

Der Motivationsschub für die Saisonvorbereitung mit Kerstin Kögler.

Hallihallo!

Na? Wie war's? Draußen? Wer madig-träge im Haus war soll sich gern melden, der bekommt dann gern nochmal einen kleinen ExtraVortrag! Wir starten in Woche 4 und werden wieder versuchen Euch in loser Reihenfolge mit neuem Material zu versorgen. Alte Weisheit: Am Material soll's nicht scheitern. Gilt für's Bike wie für das Training...

Ich wünsch Euch einen ganz guten Start in die neue Woche!!!

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

Viel Spaß und viele Grüße - die Kerstin





Berühmt - und auch in dieser Version nicht zu verachten!!

Nehmt das mit dem „Damen-“ nicht zu ernst - den Effekt hat's auch bei Männern!

Gebrauchsanleitung:

Wir gehen in den Stütz, Arme (fast) gestreckt, ca. Schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt, Rücken gerade, Knie sind a. 90Grad angewinkelt. Kopf gerade, bildet mit Wirbelsäule eine Linie. Nun langsam tiefgehen bis die Nase vom Boden nur noch ca. 10cm entfernt ist. Und mit vollem Genuss langsam wieder nach oben.

3 Wiederholungen à solange ihr es schafft und Euch noch halbwegs wohl fühlt... aber 10 können es schon sein !!

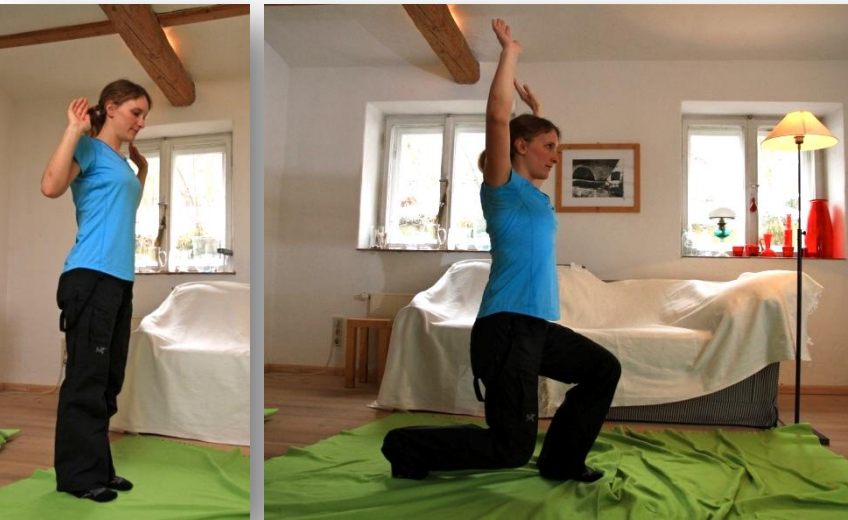


Ich komm grad nicht drauf wie es heißt...!!

Gebrauchsanleitung:

Wir stehen, Füße nebeneinander, gerade, Arme zur Seite – oben angewinkelt. Stellt Euch vor Ihr hättet einen Besen quer in den Händen liegen. Oder noch besser eine Reckstange. Denn an dieser „schiebt“ Ihr Euch nun langsam nach unten und macht dabei einen kleinen Ausfallschritt. Die Hände bleiben auf gleicher Höhe. Richtig ist, wenn die vordere Ferse direkt vor dem hinteren Knie zu stehen kommt, wenn Ihr tief seid. Also: Ausfallschritt und **LANGSAM** tief gehen. Dann langsam wieder hoch und Beine schließen. Seitenwechsel.

3 mal 10 Wiederholungen beider Beine.





Heute die Innenseiten der Oberschenkelmuskulatur... :

Gebrauchsanleitung:

Wir sitzen aufrecht, Fußsohlen aneinander, Rücken gerade aufrecht. Die Hände greifen die Fußgelenke - und die Ellenbogen drücken gegen die Beine nach außen, bis der Zug deutlich aber gut auszuhalten spürbar wird...

3 mal 20 Sek...



So liebe Mittrainierer

Da sind wir ja mittendrin! Ich hoffe Ihr seid noch dabei und fleißig am Ausprobieren unserer Anregungen!

And Now: The Oscar goes to....

Ich bin Euch ja noch den ersten Gewinner schuldig. Die Versuchung war groß aufgrund von Bildinhalten auszuwählen - schöne Sachen dabei! Aber wir hatten ja eine Verlosung versprochen. Der Gutschein über 100€ - einzulösen bei jedweder Buchung eines 7Tageevents bei TrailXperience - geht an: **Annette Hartmann für ihre Interpretation von „Das Brett“**. Annette schick uns bitte Deine Postadresse zu, damit wir Dir den Gutschein schicken können. Das Schöne: Wir werden das erst einmal nur hier kundtun - mal sehen ob Du, Annette, dieses Training überhaupt aufgemacht hast 😊 GLÜCKWUNSCH !!!

Und jetzt raus !!
die Kerstin.

