

Yoga – Rumpf (P2): Aktivierung der Bauchmuskulatur

Diese Mini-Sequenz von Bewegungen trainiert das Gleichgewicht, stärkt die Bauchmuskeln und stabilisiert den Rücken. Besondere Aufmerksamkeit wird hier der Atmung geschenkt. Die Serie eignet sich zudem sehr gut, um die Konzentration zu verbessern.

Ausgangslage ist der Vierfüßlerstand. Die Hände befinden sich unterhalb der Schultern, die Finger sind gespreizt. Die Knie sind in beckenbreitem Abstand unterhalb der Hüften. Das rechte Bein parallel zum Boden ausstrecken und das Becken parallel halten.



Die tiefe Bauchmuskulatur aktivieren, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Den linken Arm ausstrecken (diagonal). Einatmen und beim Ausatmen den Rücken rund machen und das Knie nach vorne und den Ellbogen nach hinten bringen, bis sie sich berühren (oder fast berühren).

Mit der Einatmung Arm und Bein erneut kontrolliert verlängern, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren und ohne Hand und Knie am Boden abzusetzen. Pro Seite werden 5 – 8 Wiederholungen gemacht.

Variationen

einfacher

- Die Bewegungen nur mit den Beinen durchführen. Beim Ausatmen den Rücken rund machen und das Knie zur Nase führen, beim Einatmen das Bein erneut strecken.



Bemerkung: Bei Kniebeschwerden können ein Tuch oder eine Decke unterlegt werden.

Material: evtl. Decke oder Handtuch für die Knie

Quelle: Michela Montalbetti, Yogalehrerin; Christina Eggenschwiler, lic. phil. hum. Sport und Sportwissenschaften, Yogalehrerin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO