

YO



Just One Life

GA

ZUM ABNEHMEN

20 MINUTEN
WORKOUT

Yoga zum Abnehmen

Lass uns ein paar dieser lästigen Pfunde mit dem Yoga Training zum Abnehmen verbrennen. Yoga ist eine unglaublich effektive Form der Bewegung, die sowohl für Flexibilität, Kraft und ja, zum Abnehmen verwendet werden kann.

In bereits 20 Minuten kannst du deinen Körper und deine Seele in einen Zustand der Entspannung bringen und gleichzeitig ein paar Pfunde verlieren. Auch gezielt am Bauch abnehmen ist mit Yoga möglich.

Yoga zum Abnehmen klingt für dich zu schön, um wahr zu sein? Sollte es aber nicht. Ich zeige dir in diesem Artikel, warum Abnehmen mit Yoga möglich ist und was es zu beachten gilt. Starte gleich durch mit dem 20-minütigen Yoga Training zum Abnehmen.

Abnehmen mit Yoga - wie funktioniert das?

Yoga wird bestimmt nicht das erste sein, an das du denkst, wenn du abnehmen möchtest, oder? Natürlich spielt eine gesunde und ausgewogene Ernährung die wichtigste Rolle, wenn es um das Thema Abnehmen geht. Um gesund abzunehmen und das Gewicht anschließend dauerhaft zu halten, darfst du aber Bewegung und Entspannung nicht unterschätzen.

Auch andere Faktoren spielen eine entscheidende Rolle, wenn es ums Abnehmen geht (bzw. warum das Abnehmen nicht funktioniert):

- hormonelles Ungleichgewicht
- Stress
- Toxine im System
- Insulinresistenz
- ein ungesunder Darm
- Stoffwechselprobleme

Sowohl regelmäßiges Ausdauertraining als auch der Muskelaufbau sind enorm hilfreich, wenn es darum geht, ab 40 Jahren abzunehmen. Was du sonst noch tun kannst, um dich fit und gesund zu halten, erkläre ich dir im Artikel Gesundheitsformel

für die 2. Lebenshälfte. Krafttraining verjüngt nicht nur, es fördert den Fettabbau, reduziert den Körperfettanteil und formt die gesamte Muskulatur. Yoga kannst du hervorragend als eine Art Krafttraining durchführen, wenn du weißt, welche Übungen dafür am besten geeignet sind.

Wie du im Artikel [Wofür ist Yoga gut](#) erfährst, geht es im Yoga hauptsächlich darum, Körper und Seele in Einklang zu bringen und dich in Achtsamkeit zu üben. Entspannung und Konzentration werden gleichermaßen gefördert. Dadurch kommst du intensiv mit deinem Körper in Kontakt. Entspannungsübungen wirken stressabbauend und damit entgiftend für den Organismus. Damit unterstützt du deinen Körper zusätzlich beim Abnehmen.

Für wen eignet sich das Yoga Training?

Yoga kann grundsätzlich von jedem trainiert werden, der sich dafür interessiert. Es ist egal, mit welchem Alter du damit beginnst. Ganz frei von Leistungsdruck übt jeder auf seinem individuellen Niveau, ohne sich zu überfordern oder unterfordern.

Yoga zum Abnehmen eignet sich für...

- Yoga Anfänger
- Menschen, die ihre Flexibilität verbessern wollen
- Menschen, die Stress abbauen möchten
- Menschen, die ihrem Körper beim Entgiften unterstützen möchten
- Menschen, die abnehmen möchten

Yoga bietet sich an, um deinen Körper beim Abnehmen zu unterstützen. Was du noch tun kannst, wenn du Abnehmen möchtest, erfährst du im Artikel [Abnehmen mit 40 Jahren](#).

Worauf du beim Abnehmen mit Yoga achten solltest

Wer abnehmen möchte, braucht vor allem eins: Durchhaltevermögen. Genauso ist es natürlich auch beim Yoga. Nur regelmäßiges Training und Disziplin bringen dir Fortschritte. Yoga sollte für dich zu einer regelmäßigen Routine werden, die du mindestens 2-3 mal pro Woche (besser täglich) durchführst. Nur dann unterstützt du deinen Körper effektiv beim Abnehmen.

