

NINA WINKLER



Functional Bauch Beine Po

Fit und schlank ohne Geräte



Functional Bauch Beine Po Fit und schlank ohne Geräte

- 4 VORWORT
- 6 VOR DEM START

STRETCHING

- 140 HINABSCHAUENDER HUND
 - 141 HÜFTDEHNUNG
 - 141 DREIECKSPOSE
 - 142 BRUSTSTRETCH
 - 142 RÜCKENTWIST
 - 143 BODYBLISS
 - 143 VORWÄRTSBEUGE
- 144 IMPRESSUM

EINSTEIGER

CORETRAINING & HALTUNG

- 22 AUF EINEN BLICK
- 23 TAILLENTWIST
- 24 BAUMPOSE EASY
- 25 STANDWAAGE
- 26 SIDEKICK
- 27 BEINFORMER
- 28 BAUCHSCHWEBE

FATBURNING

- 32 AUF EINEN BLICK
- 33 KNEEPUSH
- 34 SIDEKICK
- 36 POWERHOOK
- 37 SIDESTEP
- 38 KNEELIFT

BAUCH BEINE PO

- 42 AUF EINEN BLICK
- 43 SCHNEKELSTRAFFER
- 44 BACKLIFT
- 46 KREUZKICK
- 47 BAUCHPUSH
- 48 BEINFORMER

COMPLETE BODY

- 52 AUF EINEN BLICK
- 53 RÜCKENKRAFT
- 54 BEINPOWER
- 56 TRIZEPSKICK
- 58 SIDESTRETCH
- 59 BODYBRÜCKE
- 60 COREPUSH
- 61 BAUCHBOOSTER

MITTELSTUFE

CORETRAINING & HALTUNG

- 64** AUF EINEN BLICK
- 65** ARMWORK-OUT
- 66** SCHULTERTWIST
- 68** BAUCHCURL
- 69** SEITENSTRAFFER
- 70** BEINKREUZEN
- 71** BAUCHFORMER
- 72** INNENSCHENKELKICK

FATBURNING

- 76** AUF EINEN BLICK
- 77** POWERSHIFT
- 78** KNEEJUMP
- 79** SIDETURN
- 80** CLAPJACK
- 81** STRECKSPRUNG

BAUCH BEINE PO

- 84** AUF EINEN BLICK
- 85** ARMSHUFFLE
- 86** DREHKICK
- 87** POWERPUSH
- 88** BAUCHBURNER
- 89** BEINSTRETCH

COMPLETE BODY

- 92** AUF EINEN BLICK
- 93** KREUZSCHRITT
- 94** BODYTWIST
- 95** TAILLENTURBO
- 96** BAUCHFORMER
- 97** RÜCKENKICK
- 98** WIRBELSMOOTHIE
- 99** SCHENKELSTRAFFER

HOHES LEVEL

CORETRAINING & HALTUNG

- 102** AUF EINEN BLICK
- 103** BEINSTRAFFER
- 104** SEITENWAAGE
- 105** DREHSCHRITT
- 106** BALANCEHOCKE
- 107** ARMKICK
- 108** COREBRÜCKE
- 109** BAUCHKILLER
- 110** HÜFTSTRETCH

FATBURNING

- 114** AUF EINEN BLICK
- 115** WECHSELTWIST
- 116** KICKPOWER
- 117** BALANCESPRUNG
- 118** SIDEHOP
- 119** FRONTJUMP

BAUCH BEINE PO

- 122** AUF EINEN BLICK
- 123** BALANCELIFT
- 124** SEITBEUGE
- 125** SCHENKELPUSH
- 126** BALANCESQUAT
- 127** POFORMER
- 128** BEINKREUZEN
- 129** FROCHKICK
- 130** BAUCHSHAPER
- 131** POSTRAFFER

COMPLETE BODY

- 134** AUF EINEN BLICK
- 135** COREPOWER
- 136** BEINPENDEL
- 137** BAUCHFORMER
- 138** KNEELIFT
- 139** POSHAPER

Sporty ist das neue Skinny!

