

## Fit mit Yoga

Die folgenden kleinen Yogaübungen stärken Ihre Bauch- und Rückenmuskulatur. Eine gute Muskulatur entlastet Ihre Wirbelsäule und beugt Bandscheibenschäden vor.

Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie das Programm mehrfach in der Woche mit Freude üben.

Sorgen Sie für ein ruhigen Platz, eine Decke ist dabei zunächst völlig ausreichend. Für den Hund und andere Stellungen empfiehlt sich eine rutschfeste Unterlage, wie z.B. Teppichunterlegware. Oder am besten eine Yogamatte, die Anschaffung lohnt sich.

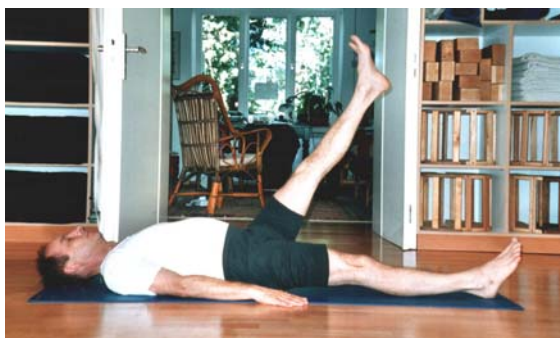
Atmen Sie dabei stets ruhig und gelassen durch die Nase ein und aus.

Beenden Sie jede Übungsfolge mit einer 5-minütigen Entspannung, auf dem Rücken liegend.

Sie werden sehen, die wohltuende Wirkung der Übungen spüren Sie nach jeder Übungsfolge.

Auf geht's:

### Beinhebeübung zur Stärkung der Bauch- und Beinmuskulatur: Mit einem Bein



1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.

2. Achten Sie auf lange Halswirbelsäule. Legen Sie dazu entweder die gefalteten Hände unter den Kopf oder besser ein Kissen unter den Kopf.

3. Strecken Sie beide Beine und heben Sie mit Einatmen durch die Nase das rechte Bein. Heben Sie das Bein langsam und zählen Sie dabei bis vier.

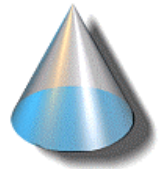
4. Atmen Sie langsam aus und bringen das Bein gestreckt zur Erde zurück. Zählen Sie hierbei bis acht.

5. Wiederholen Sie die gleiche Übung mit dem linken Bein.

6. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal, abwechselnd mit jedem Bein.

**Beachten Sie:** Wenn Sie ein Bein heben, bleibt das andere Bein auf dem Boden ausgestreckt. Strecken Sie beide Knie durch. Die Kniescheiben sind angezogen und die Füße dabei weggestreckt.

Drücken Sie mit Ihrer Bauchmuskulatur die untere Wirbelsäule Richtung Matte.



## Beinhebeübung zur Stärkung der Bauch- und Beinmuskulatur: Mit beiden Beinen



1. Legen Sie sich flach auf den Rücken.
2. Achten Sie auf eine lange Halswirbelsäule. Legen Sie dazu entweder die gefalteten Hände unter den Kopf oder besser ein Kissen unter den Kopf.
3. Drücken Sie mit Ihrer Bauchmuskulatur Ihren unteren Rücken fest auf die Matte. Anfänger winkeln die Knie leicht an und

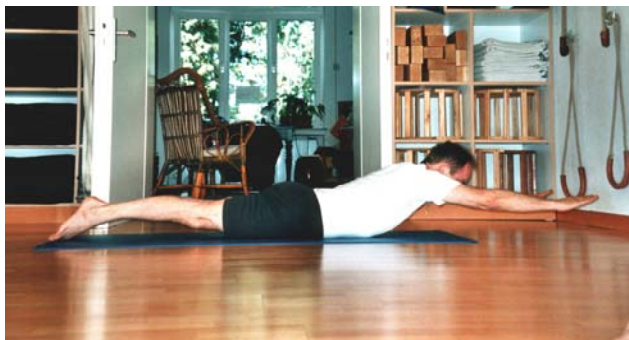
strecken Sie schnell nach oben. Strecken Sie dann beide Beine und ziehen die Kniescheiben fest durch.