Yoga zum Abnehmen funktioniert am besten, wenn die Yoga Übungen möglichst viele große Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dann wirkt Yoga genauso wie jede andere Art von Krafttraining. Möchtest du allerdings sehr schnell abnehmen (was ich aber nicht empfehlen würde) gehst du lieber ins Fitnessstudio oder verwendest Gewichte, um ein intensiveres Krafttraining durchzuführen.

Und zu guter Letzt: Achte auf eine gute Ernährung. Denn das A und O beim Abnehmen ist eine negative Kalorienbilanz. Je mehr Kalorien du zu dir nimmst, umso mehr Kalorien musst du auch verbrauchen. Dabei kann dich Yoga zum Abnehmen zwar unterstützen, aber eben auch nur das: unterstützen.

Tipps für Yoga Anfänger

Wenn du noch nie Yoga praktiziert hast, nimm dir genügend Zeit, um die Yoga-Stellungen zu lernen. Eine richtig ausgeführte Technik ist wichtig, um deine Knochen, Muskeln und Gelenke nicht falsch zu belasten. Aber ebenso wichtig ist die richtige Ausführung, um mit deinem Körper in Kontakt zu kommen. Das hilft dir, dich zu konzentrieren und zu entspannen.

Meine [Top 5 Yoga Übungen für Anfänger](#) sind ein guter Ausgangspunkt, um mit dem Yoga anzufangen. Natürlich kannst du auch gleich heute noch starten, dir eine Yogaroutine zum Abnehmen anzugewöhnen. Dafür stelle ich dir jetzt ein 20 minütiges Yoga Training vor, dass du aber leicht verkürzen oder erweitern kannst, indem du mehrere Durchgänge nacheinander durchführst.

Yoga zum Abnehmen - 20 Minuten Workout

Deine Yoga Routine beginnst am besten immer zunächst mit einer kurzen Meditationsphase und Atemübungen, um deine Konzentration auf deinen Körper zu gewinnen.

Du kannst diese Meditationsphase im Liegen oder im Sitzen durchführen.

Wenn du noch mehr Kalorien verbrennen möchtest, starte das Workout mit ein paar Runden des [Yoga Sonnengrußes](#).

Bergposition - Tadasana

Mit dieser Übung beginnt und endet deine Yoga Sequenz. Ein gerader, aufrechter und fester Stand ist bei allen nachfolgenden Asanas - Übungen - wichtig. Nutze diese erste Minute, um zur Ruhe zu kommen und dich zu konzentrieren.

Diese Übung stärkt deine aufrichtende Muskulatur sowie Bein-, Bauch- und Schultermuskulatur.

Dadurch wird deine gesamte Körperhaltung verbessert.

- Stell dich aufrecht hin, deine Füße stehen hüftbreit auseinander. Verteile das Gewicht gleichmäßig auf den Füßen.
- Zieh die Kniescheiben leicht hoch und spanne die Oberschenkelmuskeln sanft an.
- Bring dein Becken in eine neutrale Position. Das Schambein zieht leicht nach oben, das Steißbein nach unten.
- Spanne deine Bauchmuskeln leicht an, indem du den Bauchnabel leicht nach innen ziehst.
- Die Wirbelsäule streckst du gerade nach oben und öffnest die Schultern und Oberarme nach außen. Strecke die Fingerspitzen nach unten.
- Verlängere deinen Nacken, indem du die Krone deines Kopfes nach oben ziehst und das Kinn leicht zur Brust neigst.

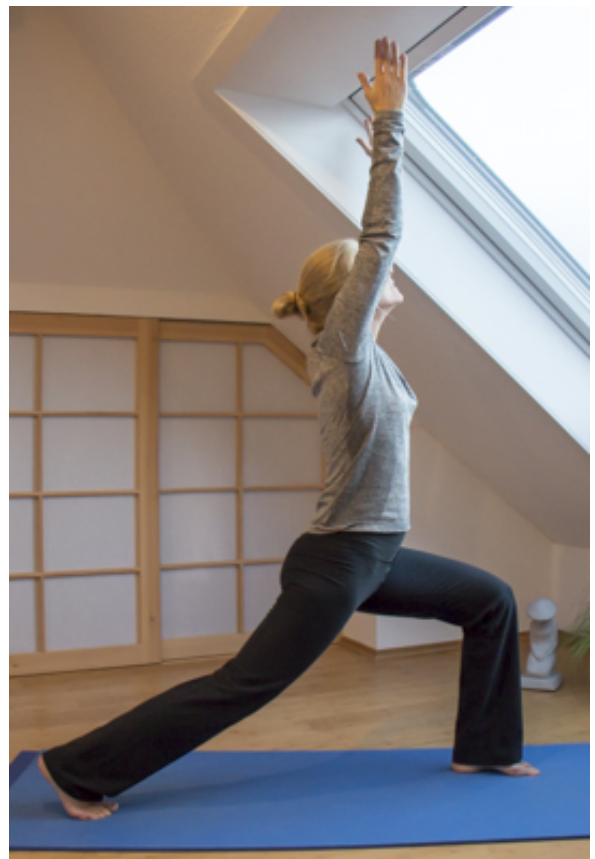
Führe diese Übung nach jeder Position aus, um nachzuspüren. Dadurch verbessert sich dein Körpergefühl und deine Konzentration.

Held 1 - Virabhadrasana I

Im Held 1, manchmal auch Krieger genannt, wird die Rückenmuskulatur gekräftigt, die Schultern und der Nacken werden gelockert. Deine Beinmuskulatur wird umso mehr beansprucht, je weiter du das vordere Knie beugst.

Stelle dich in eine weite Schrittstellung, wobei du die Fersen beider Füße so aufstellst, dass sie sich auf einer Linie befinden. Der hintere Fuß ist in einem Winkel von ca. 45° eingedreht, der vordere Fuß zeigt gerade nach vorne.

- Beuge das vordere Bein in einem rechten Winkel. Achte darauf, dass sich das Kniegelenk über dem Fußgelenk befindet.
- Strecke das hintere Bein und belaste die Außenkante des hinteren Fußes, sodass sich das Fußgewölbe leicht abhebt.
- Richte die Hüfte und den Brustkorb so weit wie möglich nach vorn und parallel aus.
- Mit der Einatmung verlängere die Brustwirbelsäule nach oben. Zieh dabei dein Brustbein nach oben.
- Während der Ausatmung sinke noch etwas tiefer in die Position und ziehe dein Steißbein nach unten.
- Richte nun die Schultern über den Hüften aus und verlängere die Wirbelsäule noch etwas weiter, indem du die gestreckten Arme sanft nach oben ziehst.
- Blicke dabei leicht nach oben. Achte darauf, dass die Schultern entspannt bleiben.
- Halte diese Position für 30 Sekunden und wechsle dann die Seite. Wiederhole die Übung auf jeder Seite zweimal. Ruhe dich zwischendurch kurz in der Berghaltung aus.



Brett - Phalakasana

Diese Übung dürfte dir wohl bekannt sein, oder? Aber wusstest du, dass es diese Übung auch im Yoga gibt? Im Gegensatz zum klassischen Krafttraining hält man die Position im Yoga statisch für mindestens 30 Sekunden oder länger.

Diese Übung kräftigt den gesamten Körper - von den Beinen über die Bauch- und Rückenmuskulatur, die Arme bis hin zu den Handgelenken.



- Aus dem Vierfüßlerstand streckst du deine Beine nach hinten und kommst in die schiefe Ebene, auch Brett genannt. Die Hände stützen dich schulterbreit direkt unter deinen Schultern. Spreize die Finger und belaste die ganze Hand. Die Oberarme drehen leicht nach außen.
- Spann deine Beinmuskulatur an und ziehe die Fersen nach hinten.
- Zieh deine Wirbelsäule so lang wie möglich. Dein Nacken bleibt dabei gerade in der Verlängerung der Wirbelsäule. Dein Körper bildet eine gerade Linie. Lass deinen Po nicht hängen oder nach oben zeigen. Insbesondere die Bauchmuskeln übernehmen diese Arbeit.
- Halte diese Position 30 Sekunden und führe noch 2 weitere Durchgänge mit einer kurzen Pause zwischendurch aus. Wenn du es schaffst, halte die Position für 2 Minuten am Stück.

