

YogiFIT Handbuch

Yoga-Übungen zum Wohlfühlen...



● Yoga für Körper und Seele

Ein erfolgreiches Yoga-Training wirkt ganzheitlich auf Körper und Seele, Sie können nicht nur wunderbar entspannen, sondern auch etwas für Kraft und Beweglichkeit tun.

In diesem FA Sports YogiFIT Handbuch finden Sie die effektivsten Yoga-Übungen: für die innere Balance, für eine top Ausstrahlung und für eine gute Figur.

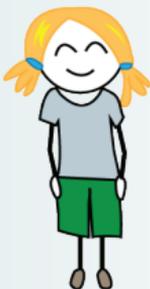
● Das brauchen Sie

- bequeme und elastische Sportbekleidung
- eine rutschfeste Unterlage (z.B. Yogamatte)
- evtl. eine Decke für die Tiefenentspannung

● Yoga-Atmung

Während den Yoga-Übungen sollte darauf geachtet werden, dass ausschließlich durch die Nase geatmet wird. So können Sie besser beurteilen, ob die aktuelle Übung Ihnen gerade gut tut, oder nicht.

01. DER BERG



Stehen Sie aufrecht und beugen Sie leicht Ihre Knie. Spannen Sie den Po und die Bauchmuskeln an. Lassen Sie Ihre Schultern nach hinten unten sinken und strecken Sie den Rücken.

Der Blick richtet sich ruhig und entspannt nach vorne.

Atmen Sie fünfmal tief ein- und aus.

02. DER BAUM

Nun verlagern Sie das Gewicht auf Ihr linkes Bein, heben den rechten Fuß an, drehen das Knie nach außen und setzen den Fuß in Kniehöhe auf das linke Bein. Die Arme über den Kopf zusammenführen, so dass sich die Handflächen berühren.

Spannen Sie Ihre Bauchmuskeln an und halten Sie diese Übung etwa fünf Atemzüge lang.



03. DREHSITZ

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie die Beine gerade nach vorne. Den linken Fuß rechts neben das rechte Bein stellen, Oberkörper und Kopf beim Ausatmen nach links drehen und das linke Knie mit dem rechten Arm umfassen.

Die linke Hand setzt man hinter der Schulter auf den Boden.

Nach etwa acht Atemzügen die Haltung wechseln und die Übung mit dem anderen Bein ausführen.



04. DER HUND

Stellen Sie beim ausatmen die Zehen auf und heben Sie den Po weit nach oben.

Die Finger bleiben hierbei gespreizt, die Handflächen stützen Sie flach zu Boden.

Die Beine können etwas gebeugt werden, um die Übung zu vereinfachen.



05. DAS BRETT

Aus dem nach unten schauenden Hund den Po wieder absenken und Kopf und Oberkörper wieder aufrichten. Achten Sie auf den geraden Rücken und spannen Sie die Bauch- und Pomuskeln an.

Halten Sie die Zehen am Boden und die Arme gestreckt.



Die Übungen „Hund“ und „Brett“ sollten mindestens dreimal im Wechsel ausgeführt werden.

06. DIE HELDIN

Sie stehen aufrecht und machen mit dem linken Bein einen großen Schritt nach hinten. Die Füße sind parallel zueinander.

Beugen Sie das Knie, bis das Schienbein zum Unterschenkel senkrecht steht. Heben Sie die Arme über den Kopf, so dass sich die Handflächen berühren. Die Schulterblätter bleiben unten.

Wiederholen Sie die Übung nach 3-Atemzügen anschließend mit dem anderen Bein.





07. SITZHALTUNG

Sie stehen aufrecht, die Knie locker halten. Strecken Sie die Arme beim Einatmen nach hinten und spannen Sie die Bauchmuskeln an. Beim Ausatmen gehen Sie langsam in die Knie und schieben den Po nach hinten, das Becken leicht nach vorne kippen.

Position etwa drei Atemzüge lang halten, dann tief einatmen, die Knie strecken und die Arme sinken lassen.



08. VORBEUGE

Aufrecht stehen und die Oberschenkelmuskulatur anspannen. Arme seitlich hochheben und über den Kopf führen. Knie beugen und den Po nach hinten schieben, Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen den Boden berühren.



Lassen Sie den Kopf locker hängen und bleiben Sie etwa sechs Atemzüge lang in dieser Haltung, damit sich Ihre Wirbelsäule entspannen kann. Danach langsam wieder aufrichten.

09. KNIESCHAUKELE

Legen Sie sich mit den Rücken flach zu Boden, ziehen Sie die Beine an und halten Sie die Knie in Richtung Bauch mit beiden Händen fest.

Beim Ausatmen die Beine an den Oberkörper heranziehen, beim Einatmen wieder langsam zurückbewegen.

Wiederholen Sie die Übung bis Sie merken, dass Ihre Atmung spürbar ruhiger geworden ist.



10. DIAMANTSITZ

Knien Sie sich mit aufgerichteter Wirbelsäule auf den Boden und senken Sie das Kinn ein wenig ab, um die Halswirbelsäule zu strecken.

Hände hinter dem Rücken zusammenführen und etwas anheben, die Arme dabei gestreckt lassen. Halten Sie diese Übung etwa fünf tiefe Atemzüge lang.



11. DIE KATZE



Nehmen Sie den Vierfüßlerstand ein. Beim Ausatmen wird der Rücken rund gemacht und auf die Knie geblickt, beim Einatmen hingegen den Rücken langsam gerade machen und den Po nach hinten strecken.

Beim nächsten Ausatmen gehen Sie wieder in die Katzenbuckel-Haltung. Wiederholen Sie diese Übung etwa fünf mal.

12. DAS BOOT

Legen Sie sich entspannt mit dem Rücken auf den Boden, die Arme neben den Hüften. Knie anziehen und Füße aufstellen. Unterschenkel anheben und beim Ausatmen Arme und Kopf heben, die Füße und Beine bleiben angewinkelt.

Etwa zwei Atemzüge in dieser Haltung bleiben, beim Ausatmen langsam Kopf und Arme ablegen und die Füße wieder aufsetzen.

Wiederholen Sie diese Yoga-Übung etwa drei- bis fünfmal.





More Sports?

service@FA-Sports.eu
www.FA-Sports.eu

© turok management europe GmbH