

# FITNESS

# YOGA

Mit intensiven Workouts  
Fett verbrennen, Kraft steigern  
und Energie gewinnen



riva

Sarah Stork

Sarah Stork

**FITNESS**  

---

---

**YOGA**



Sarah Stork

# FITNESS

---

---

# YOGA

Mit intensiven Workouts

Fett verbrennen, Kraft steigern

und Energie gewinnen

**riva**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtiger Hinweis**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle medizinische Beratung und Fitnessberatung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Arzt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Originalausgabe

1. Auflage 2019

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Ulrike Strerath-Bolz

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildungen: Nils Schwarz

Layout: Katja Muggli, [www.katjamuggli.de](http://www.katjamuggli.de)

Fotos: alle Bilder von Nils Schwarz außer S. 192 Alan Ovaska

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0967-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0599-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0600-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort .....	7
Das Fitness-Yoga-Konzept.....	9
After Work Stress Relief .....	14
Define your Back and Arms .....	38
Strong Legs and Firm Butt.....	62
Core-and-Abs-Challenge .....	86
Flowing into Balance.....	110
Metabolic Booster .....	134
HIT.....	158
Deep Breathing .....	182
Übungsübersicht .....	190
Über die Autorin.....	192
Danksagung .....	192



## Vorwort

Seit ich denken kann, liebe ich es, mich zu bewegen. Mit drei Jahren fing ich mit Ballettunterricht an, tanzte mich im Laufe der Jahre durch alle möglichen Stile und betrieb weitere Sportarten: Tennis, Laufen, klassisches Fitnesstraining und so weiter. Ein Tag ohne Sport war und ist für mich undenkbar. Mit siebzehn Jahren hatte ich eine Lungenentzündung, weshalb ich eine Weile keinen Sport treiben durfte. In dem Fitnessstudio, das ich besuchte, wurde Yoga angeboten, und ich dachte, ein bisschen Atmen könnte nicht schaden und wäre ein guter Wiedereinstieg nach der erzwungenen Pause. Und ich erlebte eine Überraschung. Bereits nach der ersten Yogastunde war mir klar, dass Yoga sehr viel mehr ist als nur Atmen. Wie viel mehr es für mich sein würde, konnte ich damals nicht erahnen.

Im Laufe der nächsten Jahre probierte ich alle möglichen Yogastile aus. Und da ich neben dem Sport eine weitere Leidenschaft habe – das Unterrichten –, kam irgendwann der Wunsch auf, nicht nur Englisch und Spanisch zu unterrichten, sondern auch etwas eher Körperbetontes. So fing ich Anfang 2012 in Berlin meine Yogalehrrausbildung an. Seitdem unterrichte ich Yoga in allen Schwierigkeitsstufen. Unter meinen Schülerinnen und Schülern finden sich absolute Yogaanfänger ebenso wie bereits fortgeschrittene Yogis. Mir ist es wichtig, dass jeder Teilnehmer während der Yogaklasse gefordert wird, ohne sich überfordert zu fühlen. Immer sollen die Teilnehmer mit dem Gefühl nach Hause gehen, etwas dazugelernt zu haben.

In meiner Heimatstadt Bochum gebe ich in einem Fitnessstudio Yogakurse und bin so zum Fitness-Yoga gekommen. Hier spielt der körperliche Aspekt eine große Rolle und Yoga dient vor allem dazu, den Körper zu kräftigen, zu dehnen und zu definieren. Mit Fitness-Yoga kann man gezielt Muskelgruppen trainieren, um sich in Form zu bringen, durch hochintensive Workouts den Stoffwechsel ankurbeln, um unnötige Pfunde loszuwerden, und Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer verbessern. Außerdem sind die schweißtreibenden Workouts perfekt, um sich so richtig zu verausgaben und Stress abzubauen. Ich schätze Fitness-Yoga als anspruchsvolles und ganzheitliches Körpertraining und freue mich, es dir in diesem Buch näherzubringen.

Viel Spaß beim Auspowern und Fitwerden!



