

Einfaches Ganzkörper-Yoga-Training für Männer

Lockdown oder kein Lockdown, Ihr Körper sehnt sich nach Bewegung. Viele Männer leiden unter Schmerzen und diese halten sie oft vom Training ab. Die Lösung für schmerzende oder steife Muskeln finden Sie in einigen bevorzugten Yoga-Übungen und Dehnungsposen, die sicher zur Beruhigung und Verjüngung beitragen und gleichzeitig Ihren Körper herausfordern. Egal, ob Sie den ganzen Tag an einem Schreibtisch gesessen haben oder sich aus einer Couch-Sitzung zum Fernsehen herausgezogen haben, diese einfachen Übungen bringen Sie in kürzester Zeit wieder in Bewegung – für dieses Yoga-Training benötigen Sie nur etwa 20 Minuten Männer. Außerdem fühlen Sie sich dadurch ruhiger. Win-Win. Das …



Lockdown oder kein Lockdown, Ihr Körper sehnt sich nach Bewegung. Viele Männer leiden unter Schmerzen und diese

halten sie oft vom Training ab. Die Lösung für schmerzende oder steife Muskeln finden Sie in einigen bevorzugten Yoga-Übungen und Dehnungsposen, die sicher zur Beruhigung und Verjüngung beitragen und gleichzeitig Ihren Körper herausfordern. Egal, ob Sie den ganzen Tag an einem Schreibtisch gesessen haben oder sich aus einer Couch-Sitzung zum Fernsehen herausgezogen haben, diese einfachen Übungen bringen Sie in kürzester Zeit wieder in Bewegung – für dieses Yoga-Training benötigen Sie nur etwa 20 Minuten Männer. Außerdem fühlen Sie sich dadurch ruhiger. Win-Win.

Das Aufwärmen

Nach einem Tag im Stillstand – oder schlimmer noch, einem Tag im Stehen – muss Ihr Körper zurückgesetzt werden. Aber seien Sie vorsichtig, dies sollte langsam erfolgen, um das Verletzungsrisiko zu vermeiden und Ihnen zu helfen, das Beste aus Ihrem schnellen Training herauszuholen. Es gibt nichts Besseres als eine Reihe sich wiederholender Bewegungen, um Sie aus Ihrer sich wiederholenden Nichtbewegung herauszuholen. Sehen Sie, was wir dort gemacht haben? Probieren Sie ein einfaches Pranayama aus: Gehen Sie in die Haltung des Kindes (mit dem Gesicht nach unten auf der Matte liegen, die Knie in die Brust, die Arme ausgestreckt). Beugen Sie von dieser Position aus Ihre Knie und stecken Sie Ihren Hintern langsam in die Luft, strecken Sie ein Bein und dann das andere und rollen Sie sich langsam zu einem abwärts gerichteten Hund zusammen.

Komplettes Körpertraining

Hier ist eine Sitzung, die es wert ist, im Gruppenchat geteilt zu werden, und nein, wir schlagen keine Burpees vor. Dies ist eine nach unten gerichtete Wiederholung von Planken, die dabei hilft, Muskeln zu isolieren, die während des Lockdowns inaktiv

geworden sind: Begrüßen Sie diese Arme, Beine, Hintern und Bauch. Beachten Sie die Position Ihrer Arme und Füße, wenn Sie sich von Ihrem Aufwärmen zu einem voll abwärts gerichteten Hund bewegen. Stellen Sie sicher, dass zwischen Ihren Füßen mindestens eine Hüftbreite liegt und Ihre Arme direkt unter Ihren Schultern liegen. Die Hände liegen fest auf der Matte, die Finger sind gespreizt. Halten Sie die Hände und Füße relativ stabil und verlagern Sie Ihr Gewicht vorsichtig nach vorne, um auf natürliche Weise vom abwärts gerichteten Hund in eine Planke überzugehen. Bewegen Sie sich beim Ausatmen zum abwärts gerichteten Hund. Bewegen Sie sich beim Einatmen in Ihre Planke. Mindestens 10 mal wiederholen. Ruhen Sie sich nach Bedarf in Kinderpose aus und atmen Sie weiter durch die Nase und durch den Mund aus.

Die Abkühlung

Dies ist jedermanns Lieblingsteil der Yoga-Praxis. Ja, es ist das, wo du dich auf dem Rücken auf den Boden legst: Savasana. Bringen Sie Ihre auf die nächste Stufe, indem Sie eine subtile, aber effektive Dehnung des Seitenkörpers hinzufügen: Isolieren Sie den Serratus anterior (diese Muskeln entlang Ihrer Rippen und unter Ihren Achseln). Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und halten Sie Ihr Handgelenk mit der rechten Hand fest. Sie können Zeigefinger und Daumen so umwickeln, dass sich Ihre Fingerspitzen berühren. Dann kreuzen Sie Ihre Beine übereinander, rechts über links. Greifen Sie mit Ihren Armen und Beinen ganz nach oben und links, damit Ihr Körper eine Bananenform bildet. Während des Atmens 30 Sekunden lang gedrückt halten und dann loslassen. Wiederholen Sie dies auf Ihrer linken Seite. Nachdem Sie Ihre Rückenlage auf beiden Seiten gedehnt haben, lassen Sie sie in Ihre Savasana los. Lassen Sie Ihre Handflächen sich bis zur Decke öffnen. Ziehen Sie Ihre Schultern leicht an und lassen Sie Ihre Brust sanft öffnen. Schließen Sie die Augen und atmen Sie mindestens fünf Minuten lang weiter.

Und da haben Sie es: ein Ganzkörper-Yoga-Training, das sicher

Kraft in Ihren Muskeln aufbaut und Ihnen dabei hilft, Herz-Kreislauf-Kraft aufzubauen und ein wenig Schweiß zu brechen.

Das (Link entfernt) hat maßgeschneiderte T-Shirts und Shorts, die Ihre Yoga-Reise unterstützen. Kaufen Sie alle wichtigen Yoga-Artikel ein, die Sie benötigen. Stöbern Sie in unseren meistverkauften Yogamatten, Polstern, Requisiten und Blöcken (Link entfernt)

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki