

Kraftvoll im Winter wie auch im Sommer

Meine Lieblingsübung fürs Aufwärmen auf den Skiern: Utkatasana oder «Die kraftvolle Haltung».

Damit Sie für die Skipiste gut vorbereitet sind, können Sie diese Yogastellung bereits zu Hause üben: Stellen Sie sich mit dem Rücken an die Wand. Lassen Sie sich dann auf einen unsichtbaren Stuhl nieder. Beugen Sie die Beine nur so weit an, wie es Ihnen möglich ist, die Füsse sowie Oberschenkel parallel und den Rücken gestreckt zu lassen.

Wirkung:

- Vitalisiert und kräftigt den ganzen Körper
- Kräftigt die Fuss- und Beinmuskulatur
- Kräftigt die rumpfaufrichtende Muskulatur
- Hilft, Standfestigkeit und Stabilität zu entwickeln

Und als Bonus sind Sie dann auch gleich tipptopp für Ihre Outdoor-Aktivitäten im Sommer vorbereitet.

Viel Spass wünsche ich Ihnen!

Herzlich, Ihre Petra Schwendimann