## Das Fitness-Yoga-Konzept

Yoga kann sich auf den verschiedensten Ebenen positiv auf unseren Lebensstil auswirken. Da dieser Lebensstil heute für viele mit starken Belastungen, hohem Tempo und Multitasking verbunden ist, muss sich niemand wundern, wenn Yoga auf viele Menschen so attraktiv wirkt. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept, das viele Aspekte umfasst. Viele denken bei Yoga nur an Räucherstäbchen, Mantrensingen, Atemübungen und Meditation ohne körperliche Anstrengung. Oder sie meinen, dass man Interesse an Esoterik, Spiritualität oder Veganismus haben muss. Nichts davon ist Ziel oder Voraussetzung für Fitness-Yoga. Der körperorientierte Yogastil hat zahlreiche Vorteile und funktioniert sowohl als alleiniges Workout als auch als Ergänzung zu anderen Sportarten.

Du glaubst, Entspannung und Sport, Konzentration und schweißtreibende Anstrengung, freier Kopf und effektives Training passen nicht zusammen? Dann hast du Fitness-Yoga noch nie richtig ausprobiert. Sowohl Athleten, die zum Beispiel eine Ballsportart oder Triathlon betreiben, als auch Fitnesssportler können von Fitness-Yoga profitieren: Die Positionen und Abläufe fordern vor allem die tief liegende, skelettnahe Muskulatur. Dadurch wird der Körper von innen heraus gestärkt und gleichzeitig beweglich und geschmeidig gemacht, sodass die Verletzungsanfälligkeit geringer wird. Dabei werden gezielt muskuläre Schwerpunkte gesetzt, sodass das Training in kürzester Zeit sichtbare und spürbare Ergebnisse bringt.

Außerdem wird in einigen Programmen vor allem das Herz-Kreislauf-System gefordert, sodass der Stoffwechsel angeregt wird und auch nach dem Training noch aktiv bleibt. Die Durchblutung wird verbessert, was das gesamte Hautbild ebenmäßiger und frischer werden lässt und das Bindegewebe strafft. Die gesamte Silhouette des Körpers festigt sich, gleichzeitig verbessert sich die Haltung, sodass auch im Alltag die positive Veränderung zu sehen und zu spüren ist. Du wirst mit Fitness-Yoga mehr Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer bekommen.

Gleichzeitig gibt es aber auch die Möglichkeit, einem anderen Ziel im Yoga näher zu kommen: Konzentration auf den Augenblick, bewusste Atmung in Verbindung mit Bewegung, dabei den Kopf frei bekommen und sich gleichzeitig voller Energie zu fühlen

und ein positives Lebensgefühl zu empfinden. Das kann für jeden Menschen im Alltag nur positiv wirken, aber auch Sportler profitieren sehr von diesen Möglichkeiten.

Weder Spiritualität noch Beweglichkeit oder artistisches Talent sind Voraussetzung, um Fitness-Yoga machen zu können. Yoga hat keine Zielgruppe, sondern ist für jeden Menschen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Konstitution, gleichermaßen geeignet und stellt eine Bereicherung für das Leben dar. Die körperliche Praxis umfasst ein sehr großes Spektrum und dieses Buch hat das Ziel, dir eine Auswahl an unter-

schiedlichen Positionen und Sequenzen und deren Wirkungsweise verständlich und leicht anwendbar zu vermitteln. Die korrekte Ausführung steht im Vordergrund, deshalb werden immer Alternativen und unterschiedliche Wege in die Position erklärt, aber auch anspruchsvollere Varianten für Fortgeschrittene gezeigt.

**In einem gesunden  
Körper wohnt ein  
gesunder Geist.  
Juvenal**

### Die verschiedenen Workouts

Die Programme haben unterschiedliche Schwerpunkte und Schwierigkeitsgrade, so dass der Fokus gezielt gesetzt werden kann. So fällt es leichter, die Übungen präzise auszuführen und ihnen damit mehr Effektivität zu geben. Jedes Programm enthält ein individuelles Aufwärmen, angepasst an den jeweiligen Schwerpunkt.

HIT [siehe Seite 158] und Metabolic Booster [siehe Seite 134] sind die körperlich anspruchsvollsten Einheiten, da sie sowohl die Kraft als auch die Beweglichkeit und die Kondition fordern. Dabei ist es völlig normal, das Gefühl zu bekommen, aus der Puste zu sein. Dann solltest du versuchen, möglichst gleichmäßig weiterzuatmen, oder vielleicht eine kurze Pause einlegen.