Natürlich kannst du die Übung auch dynamisch durchführen, das verbraucht noch mehr Kalorien. Achte aber unbedingt auf einen stabilen Rumpf, da es sonst zu Rückenproblemen kommen kann.

Brücke - Setu bandhasana

In dieser Asana wird die gesamte Körperrückseite gestärkt und gleichzeitig die Körpervorderseite gedehnt. Die Wirbelsäule wird vitalisiert und die Beinmuskulatur gekräftigt.

Lege dich mit dem Rücken flach auf den Boden oder deine Yogamatte. Winkle die Knie an und stell die Füße knapp hinter dem Gesäß auf. Deine Knie sollten maximal hüftbreit voneinander entfernt sein.

- Hebe während der Einatmung das Becken und drücke es nach oben, sodass die Leisten gedehnt werden. Schiebe dein Brustbein in Richtung Kinn.
- Falte deine Hände unter deinem Körper. Ziehe dabei deine Schulterblätter ganz eng zusammen. So kannst du deinen Brustkorb noch etwas weiter anheben.
- Press dabei die Oberarme und die Füße fest auf den Boden.



Schiebe während der Ausatmung das Steißbein in Richtung Knie. Behalte die Rückbeuge im oberen Rücken bei und bleibe ca. 30 Sekunden in dieser Position. Komme dann Wirbel für Wirbel wieder in die Ausgangsposition.

- Nach einer kurzen Pause hebe das Becken erneut an. Strecke diesmal zusätzlich das rechte Bein nach vorne oder oben.
- Nach 30 Sekunden und einer kurzen Pause wiederholst du die Übung mit dem anderen Bein.



Held 3 - Virabhadrasana III (Variation)

Diese Position kräftigt die Rumpfmuskulatur, den Schultergürtel und stärkt die Beinmuskulatur des Standbeines.

Verlagere aus Tadasana (Bergposition) dein Gewicht auf den rechten Fuß. Halte die Beinmuskulatur angespannt. Hebe mit der Einatmung das linke Bein gestreckt nach hinten und beuge dich in der Ausatmung nach vorne, bis dein Körper weitgehend in einer Waagerechten befindet.



- Ziehe dich mit der Einatmung lang, das Brustbein hoch und bringe die Arme gestreckt nach vorne.
- Die Muskulatur des oberen Beines ist angespannt, so als würdest du mit dem Fuß gegen eine Wand pressen. Die Zehen zeigen nach unten und leicht nach innen.
- Beuge den Nacken ein wenig zurück, sodass die Wirbelsäule einen gleichmäßigen Bogen beschreibt. Dein Blick geht leicht nach oben.
- Bleibe in dieser Position 30 Sekunden und wechsle dann das Standbein. Wiederhole die Übung auf jeder Seite zweimal.

Liegestütz - Chaturanga dandasana

Genauso wie das Brett kräftigt diese Übung deinen gesamten Körper, insbesondere aber neben der Rumpfmuskulatur auch noch verstärkt die Armmuskeln. Starte diese Übung im Brett (siehe oben).

Während du ausatmest, senkst du deinen Körper ab.



- Spann im Brett den gesamten Körper an, insbesondere die Bauchmuskeln, damit du nicht im Rücken durchhängst.
- Die Oberarme bilden zusammen mit den Unterarmen einen 90°-Winkel. Press die Oberarme dicht an die Rippen.
- Zieh die Schulterblätter nach hinten. Die Schultern bilden mit dem Ellbogen eine Linie.
- Dein Blick richtet sich während der gesamten Übung zum Boden aus, um den Nacken in einer neutralen Position zu halten
- Halte diese Position 30 Sekunden und führe noch 2 weitere Durchgänge mit einer kurzen Pause zwischendurch aus. Wenn du es schaffst, halte die Position für 2 Minuten am Stück.