Jetzt steht es sogar schon in Facebook, Twitter und Co. geschrieben: Der Trend zur Size-Zero-Figur ohne jegliche Muskeln, ohne ein Quäntchen Energie für mehr als ein müdes Instagram-Bild mit Coffee-to-go auf Facebook, dafür mit Schluffi-Körperhaltung und ohne jegliche Ausstrahlung verschwindet wieder aus den Medien. Und hoffentlich auch aus den Social-Media-Kanälen. Dünn sein, ohne dabei gesund und fit zu sein, ist offenbar endlich out. Das permanent schlechte Gewissen beim Essen, Verzicht und Quälerei haben also endlich ein Ende.

Stattdessen sehen wir gern im Aufwind: Eine sportliche Figur, die Raum für schlanke Muskeln lässt, mit weiblichen Formen konform geht und endlich, endlich Sporthosen in Größe M nicht mehr als die Vorstufe von schwerer Adipositas betrachtet, sondern als das, was sie ist: Die am häufigsten von sportlichen Frauen gekaufte Hosengröße, dicht gefolgt von L, und erst an dritter Stelle von S, wie mir mehrere Sportbekleidungshersteller bestätigten. Als ob wir das nicht schon immer gewusst, instinktiv geahnt, vor unserem geistigen Auge gnädig betrachtet hätten: Denn eigentlich ist es eher die Sicht der Medien, die sich endlich einer überfälligen Laserkorrektur unterzogen hat. Wohl auf den Druck von Ihnen, der Kundin,

» Dünn sein, ohne dabei gesund und fit zu sein, ist offenbar endlich out. Das permanent schlechte Gewissen beim Essen, Verzicht und Quälerei haben also endlich ein Ende. «

der Endverbraucherin hin: Scharf zeichnet sich das Bild von selbstbewussten Sport-Ladys ab, die im ortsansässigen Zeitschriftenladen ihr Lieblingsmagazin ob der Magermodels als Beleidigung empfinden und liegen lassen – oder auch im Sportgeschäft kurzerhand nicht mehr einkaufen gehen, wenn die Klamotte nicht in der gewünschten Größe (sprich: Nicht-XS) zu haben ist.

Der Paradigmenwechsel im Figurbusiness freut nicht nur Sie, sondern auch mich tierisch – und damit Sie sich nicht über unsinniges Dünngeschwätz ärgern müssen, sondern gern trainieren, immer motiviert sind und Ihren Body mit Sicherheit schlank, aber nicht unsportlich-dünn bekommen, habe ich dieses Buch geschrieben. Funktionell und informativ, so knapp wie möglich und so ausführlich wie nötig. Vollgepackt mit Tipps zum spezifischen Training für die Körperzonen, die Sie am meisten interessieren: Bauch, Beine und Po. Und diese Zonen sollten genau betrachtet werden, da nicht jedes Training für die Muskeln auch gleichzeitig ein Üben für die Verbesserung der Formen darstellt. Ob Sie sich dicke Muckis anzüchten oder straffe Schenkel bekommen, ist keine Frage der Gene, sondern lediglich des Wissens und der Trainingsplanung.

Und wenn technisch alles stimmt, wer liegt dann faul und mit Stolperanspruch vor der Couch? Der Schweinehund natürlich! Doch auch für den haben wir ein Stöckchen, über das er diesmal garantiert drüber hüpf: Permanente Hilfestellung für Motivationstiefs, Anregungen in puncto Ernährung und Work-outs für alle Leistungsstufen machen das Mistviech im Handumdrehen zum zähen Trainingshund und zu einem Verbündeten, der Ihnen beim Durchhalten hilft und schon bald die erfrischenden Bewegungsprogramme einer lähmenden Fressnarkose vorzieht.

Anfängerin oder Fitness-Profi – jede Frau wird in diesem Buch ein passendes Trainingsprogramm finden. Wieso Sie trotzdem schwitzen sollen, klafft es aus dem Hintergrund? Ist doch klar: Weil's schweinehundemäßig Spaß macht, noch dazu schön, sexy und selbstbewusst! Und nochmal: Weil es Freude macht, den Körper seiner ureigensten Bestimmung zuzuführen, die müden Muskeln, Sehnen, Bänder, Gelenke und Knochen zu bewegen und fit zu halten. Weil man sich gut danach fühlt und schon nach wenigen Trainingseinheiten merkt, dass man mehr kann, als man dachte. Dann schaffen Sie mehr Wiederholungen, mehr Übungen nacheinander, trainieren ein Level höher, die Hose sitzt lockerer, Sie sehen im Bikini besser aus, waren schon seit geraumer Zeit nicht mehr nach der Arbeit müde, Sie haben länger Energie und gehen später ins Bett. Die Gründe sind zahlreich, und Sie müssen Ihren wichtigsten Grund dafür selbst herausfinden.

Aber eines verspreche ich Ihnen: Die Gründe werden mit der Zeit mehr werden. Sie werden sich verändern, nicht nur körperlich. Auch Ihr Lifestyle wird gesünder, energetischer, sportlicher werden. Leichtigkeit auf allen Ebenen, Spaß am Sport und Spaß am Leben. Was ist Ihre größte Motivation, warum haben Sie begonnen, Ihren Körper regelmäßig auf Betriebstemperatur zu bringen? Wie lange hat es gedauert, bis Sie den Schweinehund zum Personal-Trainer umerzogen haben? Schreiben Sie mir, ich freue mich auf Ihre persönliche Geschichte!

Und jetzt:
Viel Freude beim Üben!

Ihre Nina Winkler



» Ihr Lifestyle wird gesünder, energetischer, sportlicher werden. Leichtigkeit auf allen Ebenen, Spaß am Sport und Spaß am Leben. «

Functional Training für Bauch, Beine und Po

In wenigen Wochen gezielt die Problemzonen straffen, den Körperfettanteil reduzieren und Cellulite verringern: Mit diesem Trainingsprogramm ist das möglich. Das Programm ist zum einen so konzipiert, dass Sie jederzeit damit beginnen können. Unabhängig vom Fitness-Level oder Ihrem Tagesablauf. Sie müssen sich lediglich eine Stunde am Tag Zeit nehmen. Zum anderen sind die Übungen, die Ihre Muskeln letzten Endes formen, nach einem speziellen System zusammengestellt worden. Es dauert etwa drei Wochen, bis Sie die ersten Ergebnisse sehen werden. Sie müssen sechsmal pro Woche üben, damit das Training richtig funktioniert. Zusätzlich ist es unerlässlich, dass Sie sich figurgerecht ernähren. Das bedeutet konkret, dass Sie in den nächsten drei Monaten auf Fleisch, Fisch und Milchprodukte verzichten, wenn Sie das nicht bereits machen. Gemüse sollte Ihre neue Religion sein, möglichst unbehandelt und vorzugsweise roh. Dazu Obst, Getreide und alle anderen Naturprodukte in Maßen. Im Buch finden Sie viele Tipps, die Ihnen Ideen liefern und Sie inspirieren werden. Doch nun zurück zum Trainingsprogramm.

DIESES WORK-OUT IST EIN WENIG ANDERS ...

Die gezeigten Übungen sind innovativ, da sie allesamt funktionell sind. Das bedeutet, Sie trainieren nie nur einen einzigen Muskel, sondern immer einen Muskelschwerpunkt zusammen mit umliegenden Muskeln und Muskelketten. Dadurch wird Ihr Körper alltagstauglich, Sie spüren die neue Power, haben mehr Energie, die Sie mühelos durch den Tag trägt, Sie wachen leichter auf und werden später müde – und Sie sehen das natürlich auch an einer deutlich veränderten Figur. An strafferen, festeren Formen und knackigen Muskeln, die nicht aufragen. Außerdem kommen das Herz-Kreislauf-System und damit der Fettstoffwechsel in Schwung, Das sorgt für einen Extra-Kick beim Kalorienverbrennen. Die Mitte des Körpers steht im Fokus, der Bauch und auch der Rücken bekommen dadurch besonders viel Aufmerksamkeit. Sie werden kräftiger und die Seitenansicht wird schmaler, und Sie punkten auch mit Stabilität und Haltungsverbesserung.

... UND LÄSST SICH SOGAR NOCH VERSTÄRKEN!

