

Yoga

für starke und
schöne Arme



*Erst wenn die Zeit der ärmellosen Tops
anbricht, erinnern wir uns wieder an
unsere Arme. Dabei haben sie unsere
Aufmerksamkeit – und ein bisschen
Training – jeden Tag verdient*

REDAKTION: CORINA RHODOVI

vital &
yoga easy

**Kristin Rübesamen im
Video bei YogaEasy**

Das komplette YogaEasy-Video
„Arme, Bauch und Seelenfrie-
den“ mit Kristin Rübesamen, aus
dem die hier gezeigten Übungen
stammen, dauert 45 Minuten.
Als **vital**-Leserin können Sie
YogaEasy, Ihr persönliches
Online-Yogastudio, einen Monat
kostenlos und unverbindlich
über den Coupon auf www.yogaeasy.de/campaign/vital-4w
ausprobieren! Wählen Sie aus
über 2000 Yoga-Videos und
üben Sie ganz bequem, wann
und wo Sie wollen. Ob auf dem
Laptop, Tablet oder per App –
mit YogaEasy wird Ihr Zuhause
zum Yogastudio! Viel Spaß
wünschen **vital** und YogaEasy!



Sie schleppen Einkaufstüten, helfen beim Möbelrücken und umarmen unsere Liebsten – unsere Arme sind wahre Multitalente. Gerade wir Frauen vergessen jedoch oft, wie wichtig ihre Pflege und Kräftigung sind. Dabei lohnt es sich, unseren Armen mehr Aufmerksamkeit zu schenken, denn sie spielen nicht nur beim Work-out, sondern auch in puncto Gesundheit und Alltagstauglichkeit eine entscheidende Rolle. Und wer kennt das nicht: Sobald die Temperaturen steigen und ärmellose Tops und Kleider im Kleiderschrank nach vorne rücken, wünschen wir uns straffe, schöne Arme. Ein gezieltes Armtraining kann hier wahre Wunder wirken. Denn kräftige Muskeln lassen uns direkt jünger und fitter aussehen.

Unsere Armmuskeln stützen und stabilisieren die Gelenke in den Schultern und Ellenbogen. Das verringert das Risiko für Verletzungen und beugt vorzeitigem Verschleiß vor. Gerade mit zunehmendem Alter macht sich ein solider Muskelapparat positiv bemerkbar: Er schützt vor Schmerzen, sorgt für eine gute Haltung und bewahrt uns ein Stück Unab-

hängigkeit. Ob Kinder auf den Arm nehmen, schwere Tüten tragen oder im Garten werkeln – mit trainierten Armen gehen viele Tätigkeiten leichter von der Hand. So bleiben wir nicht nur belastbarer, sondern auch länger fit für die Herausforderungen, die das Leben täglich für uns bereithält.

Aber der hektische Alltag lässt oft wenig Raum für ausgedehnte Trainingseinheiten. Doch ein bisschen Kreativität reicht aus, um Ihre Arme ohne großen Zeitaufwand zu fordern. Probieren Sie doch mal diese kleinen Nebenbei-Tricks aus:

Beim Kochen: Während die Soße vor sich hin köchelt, legen Sie 10 bis 15 Liegestütze im Stehen ein, indem Sie sich mit den Händen an der Wand oder gegen die Küchenzeile stützen. Das kräftigt die gesamte Arm- und Schulterpartie sowie den Oberkörper.

Beim Fernsehen: Strecken Sie Ihre Arme auf Schulterhöhe zu den Seiten aus und machen Sie jetzt so schnell und so oft wie möglich mit ihren Händen abwechselnd Fäuste und spreizen sie danach. Dadurch stärken Sie nicht nur die Arme, sondern auch Schultern und Hände.

Beim Telefonieren (Lautsprecher an!): Strecken Sie ihre Arme parallel zueinander nach vorne, und kreisen Sie nun ihre

Starke Arme ganz nebenbei: So passt das Training in den Alltag

Übung 1: Arme kreuzen

Im Video bei: 1:25



Bild 1: Ausgangsposition

Finden Sie eine Position, in der Sie Ihren Oberkörper aufrichten können – das geht im Stand, aber auch im Sitzen. Strecken Sie beide Arme nach vorne aus, die Handflächen zeigen zueinander.