Bei der Core-and-Abs-Challenge [siehe Seite 86] wird der Bauch in verschiedensten Positionen trainiert, manchmal auch so, dass es auf den ersten Blick nicht wie eine Bauch- oder Core-Übung erscheint. Sobald das Core richtig arbeitet, wird es alle anderen Bewegungen unterstützen und damit Verletzungen reduzieren, egal ob im Alltag oder beim Sport.

Die Beine und auch der Po werden gezielt in Strong Legs and Firm Butt [siehe Seite 62] gefordert. Vor allem die einbeinigen und seitlichen Übungen sind wichtig, da die

stabilisierenden Muskeln um unsere Gelenke – wie zum Beispiel Sprunggelenk, Knie und Hüfte – regelmäßig trainiert werden müssen, um den alltäglichen Belastungen standzuhalten.

Bei Define your Back and Arms [siehe Seite 38] ist der Name Programm. Zu viel Sitzen und Stehen, aber auch Stress oder eine von Natur aus schlechte Haltung fordern ihren Tribut, und viele Menschen leiden an Schulter- und Rückenschmerzen. Deshalb ist das Kräftigen und Dehnen des Rückens und der Arme besonders wichtig.

Solltest du einfach nur den Wunsch nach Entspannung und Befreiung verspüren, wähle das Programm After Work Stress Relief [siehe Seite 14]. Es ist besonders angenehm, wenn du dich eigentlich nicht mehr anstrengen möchtest, dir aber trotzdem etwas Gutes tun und dich noch ein bisschen auspowern möchtest.

Im Laufe der Jahre wird unsere Balance ohne gezieltes Training immer schlechter. Um dem entgegenzuwirken, gibt es Flowing into Balance [siehe Seite 110]. Das Workout sieht vielleicht einfach aus, stellt aber gerade zu Beginn oder bei mangelnder Konzentration eine Herausforderung dar.

Die Deep-Breathing-Übungen [siehe Seite 182] können immer und überall durchgeführt werden. Besonders leicht fallen sie am Ende der Trainingseinheit, aber sie sind auch als Einstimmung oder als Auftakt am Morgen gut geeignet. Mit etwas Übung kannst du sie auch während des Tages durchführen, unabhängig von der Umgebung, wenn du einen Moment brauchst, um runterzukommen.

## **Starke Mitte**

Das Anspannen der Core-Muskeln ist wichtig für eine gute Ausrichtung und Balance. Dazu gehört neben der Muskulatur an Bauch und Rücken auch die des Beckenbodens. Manchmal ist es sehr schwierig, überhaupt zu spüren, wie und wo der Beckenboden angespannt wird, da er nicht leicht zu sehen und zu spüren ist. Man kann sich aber die vier knöchernen Punkte dazu vorstellen: die beiden Sitzknochen unter den Pobacken, das Steißbein hinten und das Schambein vorn. Das gesamte dazwischenliegende Gewebe bildet ein Trapez, das man beim Anspannen nach innen-oben zieht. Besonders für Frauen ist das Training des Beckenbodens wichtig. Durch Schwangerschaften und

## 12 Das Fitness-Yoga-Konzept

Hormonschwankungen wird das Bindegewebe schwächer und deshalb muss die Muskulatur umso besser trainiert werden. Außerdem bildet die Beckenbodenmuskulatur – bei Frauen und Männern – die Basis für eine starke und schmerzfreie Mitte.

### Häufigkeit und Intensität

Die Intensität und auch die Häufigkeit von Trainingseinheiten sind individuell sehr unterschiedlich. Grundsätzlich ist es besser, häufiger kurze Einheiten zu trainieren, deshalb sind die Programme in diesem Buch auch kurzgehalten, unterscheiden sich aber sehr stark in der Intensität. Das hilft auch, sie in den Alltag gut einzubauen, sowohl als eigenständige Trainingseinheit als auch nach einem anderen Training wie Laufen oder Radfahren. Intensive Programme sollen auch nur dann gemacht werden, wenn man sich fit genug fühlt und nicht noch schwere und müde Beine vom vorherigen Tag hat.