Das Programm hat durch die clevere Kombination von Muskeltraining mit Stoffwechselübungen den Vorteil, dass Sie Ihre wöchentliche Trainingszeit insgesamt um etwa 15–20 % verkürzen und viel effektiver trainieren als mit herkömmlichen Work-outs, bei denen Sie das getrennt absolvieren. Sie können das Training sogar noch effektiver gestalten, wenn Sie zusätzliches Cardiotraining absolvieren: Verändern Sie Ihre Figur mit dem vorgestellten Training um eine Kleidergröße, könnte es mit Zusatzeinheiten (wir sprechen hier von einem Zeitaufwand von weiteren zwei bis drei Stunden pro Woche) locker eine weitere werden. Hört sich das nicht vielversprechend an? Alle Methoden, welche Zusatzsportarten besonders geeignet, welche Ernährungsform ideal

» In wenigen Wochen gezielt die Problemzonen straffen, den Körperfettanteil reduzieren und Cellulite verringern: Mit diesem Trainingsprogramm ist das möglich.



und welche Erholungsphasen nötig sind, finden Sie auf den folgenden Seiten. Es ist vollkommen egal, wie fit Sie bisher waren, denn mit diesem Trainingsprogramm üben Sie absolut leistungsgerecht! Auf den nächsten Seiten können Sie easy feststellen, welche der drei Leistungsstufen für Ihren Body optimal ist – und welcher Schwierigkeitsgrad der Übungen Ihnen besonders gut tut.

WAS ERWARTET SIE BEIM FUNKTIONELLEN BBP-TRAINING?

Funktion lässt sich auch mit Sinn oder Zweck übersetzen. Funktionelles Training ist also sinnvolles, zweckorientiertes Üben. Für das Training der Körperzonen Bauch, Beine und Po bedeutet das, dass Sie die angegebenen Partien nicht nur kräftigen, sondern auch gezielt die umgebenden Muskelpartien

einbeziehen und auch an Stellen arbeiten, die nicht auf den ersten, aber auf den zweiten Blick für die Inszenierung bestimmter Muskelpartien zuständig sind. Haltung, Balance und Koordination spielen eine ebenso wichtige Rolle wie die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der Fettverbrennung.

WORK-OUTS IN VIER STUFEN

Sie beginnen auf jedem Level mit Übungen für die Haltung. Damit legen Sie eine solide Basis für alle anderen Work-outs, denn genau hier fängt die Veränderung der Figur an. Beispielsweise würden Sie vielleicht nicht vermuten, dass ein verkürzter Rücken die Ursache für ein kleines Bäuchlein ist – oder für vorgeschobene Schultern und einen gerundeten oberen Rücken. Doch genau das ist bei vielen meiner Kundinnen immer wieder ein großer Angriffspunkt und eine wichtige Drehschraube, um das Aussehen des Bauches, der sich im unteren Drittel naturgemäß bei Frauen gern nach vorn wölbt, zu verändern. Genau dafür gibt es die Übungen im ersten Kapitel jedes Levels, denn hier werden die Grundspannung im Körperkern – im Core – und Ihre Haltung im Mittelpunkt stehen.

Das folgende Kapitel beschäftigt sich mit Ihrem Stoffwechsel. Den auf Trab zu bringen und vor allem die Energiegewinnung dauerhaft zu verbessern, ist das Ziel des Fatburnings. Im dritten Kapitel kümmern Sie sich dann ganz gezielt um das Straffen von Bauch, Beinen und Po, um hier besonders intensiv zu formen. Das vierte Kapitel schließlich verbindet das Core-Programm mit den BBP-Übungen und stärkt noch mal alle Muskeln, die für eine gute Haltung und eine knackige Figur verantwortlich sind.

ÜBUNG
2
EINSTEIGER

BAUMPOSE EASY

IM FOKUS Wahrnehmung des Körperschwerpunkts, Schulung der Balance
WICHTIG FÜR die Wahrnehmung der Coremuskeln, das Körpergefühl



A STARTPOSITION

Stellen Sie sich aufrecht hin, halten Sie die Füße zunächst geschlossen. Nabel nach innen ziehen, Schultern nach hinten setzen. Schieben Sie die untersten Rippen zueinander und richten Sie das Brustbein gleichzeitig auf. Den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Die Handflächen aneinander legen und vor der Brust halten. Gewicht nach rechts verlagern und die linke Ferse an die Wade setzen, linkes Bein beugen und balancieren.