Bild 2: Arme kreuzen

Überkreuzen Sie nun den rechten Arm über dem linken. Kehren Sie zurück in die Ausgangsposition und überkreuzen Sie den linken Arm über dem rechten. Achten Sie darauf, dass Sie beide Arme und auch die Hände gut strecken und anspannen. Steigern Sie das Tempo und kreuzen Sie die Arme so schnell, wie Sie sie kontrolliert bewegen können. Versuchen Sie, die Bewegung 30–60 Sekunden lang auszuführen. Entspannen Sie die Arme im Anschluss kurz und wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Schultern so lange wie möglich nach oben, hinten und unten und wieder nach vorne. Das kräftigt nicht nur Arme und Schultern, sondern löst auch Schulterverspannungen und hält Ihren Schulterbereich beweglich.

Selbst ein paar Sekunden Training summieren sich über die Woche zu einer beachtlichen Gesamtleistung, und das fast unbemerkt. Schon nach kurzer Zeit werden Sie bemerken, dass Ihre Haltung aufrechter wird und die gesamte Arm-

und Schulterpartie kräftiger und definierter ist.

Mit den Yoga-Übungen auf diesen Seiten können Sie Ihre Arme ganz gezielt stärken. Sollte Ihre Kraft noch nicht für die Planke und den dreibeinigen Hund ausreichen, so starten Sie in den ersten Wochen zunächst mit den anderen beiden Übungen. Wenn Sie die Übungen alle ein- bis zwei Tage machen, werden Sie bald die Kraft für die Planke, den Hund und weitere Stützübungen haben.



Übung 2: Planke

Im Video bei: 13:15

Bild 1: Ausgangsposition Vierfüßlerstand

Kommen Sie in den Vierfüßlerstand. Stellen Sie Ihre Hände genau unter ihre Schultern und die Knie unter ihre Hüfte. Fächern Sie Ihre Finger gut auf – das gibt Ihnen zusätzliche Stabilität in der Planke.



Bild 2: Planke

Stellen Sie nun nacheinander beide Füße für die Planke auf. In dieser Brett-haltung ist das Ziel, von den Füßen bis zum Kopf eine Linie zu bilden. Das bedeutet, dass die Hüfte weder nach oben gehoben noch nach unten hängen gelassen wird. Achten Sie darauf, dass die Schultern über den Händen ausgerichtet bleiben. Tipp für mehr Core-Spannung: Ziehen Sie Ihr Schambein Richtung Brustbein und richten Sie somit Ihr Becken auf. Das spannt die Bauchmuskeln zusätzlich an und stabilisiert Sie im unteren Rücken. Versuchen Sie, die Planke 30 Sekunden zu halten. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie die Übung noch zweimal.

Übung 3: Dreibeiniger Hund

Im Video bei: 17:30

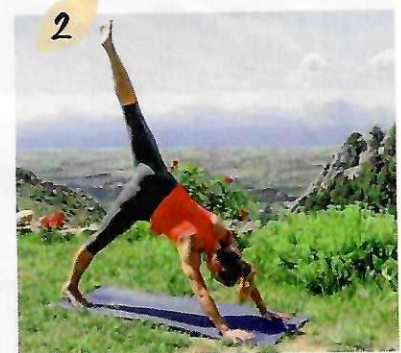
Bild 1: Ausgangsposition: Herabschauender Hund

Kommen Sie aus dem Vierfüßlerstand erneut in die Planke, heben Sie jetzt aber das Becken an, bis Sie eine Dreiecksposition gefunden haben (herabschauender Hund). Wenn Sie die Beine nicht strecken können, lassen Sie die Knie leicht gebeugt.



Bild 2: Dreibeiniger Hund

Heben Sie ein Bein nach hinten und oben an, so weit es Ihnen möglich ist. Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin beide Hände gleichmäßig in den Boden schieben. Halten Sie den Nacken entspannt. Verweilen Sie für 3–5 Atemzüge im dreibeinigen Hund. Bringen Sie dann beide Knie zum Boden und entspannen Sie kurz, bevor Sie die Übung mit dem anderen Bein wiederholen. Dies war ein Durchgang. Machen Sie insgesamt 3 Durchgänge.



