

SELF-CARE GUIDE

I N G U T E R H A N D
Y O G A & F I T N E S S

THEMEN IN DIESER AUSGABE:

- Dehnübungen für den gesamten Körper
- Schritt-für-Schritt Anleitung
- Mobile und Bewegliche Wirbelsäule
- Rückenschmerzen „ahoi“

IN DIESER AUSGABE:

Sitzende Vorwärtsbeuge	2
Schmetterling	2
Beindehnung im Liegen	2
Beindehnung seitlich	3
Knie zur Brust	3
Katze-Kuh	3
Schmelzendes Herz	3
Nadelöhr	4
Halber Spagat	4
Stehende Vorwärtsbeuge	4
Stehende Seitbeuge	5
Armkreisen	5

VORTEILE DES DEHNENS

WIRKUNG AUF DEN KÖRPER

Auf der körperlichen Ebene ist das Dehnen sehr effektiv, weil die Faszien (Gewebe um Muskeln und Organe) gedehnt werden. Aufgrund dessen fühlt man sich nach dem Dehnen innerlich und äußerlich gesund & man reduziert Scherzen

Gesündere Gelenke

Durch intensive, lange gehaltene Dehnungen werden ebenso Gelenke gestärkt, beweglicher und die Bildung von Gelenkflüssigkeit wird angeregt.

Mehr Beweglichkeit

Mit dem Alter verlieren die Gelenke an Flexibilität. Um mobil zu bleiben, ist es besonders wichtig,

die Beweglichkeit der Hüfte und des unteren Rückens zu erhalten. Beim Dehnen werden diese Partien flexibler und der Bewegungsspielraum größer

Bessere Organfunktion

Es wird auch die Durchblutung von Herz und Lunge verbessert. Ebenso hat das Dehnen eine positive Auswirkung auf die Verdauung, Nieren und den Darm.

WIRKUNG AUF SEELE & GEIST

Neben dem körperlichen Effekten tut es auch auf seelischer Ebene gut, wenn man sich regelmäßig dehnt. Stress und Ängste werden abgebaut, der Schlaf wird verbessert und das emotionale Wohlbefinden wird gesteigert.

Geist beruhigen

Während dem Dehnen kann man sich komplett Zeit für sich und seinen Körper nehmen. Man lenkt die Aufmerksamkeit nach innen, äußere Ablenkungen werden reduziert, man findet inneren Frieden und spürt sich und seinen Körper viel besser

Stress abbauen

Die ständige Anspannung im Alltag wirkt sich negativ auf unsere Gesundheit aus. Durch das Dehnen können Bluthochdruck und erhöhte Herzfrequenz verringert werden.

E I N S P R U C H Z U M N A C H D E N K E N

*Durch Dehnübungen
können sich Körper &
Geist entspannen*



DEHNÜBUNGEN

Sitzende Vorwärtsbeuge

1. Sitze dich aufrecht mit nach vorn ausgestreckten Beinen und platziere die Hände neben den Hüften. Lasse das Steißbein am Boden, richte die Wirbelsäule auf und ziehe den Kopf nach oben
2. Wandere nun langsam mit dem Händen in Richtung Knie und lass das Becken nach vorne kippen, so weit es geht. Entspanne den Kopf, Nacken und Arme—die Schwerkraft macht die Arbeit für Dich. Strecke die Knie nicht ganz durch.



*Kümmere
dich um
dich!
Befreie
deinen
Geist mit
Yoga &
Meditation*

Variation:

Wenn du es einfacher haben möchtest, dann setz dich auf einen Block/Decke, damit das Becken leichter nach vorne kippen kann. Du kannst auch einen kleinen Polster oder Decke unter die Kniekehlen legen.

Schmetterling

1. Sitze dich bequem mit gekreuzten Beinen, das Steißbein berührt den Boden. Leg die Hände auf die Knie und ziehe den Kopf nach oben.
2. Leg die Fußsohlen aneinander und ziehe mit den Händen die Fersen näher zur Leiste.
3. Nun lehnt du dich aus der Hüfte nach vorn und lässt die Schwerkraft wirken. Handflächen liegen weit vor dir am Boden. Entspanne den Nacken und lass den Rücken leicht rund werden.