B ENDPOSITION

Verlagern Sie das Gewicht komplett auf das rechte Bein und greifen Sie sich das linke Fußgelenk mit der linken Hand. Setzen Sie die Fußsohle an den rechten Innenschenkel und ziehen Sie das linke Knie sanft nach hinten. Das rechte Bein ist gestreckt, der rechte Oberschenkel leicht angespannt. Halten Sie die Position drei Atemzüge lang, dann langsam lösen.

AUSFÜHRUNG

⏱ Tempo ★ **langsam**

📅 Wiederholungen ★ **1 x**

⊗ Sets ★ **2**

BAUCHPUSH

IM FOKUS Core- und Bauchmuskeln

WICHTIG FÜR eine gute Körperspannung und eine flache Mitte

ÜBUNG
4
EINSTEIGER



A STARTPOSITION

Start in Rückenlage. Die Füße flach auf den Boden stellen, den Nabel nach innen sinken lassen. Ziehen Sie dann den Nabel in Richtung Brustkorb nach oben, unteren Rippen leicht zueinander schieben. Dann die Zehenspitzen vom Boden lösen und heben. Hände an den Hinterkopf legen, die Ellbogen locker zu den Seiten fallen lassen. Achten Sie darauf, die Schulter- und Nackenpartie sehr bewusst locker zu lassen. Dann Oberkörper und Kopf leicht anheben.



B ENDPOSITION

Heben Sie den Oberkörper gleichmäßig weiter an, lösen Sie gleichzeitig die linke Hand vom Hinterkopf. Heben Sie auch das rechte Bein gebeugt an, strecken Sie in der Aufwärtsbewegung des Oberkörpers den linken Arm am rechten Bein vorbei nach rechts und vorn aus. Lösen Sie die Position wieder in einer gleichmäßigen Bewegung. Anschließend nicht vollkommen ablegen, sondern sofort eine Wiederholung zur anderen Seite folgen lassen.

AUSFÜHRUNG

🕒 Tempo ★ **langsam und gleichmäßig**

🔄 Wiederholungen ★ **16 x im Wechsel**

📦 Sets ★ **3**

ÜBUNG

2

MITTELSTUFE

KNEEJUMP

IM FOKUS Beine und Po, Cardiotraining**WICHTIG FÜR** eine knackige Kehrseite, eine gute Fettverbrennung und bessere Ausdauer**A** STARTPOSITION

Aufrecht stehen und die Grundspannung im Körper wahrnehmen. Dann mit dem linken Bein einen sehr großen Schritt nach hinten machen und das rechte Bein tief beugen. Linkes Bein strecken und die linke Ferse anheben. Linken Arm auf Schulterhöhe nach vorn ausstrecken, den rechten nach hinten ziehen. Bauch- und Armspannung erhöhen.

**B** ENDPOSITION

Das Gewicht auf das rechte Bein verlagern und mit dem linken Fuß kraftvoll vom Boden abstoßen, dann auch mit dem rechten Fuß zum Sprung hochdrücken. Linkes Knie nach vorn und oben ziehen. Unterstützen Sie die Bewegung mit den Armen und dem Oberkörper, indem Sie die Arme anwinkeln und gegengleich hochziehen, dabei Oberkörper aufrichten und rechten Hüftbeuger strecken. Aus dem Sprung heraus zurück in die Ausgangsposition kommen, wiederholen.

AUSFÜHRUNG

⏱ Tempo ★ **schnell**

📅 Wiederholungen ★ **8 x je Seite**

🔄 Sets ★ **3**

SIDETURN

IM FOKUS Seitliche Bauchmuskeln und Stoffwechsel
WICHTIG FÜR eine definierte Taille und straffes Gewebe

ÜBUNG
3
 MITTELSTUFE

**A** STARTPOSITION

Aufrecht stehen, Wirbelsäule aufrichten. Füße schulterweit öffnen, Gewicht auf Mittelfuß und Knie. Knie tief beugen, Oberkörper leicht nach vorn neigen. Bauch und Beckenboden stärker anspannen. Arme vor der Brust locker übereinander legen, Schultern nach hinten und unten setzen.

