



Foto: Fotolia/Mitarat

Yogilates

Zwei Powerprogramme in einem

Die einen schwören auf ihr Yoga, die anderen auf Pilates. Beide Programme sind eine perfekte Energie- und Kraftquelle. Kein Wunder, dass die Verschmelzung von beidem: „Yogilates“, voll im Trend liegt.

Ganz entspannt im Hier und Jetzt – eine schöne Vorstellung. Besonders wenn Entspannung auf Bewegung trifft. Die Kombination aus entspannendem Yoga und kräftigendem Pilates verbessert die Beweglichkeit und fördert die innere Balance.

Kraft schöpfen Sie aus der bewussten Atmung. Sie hilft Übungen sauber auszuführen und erleichtert das Halten einer bestimmten Position. Es spricht also einiges dafür, beide Elemente zu verbinden. Wer regelmäßig – am besten dreibis viermal pro Woche – eine vier-

tel bis halbe Stunde übt, spürt schnell die ersten Erfolge. Denn die Kraft aus der Körpermitte wird auf sanfte Art gefördert.

Schön und fit

Dank der Stärkung der Muskelgruppen verbessert sich die Körperhaltung und der Gang ist aufrecht. Dabei werden die Wirbelkörper mit einem Plus an Sauerstoff versorgt. Ein guter Schutz vor Rücken- und Bandscheibenbeschwerden. Auch die Muskeln festigen sich, die Silhouette wirkt straffer. Schön ist auch das Gefühl, einfach beweglicher zu sein. Balance und Standfestigkeit werden durch gezielte Übungen stabilisiert. Je besser diese sind, desto größer ist der Schutz vor Verletzungen im Alltag wie Umknicken oder Stolpern. Dann wird auch das Laufen in hohen Schuhen einfacher. Und nicht zuletzt freut sich die Seele über die langsamen und entspann-

ten Übungen. Das macht rundum glücklich.

1. Für die untere Bauchmuskulatur

Legen Sie sich mit dem Rücken auf eine Matte und stellen die Füße hüftbreit auf den Boden.

Jetzt das rechte Bein in die Luft strecken. Wichtig: den Fuß strecken wie eine Ballerina. Beim Ausatmen das Bein langsam und bewusst in Richtung Boden senken, dabei nicht komplett ablegen. Mit der tiefen Einatmung bewusst wieder anheben. Dabei bleiben Hüfte und Gesäß ruhig und fest am Boden. Der Bauch sowie der Bauchnabel sind fest angespannt. Zehnmal wiederholen, dann mit dem linken Bein fortfahren. Nach vollbrachter Übung beide Beine langsam zur Brust ziehen, mit den Händen umfassen und kurz innehalten. Wenn die gestreckten Füße in dieser Position verkrampfen, schütteln Sie sie kurz aus. Je öfter Sie üben, desto schneller gewöhnen sich die Füße an diese Haltung. Auch die Einnahme von Magnesium hilft, Muskelkrämpfe zu vermeiden.

2. Für die oberen Bauchmuskeln

Sie liegen auf dem Rücken. Winkeln Sie nun die Knie im 90 Grad Winkel an und atmen tief in den Bauch hinein. Die Fersen sind in Höhe der Knie. Verschränken Sie die Arme im Nacken und drücken die Daumen in Richtung Kiefergelenk: das hilft, den Kopf beim Anheben nicht abzuknicken. Nun den Kopf anheben, Nacken lang machen, Arme bleiben gerade und klappen nicht vor dem Kopf zusammen. Den oberen Rücken Wirbel für Wirbel aufrollen, kurz halten und ausatmen. Langsam wieder zurück und nicht komplett auf der Matte ablegen. Übung acht- bis zehnmal langsam und intensiv wiederholen.

3. Zur Dehnung des Oberkörpers und für feste Beine

Diese Übung können Sie ganz leicht im Alltag zwischendurch üben.

Übungstipps

Trainieren Sie langsam und intensiv. Denn bei allen Übungen kommt es nicht darauf an, sie möglichst schnell zu absolvieren, sondern ruhig und bewusst. Dabei spielt die Atmung eine zentrale Rolle – sie gibt Kraft und hilft bei der korrekten Ausführung.

Je langsamer und intensiver Sie trainieren, desto besser ist der Effekt für Ihren Körper und Geist.



Foto: Stockdisc

Stellen Sie sich kerzengerade hin. Machen Sie mit dem linken Bein einen Ausfallschritt nach vorne. Das Bein sollte ungefähr einen rechten Winkel bilden. Legen Sie den rechten Arm auf das linke Knie. Den linken Arm ziehen Sie hinter den Rücken auf Taillenhöhe. Bauch und Rücken sind fest, drei Atemzüge halten, dann lockern. Je Bein fünf Wiederholungen. Wenn Sie möchten, können Sie die Übung intensivieren und langsam die Beine nach unten ziehen. Beim Hochkommen kräftig ausatmen.

4. Für straffe Oberschenkel

Sie liegen wieder auf dem Boden und drücken den unteren Rücken ganz fest in die Matte. Den Bauchnabel einziehen, der Bauch ist angespannt. Arme im Nacken verschränken, Daumen in Richtung Kiefergelenk drücken, damit der Kopf nicht abknickt. Kinn zur Brust ziehen, Kopf langsam heben. Zusätzlich die Beine anheben, wobei die Knie einen rechten Winkel bilden. Die Hüfte ist fest. Jetzt tief und bewusst einatmen. Beim Ausatmen rechtes Bein langsam schräg ausstrecken. Beim Einatmen das Bein wieder beugen. Fünfmal wiederholen und die Seite wechseln.

5. Für einen festen Po

Legen Sie sich auf den Bauch. Bil-

den Sie mit den Armen ein W – also Ellbogen auf Schulterhöhe. Bauchnabel einziehen und der Bauch ist fest. Das rechte Bein ist gestreckt, linkes Bein anspannen und einen Doppelkick in Richtung Po machen. Das Bein wieder ablegen und insgesamt je Bein sechsmal wiederholen. Wichtig: Während Sie liegen, die Po Muskeln so fest es geht anspannen.

6. Für einen starken Rücken

Kommen Sie über die Seite nach oben und stellen sich entspannt hin. Die Beine stellen Sie hüftbreit auseinander. Drücken Sie die Füße fest in den Boden, so dass Sie einen festen Stand haben. Wenn Sie diese Übung auf der Matte trainieren, wird sie schwerer. Jetzt heißt es, sich Richtung Decke zu strecken. Dabei einatmen und die Arme anheben, die Schultern nicht nach oben ziehen. Beim Ausatmen Arme langsam und bewusst senken. Dreibis fünfmal wiederholen. ■

Kirsten Metternich ist bereits seit vielen Jahren in den Bereichen Ernährung, Fitness und Wellness als Journalistin und Buchautorin tätig und arbeitet zudem regelmäßig für Vox, ZDF und andere Fernsehsender.

