

Cornering evo1

Die Übung Cornering ist ja bereits bekannt. Auch sie hat einen "großen Bruder": **Cornering evo1**. Die G-Forces im Verlauf eines Rennens können extrem an der Substanz des Fahrers nagen. Gerade der Kopf ist in einer exponierten Position und somit heftigen Belastungen ausgesetzt.

Diese Übung zielt, wie der Name schon sagt, auf die Muskulatur ab, die in Kurven besonders benötigt wird.

WICHTIG!!!!!!: WER DIE ÜBUNG CORNERING OHNE MUSKELKATER ÜBERSTEHT, DARF SICH AN DIESER VERSION VERSUCHEN. ALLE ANDEREN BLEIBEN BEIM CORNERING UND LASSEN DIE FINGER VON EVO1 !!!!!



Wir starten diesmal in stehender Position und wählen den passenden Abstand zur Wand:

Startet zunächst nicht wie auf dem Bild sondern mit senkrechter Körperhaltung und versucht so nur mit dem Kopf Druck auf den Ball auszuüben. 1xje Seite 10sec. Druck // 30sec. Pause

Danach könnt ihr sehr kleinschrittig den Abstand zwischen wandnahe Fuß und Wand vergrößern und wieder für je 10sec. belasten. Je größer der Abstand zwischen Fuß und Wand ist desto intensiver wird die Übung. je Seite 10sec. Druck // 30sec. Pause

Dabei bleiben Blick und Kopf gerade und nach vorne gerichtet. Oberkörper und Unterkörper bilden eine gerade Linie.

!!! DIESE ÜBUNG NICHT ÜBERTREIBEN !!!

Maximal 3xBelastung je Seite

Danach hat die Halsmuskulatur min. 3 Tage Pause

Viel Spaß !!!