

Yoga – Rumpf (P2): Bauchmuskelaktivierung

Diese Mini-Sequenz stärkt nicht nur den gesamten Körper, sondern trainiert auch Gleichgewicht, Bewegungsfluss und Atmung. Zudem wird der hintere Bereich von Oberschenkeln und Waden verlängert.

Gestartet wird aus der Position «**Herabschauender Hund**» Beim nächsten Einatmen das rechte Bein in Richtung Decke ausstrecken. Versuchen, das Becken parallel zu halten und den rechten Fuss zu aktivieren (Zehenspitzen gestreckt).

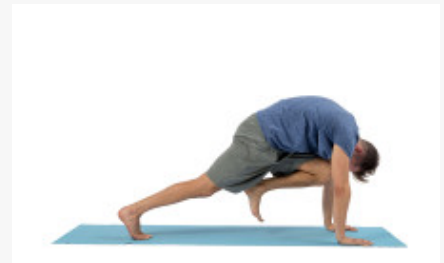


Das ganze gestreckte Bein ist aktiv. Beim nächsten Ausatmen das Gewicht auf die Hände verschieben, das Knie zur Stirn bringen, den Rücken runden und das Kinn Richtung Brustbein bringen. Sich vorstellen, den gesamten Rücken zu runden, indem der Bauchnabel zur Wirbelsäule gezogen wird. Einatmen und sich erneut öffnen, das Bein zur Decke ausstrecken, in die Position des dreibeinigen Hundes. 3 – 8 Mal wiederholen und dann die Seite wechseln.

Variation

schwieriger

- Beim Ausatmen das rechte Knie auf die Aussenseite des rechten Ellbogens bringen, beim Einatmen strecken, beim Ausatmen das Knie auf die Aussenseite des linken Ellbogens bringen etc. Seite wechseln.



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