

Straffe Beine



HINABSEHENDER HUND
Großer Ausfallschritt mit links, Hände rechts und links neben den linken Fuß stützen, Hüfte absenken, einatmen, zu Boden blicken (A). Linken Fuß zum rechten Fuß stellen, Po nach oben schieben, Schultern und Fersen zu Boden drücken, ausatmen (B). 3 x



GROSSER KRIEGER
Gerade stehen, Gewicht nach rechts, linkes Bein gestreckt nach hinten heben, Oberkörper vorbeugen (A), weiter vorneigen, rechtes Fußgelenk greifen, mit links abstützen, linkes Bein weiter heben (B). 3 Atemzüge halten, Seite wechseln



FREIE VORBEUGE
Beine grätschen, Füße parallel halten, Hände hinter dem Po verschränken, Kopf zurücklegen, einatmen (A). Ausatmen, Oberkörper vorbeugen, Arme weit nach vorne ziehen (B). 3 x

WENN EINE ÜBUNG ANFANGS SCHWERFÄLLT, BEWAHREN SIE GEDULD - ES LOHNT SICH

GESTÜTZTE VORBEUGE
Weite Grätsche. Vorbeugen, große Zehen mit den Fingern fassen, Rücken strecken, einatmen, Kopf leicht in den Nacken legen (A). Oberkörper sinken lassen, Ellbogen zur Seite beugen, Blick durch die Beine, ausatmen (B). 2 x wiederholen



DEMUTSPOSE
Aufrecht sitzen, rechten Fuß an linken Innenschenkel legen. Einatmen, Arme heben, Rücken strecken, Handflächen zeigen zueinander. Schultern sinken lassen, Beckenboden leicht anspannen (A). Ausatmen, Oberkörper vorneigen, linken Fuß locker greifen, Stirn liegt am Schienbein (B). Je Seite 1 x 5 Atemzüge lang halten

FITNESS

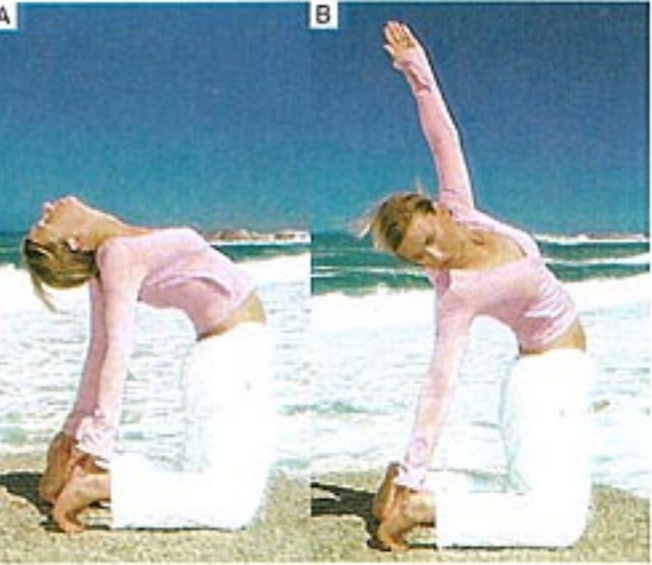
Flacher Bauch

Drei Exercises, die Ihnen eine feste, schlanke Mitte garantieren



TANZENDER SHIVA
Aufrecht stehen. Rechtes Bein anwinkeln, Fuß mit der rechten Hand fassen, einatmen. Ausatmen und gegen den Druck der Hand rechtes Bein nach hinten und oben ziehen, Oberkörper leicht nach vorne neigen. Linken Arm mit der Handfläche nach oben anheben. Blick zur linken Hand richten. Seite wechseln, Ablauf 3-mal

KAMEL
Hinknien, Füße auf die Zehen stellen, einatmen, Becken vorschieben, Hände auf die Fersen setzen, Kopf zurücklegen, ausatmen (A). Blick zum rechten Fuß, linken Arm hochstrecken, Handfläche nach innen (B). 3 Atemzüge je Seite