**B**

Körperspannung erhöhen und mit beiden Beinen zu einem Sprung nach oben drücken. In der Luft eine Vierteldrehung ausführen. Achten Sie darauf, dass die Drehbewegung vom Becken aus gesteuert wird.

**C** ENDPOSITION

Landen Sie auf beiden Füßen gleichzeitig. In die Knie gehen, um Sprung abzufedern. Nutzen Sie die Landebewegung gleichzeitig als Vorbereitung für den Sprung zurück in die Ausgangsposition - wieder abdrücken und in Startposition zurückkehren, ohne Pause wiederholen.

AUSFÜHRUNG

🕒 Tempo ★ **zügig**

🔄 Wiederholungen ★ **8 Doppelsprünge**

📦 Sets ★ **3**

ÜBUNG

2

HOHES LEVEL

KICKPOWER

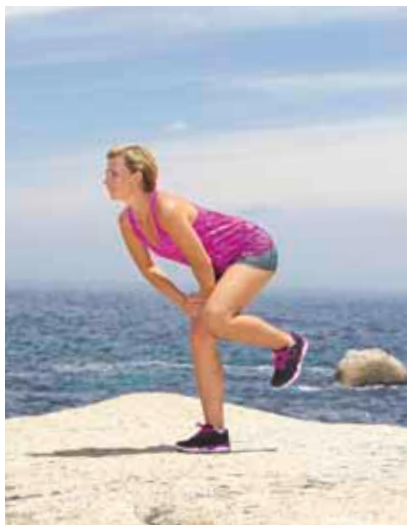
IM FOKUS Oberschenkel und Po

WICHTIG FÜR eine gute Fettverbrennung und straffes Gewebe



A STARTPOSITION

Stehen Sie aufrecht. Die Beine zunächst geschlossen halten. Bauchspannung aufbauen, auch den Rücken aktivieren. Schultern nach hinten und unten setzen. Ballen Sie die Hände zu Fäusten, halten Sie sie vor der Brust. Verlagern Sie das Gewicht auf das linke Bein, ziehen Sie das rechte Knie nach oben und machen Sie mit dem rechten Fußballen einen schnellen Kick auf Hüfthöhe nach vorn.



B

Stellen Sie nach dem Kick den rechten Fuß wieder auf dem Boden ab und verlagern Sie ihr Gewicht auf das rechte Bein. Den Oberkörper aus der Hüfte heraus gerade nach vorn neigen und mit beiden Händen auf dem rechten Oberschenkel abstützen. Den linken Fuß vom Boden lösen und die Bauchspannung deutlich erhöhen. Das linke Knie leicht anheben, Blick nach vorn richten.



C ENDPOSITION

Bauch- und Rückenspannung erhöhen. Fixieren Sie das Becken. Machen Sie dann mit der linken Ferse einen schnellen, kräftigen Tritt nach hinten. Stellen Sie dann den linken Fuß so schnell wie möglich wieder neben dem rechten Fuß ab und wiederholen Sie den Bewegungsablauf ohne Pause.

AUSFÜHRUNG

⏱ Tempo ★ **sehr zügig**

🔄 Wiederholungen ★ **16 x pro Seite**

⊗ Sets ★ **2**

NINAS TIPP

Falls Sie nicht so hoch kicken können, macht das gar nichts. Führen Sie den Kick dann einfach niedriger aus. Probieren Sie immer mal wieder, ob Sie sich steigern können.

