Perfekte Yoga-Positionen für Männer

Manchmal fühlen sich Yoga und Meditation etwas zu spirituell an, vielleicht sogar zu weit draußen für Leute, die es vielleicht noch nicht probiert haben oder an ihr übliches Gewichtheben im Fitnessstudio gewöhnt sind (auch bekannt als virtuelles Training). Wenn Sie sich von der eingeschüchtert fühlen Yoga-Routinen Wenn Sie online und in sozialen Medien sehen, haben wir eine Reihe zugänglicher Strecken, die perfekt für Sie sind und zu Ihrer passen HIIT, Radfahren, Laufen oder Gewichtheben Routine. 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 …

Manchmal fühlen sich Yoga und Meditation etwas zu spirituell an, vielleicht sogar zu weit draußen für Leute, die es vielleicht noch nicht probiert haben oder an ihr übliches Gewichtheben im

Fitnessstudio gewöhnt sind (auch bekannt als virtuelles Training). Wenn Sie sich von der eingeschüchtert fühlen **Yoga-Routinen** Wenn Sie online und in sozialen Medien sehen, haben wir eine Reihe zugänglicher Strecken, die perfekt für Sie sind und zu Ihrer passen **HIIT, Radfahren**, **Laufen** oder **Gewichtheben** Routine. 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.

Wir haben ein **Herrenbekleidungskollektion** Das kann Ihnen helfen, sich in jeder Art von Bewegung wohl zu fühlen, aber es ist immer toll, sich von anderen Männern beraten zu lassen, die eine gute Dehnung benötigen.

Deshalb haben wir die Männer von gefragt **Yogamatter** um ihre Top-Yoga-Positionen zu teilen, die perfekt sind, bevor oder nachdem sie ins Schwitzen gekommen sind, zwischen Zoom-Anrufen oder einfach um sich nach einem langen Tag an ihren Schreibtischen zu entspannen. Hier sind die wichtigsten Tipps zum Dehnen und Stärken müder, schmerzender Muskeln: leicht zu verfolgende Yoga-Positionen, die Sie fast überall üben können.

Thomas, Yogamatters Designer & Produktionsleiter

„Was ich beim Training trage, hängt davon ab, wie weich und bequem sich die Kleidung anfühlt: Ich mag es, beim Laufen zu schichten, und ich muss natürliche Fasern wie Baumwolle auf meiner Haut haben: Alles muss saugfähig und atmungsaktiv sein“, sagt Thomas. Er half beim Designprozess des **Yogamatter Herrenbekleidungskollektion** und findet Ausfallzeiten für Yoga zwischen seinen täglichen Aufgaben. „Meine Lieblings-Yoga-Pose ist die Kinderpose: Sie hilft mir wirklich, meine Knie zu dehnen und mich nach dem Laufen zu

entspannen. Eine großartige Trainingsausrüstung hilft mir, meine Körpertemperatur zu regulieren, und bietet ein hervorragendes Gleichgewicht zwischen sanfter Kompression und Bewegungsfreiheit. “

Ivan, Einkaufsleiter von Yogamatters

„Manchmal bedeutet Achtsamkeit für mich, sich einen Moment Zeit zu nehmen und meine Hände auf einen Tisch oder mein Spülbecken zu legen“, sagt Ivan. „Aber wenn ich mehr Zeit habe, probiere ich normalerweise Variationen verschiedener Yoga-Posen aus – viele, die viele Leute üben – wie Abwärtshund oder eine Variation, aber oft finde ich, dass ich mich nach vorne strecke, um die Kniesehnen oder die Taubenhaltung zu trainieren.

Ken, Yogamatters Finanzberater

„Ich habe enge Kniesehnen und Downward Dog ist eine Pose, die hilft, diese Muskeln zu dehnen“, sagt Ken. „Ich finde, dass Pigeon Pose meine Steifheit im unteren Rückenbereich lindert,

indem es meine Piriformis- und Leistenmuskeln dehnt. Diese Strecken dauern nur wenige Minuten, wirken aber Wunder für mich. Ein Kopfstand hilft auch, meinen Geist und Körper zu konzentrieren – es hilft auch, zufällige Gedanken zu beruhigen. Ich benutze es oft als Meditationsform. “

Kristijan, Kundendienstberater von Yogamatters

„Was ich wirklich gerne mache, ist am Rand der Treppe zu stehen und mich mit geraden Beinen und einer leichten Biegung, wenn nötig, zu beugen und meine Zehen zu berühren. Wenn sich meine Muskeln besonders flexibel anfühlen, gehe ich manchmal weiter als bis zu den Zehen “, sagt Kristijan. „Wenn ich nicht balanciere und mich strecke, finde ich, dass einfache lange Spaziergänge im Park mit meinen Hunden mir helfen, ruhig zu bleiben und meinen Kopf frei zu bekommen.“

Keir, Yogamatters Operations Manager

„Meine Lieblingspose nach einem Lauf oder Training – oder sogar wenn ich zwischen zwei Anrufen bin – ist Froschpose und ein erweitertes Dreieck sind meine Lieblingspose“, sagt Keir.

„Ich versuche immer, eine Vorwärtsfalte zu machen, egal ob ich mich aufwärme oder abkühle.“

Andy, Yogamatters IT-Leiter

„Ich habe gerade wieder angefangen zu radeln und alles was ich sagen kann ist autsch: schmerzende Beine, schmerzender Rücken und schmerzende Handgelenke. Wie jeder schlaue Radfahrer weiß, gibt es ein paar perfekte Yoga-Asanas, die das Gefühl erleichtern “, sagt Andy. „Das achtsame Atmen und Bewegen zwischen Katze und Kuh, gefolgt von einer ausgedehnten Kinderpose, ist für mich ein Glücksfall. Eine andere Pose, die mir hilft, meine engen Hüften zu lockern, ist die Taube – sie trifft den Punkt. “

Kaufen Sie die beste Trainingskleidung für Männer

Das Training ist einfacher, wenn Sie die richtige Ausrüstung haben. Finden Sie das perfekte T-Shirt, die richtige Shorts – entdecken Sie das **Yogamatter Herrenbekleidungskollektion** für Ihre Bewegung Essentials.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki