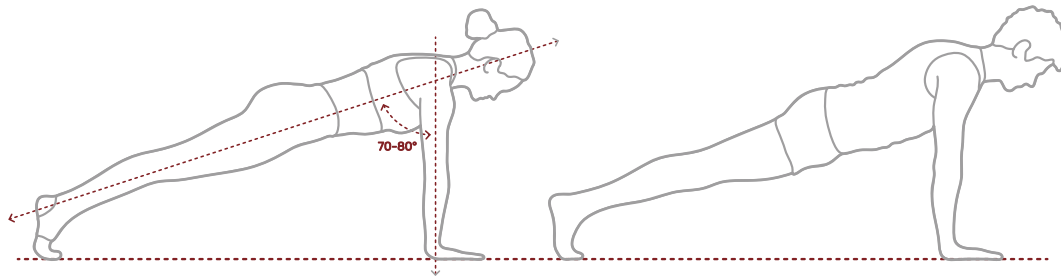


Yoga Pose der Woche:

Die Bretthaltung



Die Bretthaltung (Phalakasana) ist eine ausgleichende Yoga-Pose, diese Halte-Übung stärkt alle Muskeln des Körpers und fördert die Ausdauer. Sie ist Bestandteil des Sonnengrusses.

Die auch Plank bezeichnete Pose nutzt die Armmuskulatur für das Gleichgewicht und zur Stabilisierung, die meiste Kraft kommt aus der Körpermitte. Richtig ausgeführt stärkt sie die Bauchmuskeln und entlastet dadurch den unteren Rücken, während die Arme ebenfalls gestärkt werden und die Wirbelsäule in der liegestützähnlichen Position gestreckt wird.

Um die Bretthaltung zu üben, beginnen Sie auf Händen und Knien (Vierfüßlerstand), strecken Ihre Beine nach hinten, Po bleibt unten und geben Kraft über Ihre Arme in die Matte nach unten, die Hände sind unterhalb Ihrer Schultern. Ziehen Sie Ihre Muskeln im Beckenbereich in Richtung Wirbelsäule, Ihr Blick geht zwischen Ihren Händen gerade nach vorne, den Kopf nicht in den Nacken legen! Halten Sie das Brett für fünf Atemzüge. Ungeübte gehen zurück in die Vierfüßlerstellung, Geübte lassen sich mit der Brust zuerst auf die Matte gleiten oder gehen in den herabschauenden Hund.

Bildrechte/Copyright: www.dimensions.guide/element/yoga-plank