Seitstütz - Vasisthasana

In dieser Übung werden die Arme, die Körpermitte und die Beinmuskulatur gekräftigt.

Lege dich auf eine Körperseite, die Außenkante des unteren Fußes fest auf den Boden und leg beide Fußinnenkanten übereinander.



- Während der Einatmung setzt du die untere Hand unter deinem Schultergelenk auf und drückst dich nach oben.
- Bilde mit deinem Körper seitlich eine gerade Linie und drücke die Hüfte nach oben, damit du in der Körpermitte nicht einsackst.

Ziehe mit der Ausatmung den anderen Arm nach oben, sodass beide Arme eine vertikale Linie bilden.

- Halte die Spannung in der Körpermitte und dehne dich für 30 Sekunden in alle Richtungen aus. Wechsle dann die Seite. Führe die Übung auf jeder Seite zweimal durch.
- Yoga Anfänger können entweder das untere Knie am Boden absetzen oder den Fuß des oberen Beines auf Beckenhöhe vor sich aufsetzen.



Boot - Navasana

Zum Schluss dreht sich alles um das Abnehmen am Bauch. Der untere Rücken sowie die Bauch- und Beinmuskulatur werden in dieser Übung gestärkt. Durch die Anspannung der Bauchmuskulatur können Völlegefühle und Magen-Darm-Beschwerden gelindert werden.



Setze dich hin und hebe mit der Einatmung deine gestreckten Beine so weit hoch, bis diese mit deinem Körper ein "V" bilden.

- Strecke gleichzeitig die Arme gerade aus, in Richtung der Knie.
- Schiebe mit der Ausatmung das Steißbein etwas nach unten. Behalte die Länge in der Wirbelsäule bei.
- Halte die Balance auf dem Gesäß für 30 Sekunden. Wiederhole die Übung insgesamt dreimal.
- Wenn du als Yoga-Anfänger bei gestreckten Beinen deinen Rücken nicht gerade und aufrecht halten kannst, winkle deine Beine an. Stabilisiere dich zusätzlich, indem du deine Knie festhältst.

Vergiss nicht, nach jeder Position in der Berghaltung innezuhalten und nachzuspüren. Zum Abschluss setz dich in eine Meditationhaltung und genieße noch ein paar Minuten das gute Gefühl der Ruhe und Entspannung nach getaner Arbeit.

Abnehmen mit Slim Yoga

Hat dir das 20-Minuten-Workout gefallen? Wenn du dich intensiver beschäftigen möchtest mit dem Thema Abnehmen mit Yoga, dann empfehle ich dir das Slim-Yoga-Programm.

[Slim Yoga](#) ist ein Abnehm-Programm, bei dem du lernst, wie du deinen Fettstoffwechsel dauerhaft ordentlich ankurbeln kannst.

Basierend auf den Lehren des Yoga entwickelte die Erfinderin Slim-Yoga ein System, mit dem sie tausenden von Menschen erfolgreich half, abzunehmen und auch zu bleiben.

[Zum Slim Yoga Programm*](#)

Fazit

Yoga zum Abnehmen funktioniert auf mehreren Ebenen.

- Du kräftigst deine Körpermuskulatur und verbrauchst dadurch wertvolle Kalorien.
- Yoga hilft dir dabei, dich zu entspannen.
- Yoga entgiftet deinen Körper.
- Du wirst achtsamer im Umgang mit dir und deinem Körper.

Achte darauf, dass du die Übungen regelmäßig und mit einer sauberen Technik durchführst. Dann unterstützt dich Yoga dabei, ein paar Pfunde purzeln zu lassen. Doch sei geduldig mit dir - auch das ist eine wichtige Eigenschaft, die du durch Yoga lernst. So wirst du nicht nur abnehmen, sondern auch deine Lebensqualität steigern.

Viel Spaß beim Üben.

Deine Franzi
von Just-One-Life

