

Training-zu-Hause



Bewegung



2 pro Woche



vom
28.03.2020 bis
zum
25.04.2020

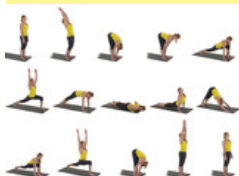


Sport Team

Yoga für Geübte

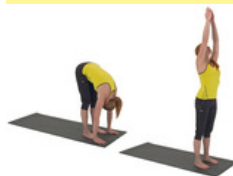
10 Übungen 16 Minuten 223 MOVES 106 kcal

1 - Freie Übung - Sonnengruß



60 Sek x 15 Sek
60 Sek x 15 Sek

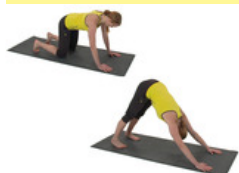
2 - Freie Übung - Gebetshaltung Hände über dem Kopf



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Bewege die Arme aus der Vorbeuge über die Seite nach oben bis zur Körperstreckung und wieder zurück neben den Körper.

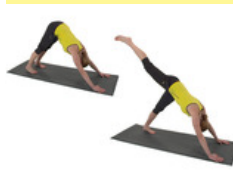
3 - Freie Übung - Herabschauender Hund



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Schiebe das Gesäß nach oben. Halte den Rücken lang und gestreckt.

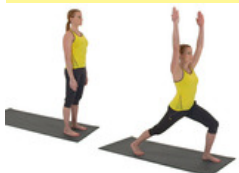
4 - Freie Übung - Dreibeiniger Hund



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Verteile dein Gewicht gleich auf beiden Händen. 1x je Seite

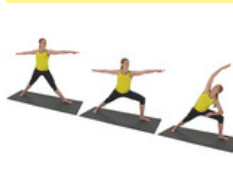
5 - Freie Übung - Krieger I Stellung, abgeändert



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

1x je Seite

6 - Freie Übung - Seitliche Winkelhaltung



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

1x je Seite

7 - Freie Übung - Gestrecktes Dreieck



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

1x je Seite

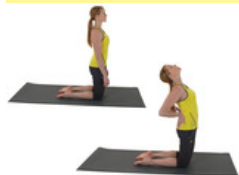
8 - Freie Übung - Pyramide



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Halte die Beine und den Rücken lang und gestreckt. 1x je Seite

9 - Freie Übung - Kamel



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek

Leite die Rückwärtsbewegung über die Brustwirbelsäule ein.

10 - Freie Übung - Schneidersitz



30 Sek x 15 Sek
30 Sek x 15 Sek