4. Atmen Sie langsam aus und bringen Sie beide Beine gestreckt auf die Erde. Zählen Sie dabei bis acht. Achten Sie darauf, dass der untere Rücken fest auf der Erde bleibt.

5. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal.

**Beachten Sie:** Wenn Sie beide Beine heben, muss der untere Rücken möglichst auf der Erde bleiben. Der Kopf darf nicht in den Nacken rollen. Legen Sie dafür ein Kissen unter Ihren Kopf. Legen Sie die Hände neben Ihre Hüfte, die Handflächen auf der Erde.

## Aufbau der Rückenmuskulatur



1. Legen Sie sich auf den Bauch. Die Arme sind nach vorne gestreckt, Handflächen auf der Erde. Der Kopf ruht auf der Stirn.

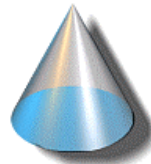
2. Strecken Sie die Beine nach hinten. Halten Sie die Füße zusammen. Der Fußspann drückt fest in die Matte. Dabei heben die Knie gestreckt von

der Matte ab. Drücken Sie die Hüftknochen fest auf die Matte.

3. Mit Einatmen heben Sie aus der Nierengegend langsam den Oberkörper und die gestreckten Arme und Hände leicht vom Boden ab. Die Halswirbelsäule bleibt langgestreckt.

4. Halten Sie kurz den Atem und legen Sie den Oberkörper mit Ausatmen wieder auf die Matte. Der Kopf ruht auf der Matte.

5. Wiederholen Sie die Übung 4 Mal.



## Der Hund

Der Hund ist eine der wichtigsten Yogaübungen. Er mildert Verspannung in den Schultergelenken, kräftigt die Fußgelenke und Beine und regeneriert die Wirbelsäule. Diese Übung können Sie auch bei allen Hauskatzen und Hunden tatsächlich beobachten.



1. Nehmen Sie den 4-Füßlerstand ein. Die Zehen sind aufgestellt. Oberschenkel und Arme stehen senkrecht zum Boden.

2. Halten Sie die Hände soweit auseinander, wie Ihre Schulter breit ist. Die Finger zeigen gerade nach vorne. Drücken Sie die Ballen des Zeigefingers und des kleinen

Fingers fest auf die Matte. Halten Sie die ganze Handfläche auf der Erde.

3. Die Zehen sind aufgestellt. Halten Sie Ihre Füße soweit auseinander, wie Ihr Becken breit ist.

4. Heben Sie die Knie von der Matte und strecken Sie sich von den Händen aus zum Gesäß. Halten Sie die Schienbeine zunächst parallel zum Boden und bringen Sie dann die Fersen Richtung Matte.



5. Sie erhalten eine Position, die einem Dreieck gleicht.

6. Drehen Sie die Unterarme nach innen und gleichzeitig die Oberarme nach außen.

7. Die Schultern ziehen Richtung Gesäß.

8. Strecken Sie Ihre Beine. Die Kniescheiben sind dabei

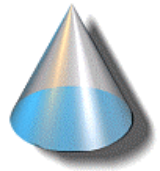
angezogen.

9. Halten Sie die Stellung 1 Minute oder länger.

**Beachten Sie:** Zu Beginn ist es schwierig die Fersen auf die Erde aufzustellen. Dies liegt an der verkürzten Beinmuskulatur. Verringern Sie nicht den Abstand zwischen Händen und Füßen. Lassen Sie Ihren Muskeln Zeit, die Flexibilität wieder zu finden.

Atmen während der Stellung normal durch Nase ein und aus.

Halten Sie Ihre Schultern entspannt.



## Entspannung

1. Legen Sie sich flach mit dem Rücken auf die Erde.
2. Sorgen Sie für eine lange Halswirbelsäule und bringen Sie Ihr Kinn Richtung Brust.
3. Legen Sie Ihre Handrücken auf die Erde.
4. Die Beine sind gestreckt und leicht geöffnet.
5. Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und durch die Nase wieder aus.
6. Schließen Sie die Augen und entspannen Sie für 5 Minuten.