

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Die ersten Fotos sind da!!!

Vorgestern hatten wir Euch ja aufgerufen „Beweisfotos“ zu schicken - unter allen Einsendern verlosen wir einen Gutschein über 100€ anzurechnen bei jedweder Buchung bei einer TrailXperience-Reise. Noch sinds nur wenige und die Gewinnaussicht hoch - aber das wollt ihr doch nicht so lassen? Also: Übung machen - fotografieren (lassen) - an training@trailxperience.com schicken - gegen Ende kommender Woche wird verlost.

Und gleich ist Fasching - wie wär's mit einem vorbereitenden zweiten Zirkeltraining? Danach könnt ihr gern die karnevalistische Sau rauslassen!

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin



Anti-Plautze – vor den Faschingstagen geben wir nochmal richtig GAS!!!

Zwischen den Übungen 30 Sek. Pause einlegen - und LOS GEHT'S...

1 Minute Jumping Jacks

Hampelmann mit Kurzhantel 1,5 kg (Alternativ z.B. Einmachglas, Getränkeflaschen ohne Kohlensäure...)

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

Linke Faust diagonal auf Rumpfhöhe nach rechts, Seitenwechsel

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

Linker Ellenbogen an den Rippen anliegend mit Faust aufwärts nach rechts schlagen. Seitenwechsel

30 sek. Liegestütze

10-15 Stück – Ladiesvariante auf Knien oder „richtige“



30 sek. Körperbrett

Unterarmstütz, der Körper bildet eine Linie, Spannung halten

30 Sek. Crunches

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

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.

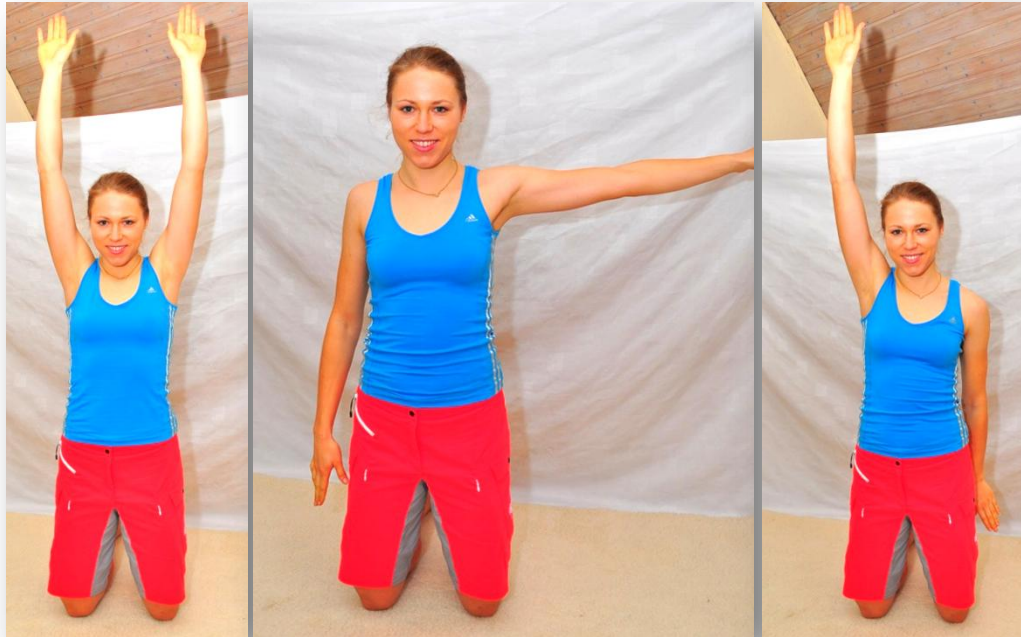
30 Sek. seitliche Crunches rechts

wie oben nur zur rechten Seite Oberkörper aufrollen.

...und wer jetzt noch genug Power hat wiederholt das ganze nach 5 Minuten Pause noch einmal ;-)



2. GEHIRNZELLENJOGGING



Für die Gehirnzellen - gegengleiche Bewegungen:

Gebrauchsanleitung:

Position rechte Hand: oben, unten, oben, unten, oben...

Position linke Hand: oben, mitte, unten, mitte, oben, mitte...

Klingt einfach, gell???





So liebe Mittrainierer

Lustig jetzt! Fasching ists!!! Wir werden Euch die kommenden Tage (vielleicht) mal nicht drangsalieren. Oder doch? Wir werden sehen.

Wir freuen uns über Euer Mitmachen - über Eure Fotos - über jegliche Rückmeldung. Rührt sich schon was? Wer spürt schon einen wie auch immer festzumachenden Effekt??? Lasst es uns wissen!

Und jetzt raus !!
die Kerstin.

