



# Yogaletics

**Bewegungen im Geist –**

**Yoga kann jeder üben, der atmen kann.**

**Unsere Trainerin Mariola empfiehlt:**

„Dieses Training kannst du **ergänzend in allen Sportarten nutzen, um deine Beweglichkeit und Bewegungsgeschmeidigkeit zu verbessern.** Bitte achte während der Übungen auf eine **gleichmäßige, fließende Atmung, beachte deine persönlichen Grenzen und verwende ggf. Hilfsmittel – nimm dir Zeit, um nach jeder Übung in Ruhe nachzuspüren!**

Wärme dich vorher bitte mit leichten mobilisierenden Übungen für deine Knie und Hüftgelenke und einem ca. 5-minütigen Warm-up (z.B. lockeres Gehen auf der Stelle) auf, um gut vorbereitet zu sein. “



**Bei Fragen zum Trainingsplan erreichst du Mariola**

**jeden Mittwoch von 10 – 13 Uhr**

**telefonisch im GESundFIT unter 040 – 63 64 72 35**

**in der persönlichen Sportberatung (telefonisch)**

# Krieger I

## Virabhadrasana

### **Ausführung:**

*Einen Ausfallschritt nach vorne machen, die Füße hüftbreit halten und die Ferse des hinteren Fusses anheben. Das hintere Bein aktivieren und anspannen, die Kniescheibe «nach oben ziehen» und somit den Quadrizeps aktivieren.*

*Mit dem vorderen Bein einen Winkel von höchstens 90° bilden, das Knie ist oberhalb des Fußgelenks. Das Steissbein nach unten und vorne ziehen, den Bauchnabel leicht in Richtung Wirbelsäule bringen, die unteren Rippen schliessen und den Rücken verlängern.*

*Den Blick dabei nach vorne richten. Die Schulterblätter nach unten ziehen und die Arme, mit den Händen schulterbreit, nach oben strecken. Die Position für 3 – 5 tiefe Atemzüge halten und die Seite wechseln.*



### **Belastungssteuerung:**

**Halte die Position auf jeder Seite für 3 – 5 ruhige, gleichmäßig fließende Atemzüge**

# Hand zum Zeh-Position

## **Ausgangsposition:**

*Beginne damit, dein Gleichgewicht halten zu lernen. Du darfst gern dein Bein gebeugt halten.*

## **Ausführung:**

*Stehe im aufrechten Stand und fokussiere deinen Blick auf einen Punkt um bessere Balance zu haben. Beuge dein rechtes Bein und bringe den Oberschenkel so nah es geht an deine Brust. **Deine rechte Hand greift nach deinem rechten***

***großen Zeh.** Jetzt versuchst du,*

*dein rechtes Bein auszustrecken.*

*Achte auf die Beinstreckung beider*

*Beine – auch das Standbein bleibt in aufrechter Haltung. Deine linke*

*Hand stützt du in deine linke Taille oder du bringst die seitlich*

*ausgestreckte Hand. Bleibe gerade im Rücken und drücke für den*

*aufrechten Stand **deine linke große Zehe fest in den Boden**, um das Gleichgewicht zu halten. Bleibe so lange in der Haltung, wie es angenehm ist und wiederhole die Übung dann auf der anderen Seite.*

***Nutze gerne Hilfsmittel** wie einen Gurt als Verlängerung oder als Gleichgewichtsstütze einen stabilen Stuhl oder eine Wand.*



## **Belastungssteuerung:**

**Halte die Position auf jeder Seite für 3 – 5 ruhige, gleichmäßig fließende Atemzüge**

# Kamel



## **Ausführung:**

*Richte dich auf in kniender Stellung, die Arme hängen locker an den Seiten. Probiere zunächst die Knie und Beine zusammenzustellen, falls notwendig gerne etwas auseinander gehen.*

*Lehne dich zurück. Dann greife mit der rechten Hand die rechte Ferse, dann mit der linken Hand die linke Ferse. Wenn du in der Stellung angekommen bist, achte darauf, dass du dich nicht überdehnst.*

***Deine Hüften schieben langsam nach vorne.***

*Die Oberschenkel bleiben senkrecht, wenn möglich. Gehe soweit mit Kopf und Wirbelsäule in die Rückbeuge wie angenehm möglich und entspanne die Rückenmuskeln.*



*Werde innerlich ganz ruhig. Bleibe nur solange in der Position wie es angenehm ist. Wenn du aus der Stellung des Kamels kommst, erst eine Hand lösen, dann die andere Hand.*

***Danach sollte als Gegenbewegung eine Vorwärtsbeuge erfolgen, um die Anspannung im Rücken aufzulösen.***