

STARKER RÜCKEN - SCHNELLE POWER

8-MINUTEN- YOGA

Ja, Sie haben richtig gelesen: Hier kommt eine Yoga-Variante, für die Sie nicht mehr als 8 Minuten pro Tag brauchen: Rücken-Yoga. Das Konzept: Sie machen täglich abwechselnd fünf bzw. sechs Übungen (siehe Seite 41), die die Rückenmuskeln von der Hals- bis zur Lendenwirbelsäule stärken und dehnen. Verspannungen? Ab sofort kein Thema mehr: Kein Wunder, dass immer mehr Promis auf Yoga schwören. Schauspieler Ralf Bauer zum Beispiel, der gerade für die Zeitschrift freundin eine Yoga-CD-ROM aufgenommen hat. Mehr dazu auf Seite 41

FOTOS: FLORIAN LOHMANN



BASIC-ÜBUNG FÜR JEDEN TAG: DAS DREIECK

Beine grätschen, linken Fuß nach außen drehen. Arme seitlich strecken, beim Ausatmen über die linke Seite nach unten beugen, die Hand fasst das Schienbein. Zur rechten Hand hochsehen. 5 Atemzüge, lösen, Seite wechseln. Mit den Hüften nicht nach vorn kippen.
Benefits: Mehr Kraft in den Beinen, keine Verkrampfungen im Rücken.

**BASIC-ÜBUNG FÜR JEDEN TAG:
DER DREHSITZ**

Hinsetzen, rechtes Bein angewinkelt hinlegen, linkes über den rechten Oberschenkel auf den Boden stellen. Einatmen, mit dem rechten Arm das linke Knie umfassen. Linken Arm erst hochstrecken, dann neben dem Po abstützen. Jetzt Kopf und Oberkörper drehen und über die linke Schulter schauen. 5 Atemzüge halten. Zur Mitte zurückkommen, sanft gegen-drehen, Seite wechseln. Wichtig: bewusst aufrecht sitzen.

Benefit: Mehr Flexibilität im Nacken und unteren Rücken.



DIE HEUSCHRECKE

Auf den Bauch legen, Kinn am Boden, Arme neben dem Körper, Handflächen am Boden. Zehen strecken. Einatmen, Oberkörper und Beine für 5 Atemzüge vom Boden abheben. Wichtig: Kopf nicht zu weit in den Nacken legen, sondern nach vorn auf den Boden schauen.

Benefit: Mehr Kraft in der Wirbelsäule.



Teil I: Muskeln stärken

DIE KOBRA

Auf den Bauch legen, Handflächen flach unter den Schultern. Einatmen, dann Kinn, Schultern und Brust nach oben ziehen, Becken und Füße bleiben fest am Boden. 5 Atemzüge halten, langsam lösen. Wichtig: Arme nicht durchstrecken!

Benefits: Bessere Durchblutung im unteren Rücken und Beckenboden, mehr Kraft in Brust und Bauch.





DAS FLUGZEUG

Stärkt die Muskelstränge entlang der Wirbelsäule, fördert die Stabilität von Rücken und Bauch. In den Vierfüßlerstand gehen. Einatmen, rechten Arm und linkes Bein auf Schulterhöhe anheben. 5-mal atmen, dann Seite wechseln. **Wichtig:** Oberschenkel und Arm in einer Linie halten, Oberschenkel fest anspannen und Fuß anziehen!

Teil 2: Von Kopf bis Fuß dehnen

DER BOGEN

Öffnet und kräftigt oberen Rücken und Schultergürtel. Auf den Bauch legen, Knie anwinkeln, mit den Händen nach hinten greifen und die Füße fassen. Einatmen, Füße vom Oberkörper wegziehen und langsam Kopf, Schultern und Brust vom Boden heben. Sanft vor- und zurückschaukeln. 5 Atemzüge, beim letzten Ausatmen die Stellung lösen. **Wichtig:** Kopf nicht zu weit in den Nacken legen!





DAS KAMEL

Mit leicht geöffneten Beinen hinknien. Langsam die Hüften vorschieben und den Oberkörper nach hinten beugen, dann mit den Händen die Fersen greifen (eventuell Füße aufstellen, dann geht's leichter). Vorsichtig den Kopf in den Nacken legen. 5 Atemzüge halten, beim nächsten Einatmen den Kopf zum Kinn ziehen, dann Arme lösen und wieder in die Ausgangsposition kommen. Wichtig: Oberschenkel fest anspannen, um Druck vom unteren Rücken zu nehmen!
Benefits: Bewegliche Schultern, offener Brustkorb.