

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Fasching ist vorbei - ein Rückschritt? Zu viel des Guten und Süßen?

Ich war ganz bewusst ganz still die Tage und hab Euch machen lassen. Und jetzt machen wir wieder zusammen! Anbei ein paar Anschläge auf Eure Faschingsmüdigkeit - Übungen für Fortgeschrittene. Probiert's mal aus. Und fotografiert, was das Zeug hält - am Freitag gibt's den ersten Gutschein.

Ich hatte Euch ja aufgerufen „Beweisfotos“ zu schicken - unter allen Einsendern verlosen wir einen Gutschein über 100€ anzurechnen bei jedweder Buchung bei einer TrailXperience-Reise. Noch sind's nur wenige und die Gewinnaussicht hoch - aber das wollt ihr doch nicht so lassen? Also: Übung machen - fotografieren (lassen) - an [training@trailxperience.com](mailto:training@trailxperience.com) schicken - am Wochenende geben wir den Gewinner bekannt.

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





## **Power in Schultergürtel, Rücken- und Armmuskulatur!!**

Sucht Euch einen Stuhl - und am besten einen Stuhlhalter. Bei dieser Gelegenheit möchte ich Euch Kollegin Nic Beege vorstellen - nicht nur Bayerische Downhillmeisterin und Coach bei TrailXperience, sondern sehr gut im Stuhlhalten!

### Gebrauchsanleitung:

Mit beiden Händen auf der Sitzfläche aufstützen, Arme strecken. Beine sind ca. 90 Grad angewinkelt. Lächeln. Kopf gerade halten und nach vorne blicken. Langsam tiefgehen, dabei Arme anwinkeln - natürlich nicht absitzen. Lächeln beibehalten und langsam wieder nach oben kommen.

Je nach Gefühl und Zitterintensität wiederholen - 2 – 3 mal 5 – 10 Stück.





### **Und jetzt sind die Beine dran !!**

Sucht Euch dieses Mal eine Wand und einen nicht rutschigen Boden davor.  
Fertig? Dann los....

#### Gebrauchsanleitung:

Wir setzen uns ins Nichts - Rücken an die Wand, Beine ca. 90 Grad angewinkelt, Schultern locker lassen. Kopf geradeaus, wie immer lächelnd. Und halten. Halten. Halten. Ein Wenig halten. Noch halten. ...

Je nach Gefühl und Zitterintensität 2 – 3 mal solange Ihr es aushalten könnt, dazwischen ausschütteln, lockern, Pause.





### Mobilisierung für (fast) den ganzen Körper:

#### Gebrauchsanleitung:

Wir legen uns in Bauchlage - Arme 90 Grad zur Seite. Kopf gerade nach unten.

Rechtes Bein anwinkeln und langsam Bein über die Hüfte zur linken Seite „rollen“. Dabei bleiben - so die Theorie - die Arme und die Schultern auf dem Boden (siehe Bild 2). Schaut mal wie weit ihr das Bein bereits zur Seite bringen könnt, ohne dass Ihr die Spannung im Schulterbereich auflöst und die Schulter deutlich abhebt. Langsam wieder zurück, Bein ablegen und... Andere Seite !!!

3 mal 8 Wiederholungen.





So liebe Mittrainierer

Wir freuen uns, dass immer noch Trainingswütige dazukommen - da wir das derzeit nicht weiter promoten können die ganz offensichtlich aus Euren Reihen. Gut so!

Hier zum Abschluss noch eine Männerübung - fotografiert während unseres TrailXperience-Familientreffens am vergangenen Wochenende, während Nic und ich die neuesten Übungen in die Kamera brachten...

Und jetzt raus !!  
die Kerstin.