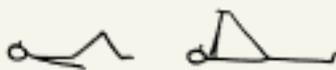


Variation:

Für die einfachere Variante, setzt du dich auf eine gefaltete Decke oder Block

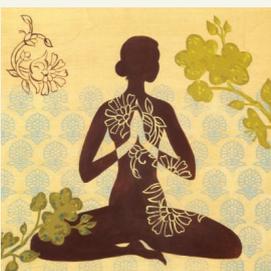
Beindehnung im Liegen mit Gurt

1. Lege dich auf den Rücken und winkle die Beine an, die Füße stehen flach auf dem Boden. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper. Nimm nun einen Gurt in die Hand
2. Ziehe das rechte Bein zu dir her und leg den Gurt um die Fußsohle auf den Ballen.
3. Heb das rechte Bein nach oben und strecke das linke Bein flach am Boden aus. Lass die Schulter entspannt am Boden und ziehe mithilfe des Gurtes den rechten Fuß in Richtung Kopf, ohne das Knie zu beugen.



Variation:

Wenn du es einfacher haben möchtest, dann lass beide Beine leicht gebeugt



DEHNÜBUNGEN

Beindehnung im Liegen seitlich

Schritt 1-3 siehe oben

1. Greife dann beide Enden des Gurtes mit rechten Hand und strecke den linken Arm vom Körper weg. Der linke Arm und die Schulterblätter liegen flach am Boden.
2. Lasse nun das gestreckte rechte Bein nach rechts sinken, sodass es fast eine Linie mit dem linken Arm bildet.



Variation:

Beuge in Schritt 5 das linke Knie und stelle den linken Fuß auf. Du kannst auch eine Decke unter den rechten Oberschenkel legen.



*Zu viel
Nachdenken ist
wie schaukeln.
Man ist zwar
beschäftigt,
kommt aber
keinen Schritt
weiter...*

Knie zur Brust

1. Lege dich auf den Rücken und strecke die Beine aus
2. Ziehe nun beide Knie zur Brust und verschränke deine Hände vor dem Schienbein. Schulter liegen locker am Boden.
3. Fang nun an vor und zurück zu wippen. Zuerst kleine Wipp-Bewegungen und dann immer größere.

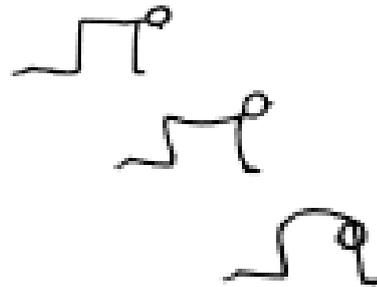


Variation:

Bleibe ruhig am Boden liegen, ohne Wippen

Katze-Kuh

1. Du kommst in den Vierfüßler Stand. Dabei bilden Schulter, Ellbogen und Handgelenke eine Linie. Knie sind Hüftbreit und Fuß-Rist liegt flach am Boden.
2. Beim Einatmen kommst du in ein geführtes Hohlkreuz—Bauch geht Richtung Boden—Herzbereich zieht nach vorne—Schultern nach hinten
3. Beim Ausatmen machst du einen Katzenbuckel. Bauchnabel zieht nach innen—Kinn Richtung Brustbein—Schulterblätter drücken nach oben und du presst den Boden von dir weg
4. Bewegungen dynamisch ausführen



Schmelzendes Herz

1. Komme wieder in den Vierfüßler (s.o)
2. Wandere dann mit den Händen nach vorne, bis du die Stirn am Boden ablegen kannst. Die Arme sind gestreckt, Nacken und oberer Rücken entspannt, der Brustkorb kann sich weiten.

Variation:

Wenn du es einfach haben möchtest, dann leg die Stirn auf einen Block ab
Wenn du es schwieriger haben möchtest, dann leg dir 2 Blöcke unter die Ellbogen, beuge die Arme und bring die Hände am Hinterkopf in Gebetsposition zusammen

DEHNÜBUNGEN

Nadelöhr

1. Komm in den Vierfüßlerstand, Hände flach am Boden, Finger zeigen nach vorn. Wirbelsäule und Nacken sind parallel zum Boden ausgerichtet, der Blick geht nach unten
2. Strecke den rechten Arm nach oben zur Decke—Blick geht mit nach oben.
3. Dann strecke den rechten Arm unter den Körper und drehe den Kopf und Oberkörper aus der Hüfte nach links.
4. Beuge den linken Ellbogen und bringe die rechte Schulter und das rechte Ohr zum Boden.
5. Bleib für 3 Wiederholungen dynamisch—strecke den rechten Arm wieder nach oben und dann wieder unter den Körper. Beim 4. mal bleibst du am Boden liegen
6. Strecke dann den linken Arm nach vorne und drücke die linke Hand in den Boden, um den oberen Rücken zu öffnen—Hüfte bleibt dabei über den Knien.