HINAUFSCHAUENDER HUND
Liegestützposition einnehmen (A). Ellbogen eng am Körper beugen, ausatmen, den Oberkörper bis knapp über dem Boden absenken (B). Einatmen, die Hüften nach vorne schieben, über die Zehen auf die Fußrücken rutschen, aus den Schultern nach oben drücken, den Kopf in den Nacken legen (C). 3 x

BOGEN
Bauchlage, Bauch anspannen, die Fußgelenke fassen. Beim Ausatmen Oberschenkel und Oberkörper heben, Blick geht zum Boden. Einatmen, 3 x wiederholen



FIG

NEU!

A
B



SAUERSTOFFDUSCHE

Aufrecht stehen, Beine weit grätschen, Blick nach vorn. Arme vor dem Körper auf Bauchhöhe halten, Ellbogen leicht gebeugt, Handflächen nach oben (A). Einatmen, Hände bis auf Schulterhöhe heben. Handflächen nach unten (B), ausatmen, Hände senken. 3 x wiederholen



DER SANFTE WEG ZUM TRAUMBODY

URYOGA

Entspannt trainieren für Bauch, Beine und Po: Diese speziellen Asanas straffen gezielt die Problemzonen und verleihen Ihnen die Kraft, die aus der Ruhe kommt

Sanft zur Seele und ab sofort auch stark für die Figur - bei Yoga wird jetzt die angenehme Nebenwirkung zur Hauptsache. Experten wie die Münchner Yoga-Lehrerin Gabriela Bozic wissen aus Erfahrung: Asanas sind nicht nur Balsam für die Seele, sie formen auch schlanke Muskeln, gerade an den Problemzonen. Exklusiv für SHAPE entwickelte die 32-Jährige ein spezielles Workout für Bauch, Beine, Po. „Diese Partien werden knackiger, bekommen einen extra schlanken Look“, verspricht sie. „Zudem entschlackt man das Bindegewebe, flutet den Körper mit Sauerstoff.“ Sinnvoll ist es darum, die Übungen ohne Pause in 30 Minuten durchzuführen, jeweils in der Endposition 3-5-mal langsam durch die Nase zu atmen und sich geistig in die Position zu versenken. Doch sanftes Workout heißt nicht immer einfach: Einige (mit einem ! gekennzeichnete) Übungen sind durchaus anspruchsvoll und setzen etwas Übung voraus. Immer wichtig: die Schluss-Entspannung. „Legen Sie sich auf den Rücken, spüren Sie den Asanas mindestens fünf Minuten nach“, rät Bozic. Das Ergebnis: Eine Traum-Silhouette und so viel Kraft, dass Sie jede der drei Einheiten pro Woche schon bald „dehnsüchtig“ erwarten.