BALANCESPRUNG

IM FOKUS Po und Bauch

WICHTIG FÜR ein gutes Zusammenspiel von Ober- und Unterkörper und eine maximale Fettverbrennung

ÜBUNG

3

HOHES LEVEL



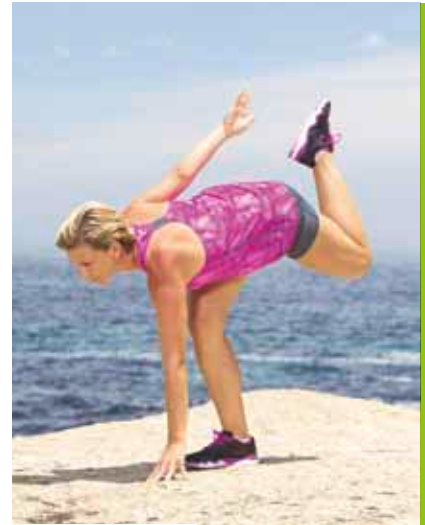
A STARTPOSITION

Gerade hinstellen, den Rücken strecken. Bauch, Beckenboden und Rücken leicht anspannen. Das Gewicht auf das linke Bein verlagern und das rechte Bein vom Boden lösen. Das Knie beugen und den Fuß nach hinten anheben. Den Oberkörper aus der Hüfte heraus gerade nach vorn neigen und mit den Fingerspitzen der rechten Hand den Boden etwa 20 cm vor dem linken Fuß berühren. Den linken Arm nach hinten ziehen.



B

Kombinieren Sie die Sprungkraft des rechten Beins mit der Core-Spannung sowie der Schwungkraft Ihrer Arme und drücken Sie sich kraftvoll zu einem Sprung nach rechts hoch. Wechseln Sie in der Luft die Arm- und Beinhaltung.



C ENDPOSITION

Landen Sie seitenerkehrt zur Ausgangsposition: Rechten Fuß auf den Boden stellen, Knie tief beugen und die linke Hand vor dem Fuß auf dem Boden platzieren. Das linke Bein gebeugt nach hinten anheben, den rechten Arm gestreckt nach hinten und oben ziehen. Schließen Sie ohne Pause die nächste Wiederholung an.

AUSFÜHRUNG

🕒 Tempo ★ **zügig**

🔄 Wiederholungen ★ **16 x im Wechsel**

🔁 Sets ★ **3**

Muskeln haben Dehnsucht

Absolvieren Sie alle Stretches nach jedem Training



HINABSCHAUENDER HUND

Beginnen Sie im Vierfüßlerstand.
Setzen Sie die Handgelenke senkrecht unter die Schultern, die Knie senkrecht unter die Hüftgelenke.
Spreizen Sie die Finger weit, drücken Sie die Handflächen fest in den Boden.
Beckenboden leicht anspannen.
Schieben Sie zunächst den Po auf die Fersen und strecken Sie dann die Beine langsam durch, so gut es geht. Drücken Sie die Fersen in Richtung Boden, die Brust und die Schultern ebenfalls.
Halten Sie die Dehnung für fünf tiefe Atemzüge.



HÜFTDEHNUNG

Machen Sie mit dem rechten Fuß einen großen Ausfallschritt nach hinten und setzen Sie das rechte Knie auf dem Boden ab. Der Winkel zwischen dem linken Ober- und dem Unterschenkel sollte 90 Grad oder mehr betragen. Richten Sie den Oberkörper gut auf und halten Sie die Hüften parallel. Den Beckenboden leicht anspannen. Rechten Fußrücken flach auf den Boden legen. Arme nach oben ausstrecken, Handflächen zueinander drehen. Das Becken sanft nach vorn drücken und vor allem die rechte Hüfthälfte bewusst dehnen. Halten Sie die Position für fünf tiefe Atemzüge, dann die Seite wechseln.



DREIECKSPOSE

Grätschen Sie die Beine weit und richten Sie den linken Fuß nach vorn aus, den rechten Fuß leicht eindrehen. Strecken Sie die Arme auf Schulterhöhe seitlich aus, halten Sie den Oberkörper zunächst mittig. Bauch und Beckenboden anspannen, dann den Oberkörper zuerst nach links ziehen, dann die linke Hand am Schienbein oder dem Fußgelenk absetzen. Rechten Arm senkrecht nach oben strecken und Schultern übereinander halten. Position fünf tiefe Atemzüge halten, dann lösen und Seite wechseln.