinten. Arme NICHT ablegen!! Seitenwechsel. 2x mind. 15 WDH je Seite.





.... Hier werdet Ihr Euch wünschen noch einmal so jung zu sein...

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.  $90^\circ$

Sackrament... : Der Winkel ist kleiner als  $90^\circ$



So liebe Mittrainierer

Auf die Plätze, fertig....

Habt Ihr schon die ersten Fotos geschossen? Wie gesagt - unter allen Einsendern verlosen wir Ende kommender Woche **den ersten Gutschein über 100€** - einzulösen für Camps oder Reisen von 4 und mehr Tagen bei TrailXperience. Und wir hoffen natürlich über lustige Einblicke wer hier wann und wo und wie eine der bereits gezeigten Übungen vollführt... Wer mitmachen will sendet ein Foto an [trainings@trailxperience.com](mailto:trainings@trailxperience.com) – bitte rechnet das Foto dabei auf max 1MB runter, damit uns unsere Emaillandschaft nicht den Dienst quittiert. Bitte gebt und einen Hinweis, aus welchem TrainingsNewsletter die Übung und das Foto stammt. Namen und Adresse nicht vergessen und damit wir auch wissen wohin mit dem Gutschein! Verlosung ! Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Und jetzt raus !!  
die Kerstin.