Warm up

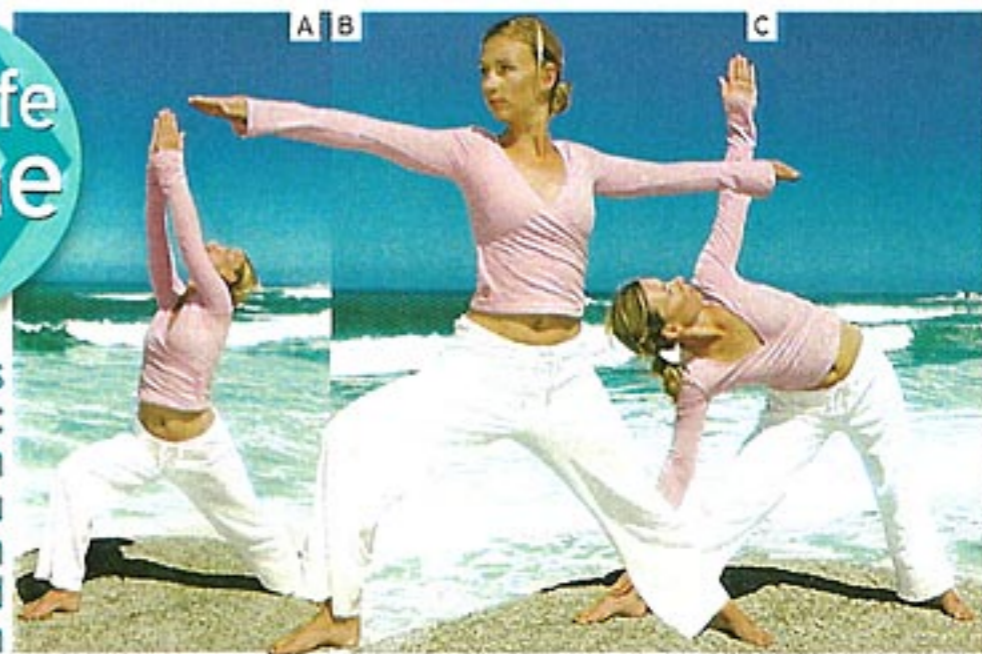
Stiller Start: So wärmen Sie die Muskeln auf und stimmen sich aufs Training ein



SONNENGRUSS Beine geschlossen, aufrechter Stand. Hände vor der Brust falten, Blick nach vorn (A). Einatmen, Hände nach oben schieben, Kopf leicht nach hinten neigen, Blick nach oben (B). Ausatmen, Oberkörper vorbeugen, die Hände neben die Füße legen, den Kopf zu den Knien führen (C). 5 x wiederholen

