

# 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

### 4 - Freie Übung - Dreibeiniger Hund



30 Sek x 15 Sek  
30 Sek x 15 Sek

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

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