*Wer Yoga übt,
entfernt das
Unkraut aus dem
Körper, sodass
der Garten
wachsen kann*

Variation:

Wenn du den Kopf nicht am Boden ablegen kannst, dann lege diesen auf einen Block, um den Nacken zu entlasten

Halber Spagat

1. Komm in den Vierfüßlerstand, Hände flach am Boden, Finger zeigen nach vorn. Wirbelsäule und Nacken sind parallel zum Boden ausgerichtet, der Blick geht nach unten
2. Bringe den rechten Fuß nach vorn an die Innenseite der rechten Hand. Das rechte Knie steht über den rechten Fußgelenk. Halte für ein paar Sekunden in dieser Position
3. Strecke nun das rechte Bein und schiebe die Hüfte nach hinten, bis du über dem linken Knie stehst. Wandere mit den Händen auf den Fingerspitzen nach vorne bis zum rechten Fußgelenk. Der linke Fußrücken liegt am Boden, der rechte Fuß ist geflext, das Gewicht ruht auf der Ferse
4. Leg dann die Handflächen am Boden ab und beuge dich über das rechte Knie.



Variation:

Wenn man das Bein nicht strecken kann, dann stütze dich in Schritt 3 mit den Händen auf zwei Blöcke ab und bleibe aufrecht und wenn nötig dann beuge das vordere Knie leicht.

Stehende Vorwärtsbeuge + aufrollen

1. Stelle dich aufrecht hin, die Knie leicht gebeugt, die Arme sind entspannt an den Seiten.
2. Beuge dich aus der Hüfte nach vorne, die Knie bleiben sanft gebeugt—unten angekommen rolle dich Wirbel für Wirbel wieder langsam nach oben. Wiederhole das 3x
3. Beim 4. Mal bleibst du unten, greifst zu den Ellbogen und lässt den Oberkörper entspannt hängen. Das Gewicht ist gleichmäßig auf beide Füße verteilt

Variation:

Einfacher ist es, wenn du die Knie stärker beugst, sodass der Bauch auf den Oberschenkeln abgelegt werden kann

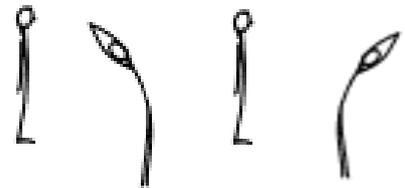


Namaste

DEHNÜBUNGEN

Stehende Seitbeuge

1. Stelle dich aufrecht hin, die Knie leicht gebeugt, die Arme streckst du über den Kopf
2. Das Gewicht bleibt auf beiden Füßen gleichmäßig verteilt und die Hüfte bleibt gerade.
3. Du greifst mit der rechten Hand deine linke Hand und beugst dich mit die Oberkörper nach rechts
4. Wichtig ist aber, dass dein Oberkörper, Schulter, Hüfte nach vorne ausgerichtet sind—du beugst dich nur seitlich



Variation:

Schwieriger ist es, wenn du deinen linken Fuß über den rechten kreuzt und dich auf die rechte Seite dehnt.



*Zu viel
Nachdenken ist
wie schaukeln.
Man ist zwar
beschäftigt,
kommt aber
keinen Schritt
weiter...*

Große Armkreisen + Zehenspitzen

1. Als Abschluss stellst du dich nochmal aufrecht hin und machst große Kreise mit deinen Armen—nutze den gesamten Bewegungsumfang aus
2. 5 Kreise nach vorne—5 Kreise nach hinten
3. Wenn du nach oben kreist, kommst du dabei auch noch auf deinen Zehenspitzen
4. Wichtig ist dabei auch, dass du auf deine Atmung achtest
5. Einatmen: Kreis nach oben
6. Ausatmen: Kreis nach hinten unten



Namaste



„Tu deinem Körper etwas Gutes,
damit die Seele Lust bekommt
darin zu wohnen“



Larissa Pichler BSc.
Sportwissenschaftlerin
Dipl. Ernährungsberaterin

0664 54 33 498
larissa.pichler24@gmail.com
Alte Wienerstraße 1
5301 Eugendorf



www.inguterhand.fitness