

## Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Und weiter geht's... es wird langsam Zeit. Hier die aktuellen Wetterberichte:

- Vinschgau, Sonne - 17 Grad. (nächster Event: FahrtechnikCamp 22.bis 25.03.2012)
- Spanien, Sierra Aitana, sonnig 16 bis 18 Grad (Stefan ist schon unten und begrüßt am Samstag die erste Gruppe)
- Ligurien, sonnig, 15 bis 17 Grad (nächster Event: TrailTraining und BestSpot Camps mit ...mir... und Harald Philipp ab dem 10.03.2012)...

Es ist angerichtet! Wer noch dabei sein will: MELDEN, nur beim Spaniencamp ist der Zug bereits abgefahren, sonst gibt's noch Plätze! Und natürlich: Muskeln fordern!

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





**Für die vielen kleinen Muskelstränge entlang der Wirbelsäule!!**

Naja, fast tot - sieht halt schon etwas seltsam aus - ist aber effektiv!

Gebrauchsanleitung:

Auf den Bauch legen, Beine leicht gespreizt, Füße aufstellen, Zehen zeigen zum Boden. Arme nach hinten/unten strecken und anheben. Aus dieser Position immer einen Arm leicht nach oben, den anderen nach unten bewegen, kleine Bewegungen, stetiges Pendeln. Nicht ablegen - und nicht in den Boden beißen!

3 Wiederholungen à solange ihr es schafft und Euch noch halbwegs wohl fühlt...





### Liegestützvariante!!

Gebrauchsanleitung:

Stützt Euch auf die Unterarme, Ellenbogen ca. 90 Grad. Körper gestreckt, Kopf schaut zum Boden, Wirbelsäule gerade. Beine für die Startposition hüftbreit. Aus dieser Position das linke Bein knapp 45 Grad ausstellen und anschließend wieder zusammenführen. Dann kommt das rechte Bein dran...

3 mal 10 Wiederholungen beider Beine.



## 3. BRUSTMUSKELDEHNUNG

Ein Klassiker - mit und ohne Türe:

Gebrauchsanleitung:

Nehmt die Arme zur Seite, 90 Grad nach oben anwinkeln. Aus dieser Position beide Arme nach hinten führen, Rückenmuskulatur spannt sich an, spürt das Ziehen im Brustbereich. Halten (nicht pumpen oder ähnliches). Alternativ könnt ihr Euch auch in einen Türrahmen „einspannen“ - beide Arme links und rechts am Türrahmen anlegen und dann Körper leicht nach vorne bewegen bis die Dehnung gut spürbar ist.

3 mal 20 Sek...





So liebe Mittrainierer

Das war's für heute... und heute ist auch letzter Tag zum Einsenden der „Beweisfotos“ - übers Wochenende wird verlost und dann bekommt Ihr den / die Gewinner(in) genannt. Nette Sachen dabei mittlerweile, nachts im Schnee, mit oder ohne Bier... weiter so !!!

Übers Wochenende sind wir... draußen!!! Und genau diesen Auftrag bekommt Ihr hiermit auch - am Sonntag geht's dann weiter!

Und jetzt raus !!  
die Kerstin.