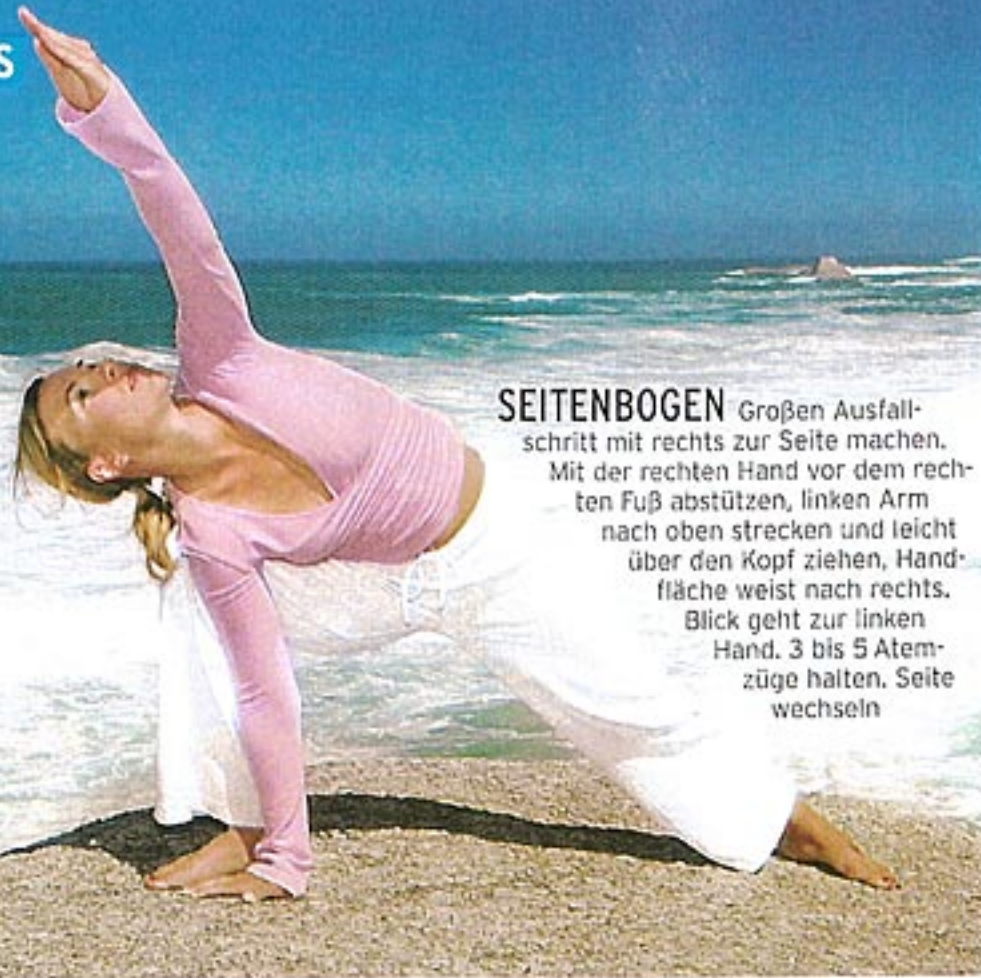
Straffe Beine

Spürbares Bodyforming: Strecken Sie sich zu schmalen Schenkeln und festen Hüften



KRIEGERS DREIECK

Hüftbreiter Stand, Fußspitzen leicht nach außen. Großer Ausfallschritt nach rechts, Oberkörper nach rechts ausrichten. Einatmen, Hände falten, nach oben schieben. Kopf in den Nacken, Blick nach oben (A). Ausatmen, Oberkörper nach links drehen, Arme seitlich ausstrecken, Handflächen nach unten, Blick zur rechten Hand (B). Rechtes Bein strecken, rechten Arm zum rechten Fuß ziehen, den linken nach oben, Handfläche nach vorn. Blick nach oben (C). 1 x je Seite



SEITENBOGEN Großen Ausfallschritt mit rechts zur Seite machen. Mit der rechten Hand vor dem rechten Fuß abstützen, linken Arm nach oben strecken und leicht über den Kopf ziehen, Handfläche weist nach rechts. Blick geht zur linken Hand. 3 bis 5 Atemzüge halten. Seite wechseln

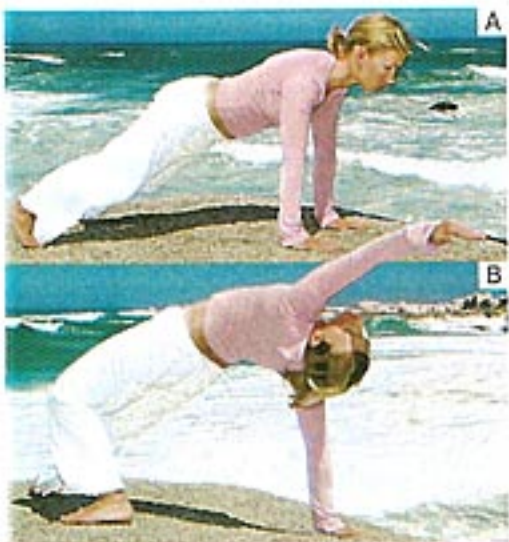
Fester Po

Diese vier sanften Moves modellieren die perfekte Rundung



TAUBE Im Schneidersitz sitzen. Das linke Bein nach hinten strecken. Den Oberkörper aufrichten, einatmen (A). Den Oberkörper langsam mit der Ausatmung nach vorne sinken lassen (B). 3 Atemzüge halten, Seite wechseln

BOOT Aufrecht sitzen. Beine an den Körper ziehen. Oberkörper etwas zurücksinken lassen, Hände neben den Waden halten, Füße heben. Blick nach vorn (A). Beine langsam strecken (B). 3 bis 5 Atemzüge halten



RÜCKBEUGE Liegestützposition (A). Gewicht nach rechts verlagern, linken Fuß hinter den rechten stellen, dabei Körper nach links drehen, linken Arm nach hinten strecken, Handfläche nach unten. Becken hochdrücken, Blick zur linken Hand (B). 3-5 Atemzüge halten, Seite wechseln



