

SLIM YOGA

Zur Ruhe kommen und entspannt
Gewicht verlieren - diese acht
Asanas modellieren und straffen
gezielt Ihre Problemzonen!

1. ATEMÜBUNG - PUSHT DEN STOFFWECHSEL

Aufrechter Fersensitz.
Hände liegen auf den
Knien, Schultern tief.
Mit Mund ein-, mit Nase
kräftig ausatmen. Bauch
dabei nach innen ziehen,
Oberkörper bleibt ruhig
und gerade. 20 x schnell
ein- und ausatmen.

FOTOS GRÄFE UND LINZER VERLAG / SLIM YOGA / JOHANNES RODACH



2. BERG - STÄRKT RÜCKEN- UND BEINMUSKULATUR

Weiter Stand, Füße nach außen drehen. Becken nach vorne kippen. Hände vor der Brust aneinanderlegen, einatmen. Ausatmend die Knie so weit es möglich ist beugen. Fünf Atemzüge halten.

3. KRIEGER - STRAFFT DIE OBERSCHENKEL

Aufrechter Stand, mit dem rechten Bein Ausfallschritt nach hinten. Linkes Knie tief beugen, rechtes Bein strecken, Fuß nach außen drehen, Oberkörper und Hüften zur rechten Seite ausrichten. Arme einatmend auf Schulterhöhe parallel zur Beinsetzung ausstrecken, ausatmen. Drei Atemzüge lang halten. Seitenwechsel. Wichtig: Spannung in den Oberschenkeln halten, Schultern nach unten drücken.



4. HUND - DEHNT BEINE UND RÜCKEN

Vierfüßlerstand, Knie vom Boden lösen, Po nach oben schieben, Arme und Beine strecken, Finger weit spreizen. Versuchen Sie, die Fersen fest in den Boden zu drücken. Sechs Atemzüge halten. Wichtig: Arme, Schultern und Rücken bilden eine gerade Linie.

TIPP

Sie können die Übungen so oft Sie wollen wiederholen. Aber halten Sie die Reihenfolge ein! Die ersten vier Übungen aktivieren die Tiefenmuskulatur. Sie regen Kreislauf und Fettverbrennung an. Die wichtigsten Muskelgruppen werden dabei gedehnt und gestrafft, Ihre Körperwahrnehmung wird verbessert. Die nächsten vier Positionen verstärken die Sauerstoffzufuhr und aktivieren Ihren Stoffwechsel.

5. SCHULTERBRÜCKE - STRECKT DIE BEINE

Rückenlage. Arme liegen neben dem Oberkörper. Füße hüftbreit aufstellen und dicht an den Po heranziehen. Einatmend Becken nach oben drücken. Rechtes Bein ausstrecken, senkrecht nach oben schieben, ausatmen. Fünf Atemzüge halten, danach Seite wechseln. Wichtig: Zehen Richtung Schienbein ziehen, das verstärkt die Dehnung.



SECHS TIPPS ZUM ABNEHMEN

Planen Sie Ihr Workout immer vor dem Essen ein – egal ob morgens, mittags oder abends, das pusht zusätzlich die Fettverbrennung • Trinken Sie 30 Minuten vor dem Essen eine Gemüsesaftschorle (vertreibt das Hungergefühl) • Gönnen Sie sich kurze Ruhepausen und trinken Sie nach der Yoga-Session ausreichend Wasser • Essen Sie viel frisches Gemüse und Obst • Meiden Sie Fertiggerichte (Glutamat!) • Verzichten Sie auf Lebensmittel mit Süßstoffen, diese regen den Appetit an

6. HEUSCHRECKE - FESTIGT PO UND UNTEREN RÜCKEN

Bauchlage. Auf dem Boden liegend Arme in leichter V-Haltung anheben, Beine heben und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten. Bauch und Becken dabei sanft nach unten drücken. Fünf Atemzüge halten. Ausatmend Arme, Beine und dann den Kopf absenken. Fünf Atemzüge ausruhen. 5 x



7. LIEGENDER ADLER - KRÄFTIGT DIE BAUCHMUSKELN

Rückenlage. Hände in den Nacken, Beine aufstellen. Rechtes Bein über linkes Bein schlagen. Erst Kopf, dann angewinkelte Beine anheben, einatmen. Beine so weit nach vorne schieben, bis Sie Spannung im Bauch spüren. Halten Sie die Position fünf Atemzüge lang, dann Beinwechsel.



TIPP

Eine Detox-Kur ist der perfekte Start zum gesunden Abnehmen! Mehr Infos dazu finden Sie gleich auf den Seiten 44 bis 47.



8. KINDESHALTUNG - ENTSPANNT DEN KÖRPER

Fersensitz. Einatmend Oberkörper nach vorne beugen, bis die Stirn auf der Matte ruht. Oberkörper bleibt gerade. Hände liegen neben den Füßen, Handflächen zeigen nach oben. Augen schließen, Atemrhythmus bewusst wahrnehmen, eine Minute entspannen.