Übung 4: Ballast abwerfen

Im Video bei: 31:30



Bild 1: Ausgangsposition
Auch diese Übung können Sie im Stehen oder Sitzen ausführen. Strecken Sie erneut beide Arme nach vorne aus, aber drehen Sie die Handflächen nun nach oben.

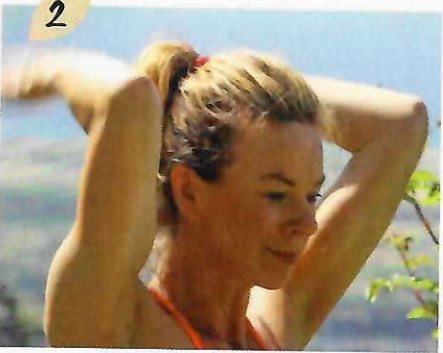


Bild 2: Ballast abwerfen
Stellen Sie sich nun vor, Sie möchten Ballast loswerden und diesen hinter sich werfen. Bewegen Sie beide Arme schwingvoll über den Kopf. Die Ellbogen beugen dabei an. Erhöhen Sie auch hier das Tempo, so gut es Ihnen gelingt. Versuchen Sie, auch diese Übung für 30–60 Sekunden auszuführen. Nach einer kurzen Pause wiederholen Sie sie noch zweimal.



Interview

„Arme müssen zugleich stark und beweglich sein“

Kristin Rübesamen

ist Jivamukti-Lehrerin mit mehr als 25 Jahren Unterrichtserfahrung. Sie leitet regelmäßig Workshops und Yoga-Live-Klassen bei YogaEasy.

vital: Wieso sind starke Arme wichtig?

Kristin Rübesamen: Arme müssen zugleich stark und beweglich sein. Im Unterschied zu den Beinen dienen die Arme als Greiforgane. Voraussetzung dafür ist ein möglichst großer Bewegungsspielraum. Die Arme sind über den Schultergürtel mit den Knochen des Oberkörpers verbunden. Starke Arme schützen die fragile Konstruktion unserer Schultergelenke und stabilisieren damit die gesamte obere Extremität.

Welche ist Ihre Lieblingsübung für Arme?

Astavakrasana (Acht-Winkel-Haltung): Keine einfache Armbalance, aber wunderschön in ihrer Architektur. Starke Arme sind in dieser Haltung kein Selbstzweck, sondern vermitteln das Gefühl aller Armbalancen: Die Erde kurz zu verlassen.

Die Planke kommt fast in jeder Yogastunde vor. Was raten Sie Personen mit empfindlichen Handgelenken?

Manchmal sind empfindliche Handgelenke die Folge unsauberer Ausrichtung in der Yogapraxis. Dann sollte sich eine gute Lehrerin die Hände im herabschauenden Hund anschauen und gegebenenfalls korrigieren. Sind die



Gelenke überlastet durch Bürotätigkeit oder instabil durch Arthrose oder Hormonschwankungen, verringern Sie das Gewicht auf den Händen, indem Sie die Knie in der Planke öfter absetzen oder eine Unterarm-Planke machen. Dehnen Sie die Handgelenke im Vierfüßlerstand, indem Sie die Hände mit den Fingern nach außen und Richtung Knie drehen. Und verschränken Sie im Sitzen die Hände und lassen Sie sie locker kreisen.

Haben Sie einen Tipp, wie man die Arme bei allen Haltungen nebenbei stärkt?

Besonders im Vinyasa Yoga werden die Arme gestärkt. Für alle, die andere Yogatraditionen üben, die keine Push-ups im Repertoire haben: Freestyle. Bauen Sie einfach zwischendurch eine halbe oder ganze Planke ein. Spielen Sie mit der Balance im herabschauenden Hund, heben Sie abwechselnd eine Hand. Versuchen Sie in allen Yogaübungen, wo es sich anbietet, die Querachse von den rechten zu den linken Fingerspitzen zu spüren und zu dehnen.