KRÄHE Füße erst geschlossen halten, Knie tief beugen. Dann Zehenspitzen und Knie diagonal nach außen drehen, Fersen weit heben, Hände zwischen den Füßen zu Boden setzen. Gewicht auf die Arme verlagern, Arme beugen. Knie auf die Oberarme setzen, Rücken strecken, Füße langsam vom Boden lösen. 3 bis 5 Atemzüge halten, lösen. 2 x wiederholen



SITZHALTUNG Aufrecht stehen, die Füße und Knie geschlossen halten. Knie tief beugen, Po nach hinten schieben, die Hände aneinandergelegt nach oben strecken, einatmen. Blick nach oben (A). Die Hände zur Brust senken, den Oberkörper nach rechts drehen, linken Ellbogen außen ans rechte Knie drücken. Blick nach rechts oben richten, ausatmen (B). Die linke Hand außen neben dem rechten Fuß aufsetzen, rechten Arm nach oben strecken, Handfläche nach vorne, Blick nach oben zur Hand richten (C). Drei Atemzüge lang halten, Seite wechseln. 2 x wiederholen

BAUMPOSE Aufrecht stehen. Linken Fuß oberhalb des Knies am rechten Innenschenkel auflegen, Hände falten, Arme nach oben strecken, einatmen (A). Ausatmen, linken Arm an Innenseite des linken Oberschenkels legen, Handfläche zeigt nach vorn. Oberkörper nach links beugen, Blick leicht nach unten (B). 3 Atemzüge halten, Seite wechseln



BALANCE AUF EINEM BEIN: DAS BESTE, WAS SIE FÜR EINEN KNACKIGEN PO TUN KÖNNEN

STORCHHALTUNG Aufrechter Stand, Füße geschlossen. Linkes Knie heben, zur Brust ziehen, einatmen. Linken Fuß mit der linken Hand greifen, ausatmend nach vorn strecken. Bein nach links, Blick und rechten Arm nach rechts führen, Handfläche nach vorne. 3 Atemzüge halten, lösen, Seitenwechsel



A



B

GROSSES RAD Rückenlage. Die Beine anwinkeln und die Füße nah am Po aufstellen. Becken anheben, die Fußgelenke greifen, einatmen (A). 3 Atemzüge lang halten, Becken ablegen. Einmal ein- und aus-

atmen, dann Hände neben dem Kopf aufstützen, das Becken anheben. Ausatmen, gleichzeitig Arme strecken, Kopf locker hängen lassen. 3 bis 5 Atemzüge lang halten, lösen. 2 x wiederholen

FÜHLEN SIE SICH IN DIE ÜBUNGEN EIN - DAS IST MINDESTENS GENAUSO WICHTIG WIE DIE KORREKTE AUSFÜHRUNG



DREHSITZ

Schneidersitz einnehmen. Dann rechten Fuß außen neben das linke Knie stellen. Körper einatmend aufrichten, ausatmen, nach rechts drehen. Linken Ellbogen außen ans rechte Knie drücken, rechte Hand neben dem Po aufstützen. Blick nach rechts. 5 Atemzüge halten, Seite wechseln

Cool down

Meditieren stärkt den Trainingseffekt: Konzentrieren Sie sich auf die Atmung, entspannen Sie Körper, Geist und Seele

MANTRA Schneidersitz, Rücken gerade. Daumen und Zeigefinger aneinander, die übrigen Finger strecken. 3 x langsam „Om“ summen

MEDITATION

Hände vor der Brust falten. Einen Punkt fixieren oder Augen schließen, 2-3 Minuten lang tief und gleichmäßig atmen, die Aufmerksamkeit dabei auf den Atem lenken



EXPERTIN

Gabriela Bozic 32, unterrichtet Meditation und Yoga in München. www.jiva-muktlyoga.de



Harmonie Die korrekte Haltung der Finger unterstützt die Entspannung