Alle Übungen sind mit einer Variante beschrieben, die jederzeit genutzt werden kann, vor allem bei körperlichen Einschränkungen. Die Dauer der Übung kann ebenfalls angepasst werden. Zu Beginn erscheinen fünf Atemzüge vielleicht endlos, dann kann der Wechsel auch nach drei Atemzügen erfolgen. Oder du machst eine Pause zwischen den Übungen.

Die aktiven Programme dauern alle etwa 15 bis 20 Minuten, je nachdem, wie viele Pausen dazwischen gebraucht werden und wie lange ein individueller Atemzug dauert. Für die Atemübungen sollten etwa fünf Minuten oder auch eine längere Zeit eingeplant werden, um dem Körper und auch dem Kopf die Gelegenheit zu geben, anzukommen und ruhig zu werden.

### BITTE BEACHTEN

Die Programme sind für Gesunde konzipiert. Liegen kleine körperliche Einschränkungen vor, gibt es immer eine Variante. Bei Schmerzen, Vorerkrankungen, Schwangerschaft oder kurz nach einer Geburt muss jedoch mit dem Arzt Rücksprache gehalten werden, ebenso, wenn in den letzten Monaten oder Jahren nicht regelmäßig Sport getrieben wurde.

## Atmung

Es existieren viele unterschiedliche Atemtechniken und -anwendungen. Das Wichtigste ist jedoch, den Atem während der Übungen immer fließen zu lassen, und wenn möglich, durch die Nase ein- und auszuatmen. Das kann zu Beginn sehr ungewohnt und auch teilweise schwierig sein, aber es hilft, den Atem kontrolliert einzusetzen und den Fokus auf die Atmung und die Durchführung der Übungen zu lenken. Bei Bewegungen nach oben wird meistens eingeatmet, nach unten findet die Ausatmung statt. Noch wichtiger ist aber, dass der Atem nicht angehalten wird, außer in der Deep-Breathing-Sequenz, bei der es gerade darum geht.

## Equipment

Es ist sehr wenig Ausrüstung nötig, sodass das Training überall durchgeführt werden kann, auch auf kleinstem Raum. Bequeme Kleidung, wie man sie auch beim Fitnessstraining trägt, reicht vollkommen aus. Eine rutschfeste Matte erleichtert das Üben, da sie Halt gibt. Ein Kissen oder ein großes zusammengerolltes Handtuch ist bei empfindlichen Knien bequemer und kann auch das Sitzen und Liegen angenehmer machen. Ein bis zwei Yogaklötze oder auch dicke Bücher sind perfekt, wenn die Rückseiten der Beine verkürzt sind.

## Wann und wie wird geübt?

Am besten wartest du zwei Stunden nach einer Mahlzeit, damit der Körper sich auf die Übungen einlassen kann und nicht mit der Verdauungsarbeit beschäftigt ist. Zu Beginn sollte ein Aufwärmen stehen, außer, es hat davor schon ein anderes Training stattgefunden. Für manche ist die Lieblingsmusik gut, um sich zu motivieren oder sich besser zu konzentrieren. Auf jeden Fall sollten die Umgebung, die Akustik und das Licht angenehm sein.

Sorge dafür, dass du während des Übens nicht gestört wirst: Tür zu, Telefon und elektronische Geräte aus- oder stummschalten. Der Alltag sollte während deiner Übezeit eine Pause machen.

# AFTER WORK STRESS RELIEF

## LEVEL 1

---

---

---

Den Stress des Tages abschütteln, ohne sich verausgaben zu müssen. Dabei den Körper sanft in alle Richtungen bewegen, spüren, wie der Kopf freier wird und das gesamte System regenerieren kann. Nichts müssen, aber die perfekte individuelle Position finden und spüren.





## AUFWÄRMEN

- 1.** Im Schneidersitz eine Hand am Boden abstützen, den anderen Arm seitlich über den Kopf ziehen und die Flanke langziehen (siehe Abbildung 1). Abwechselnd zehnmal durchführen.
- 2.** Dann den Handrücken auf den Rücken legen und dabei den Rumpf und den Schultergürtel zehnmal im Wechsel rotieren lassen (siehe Abbildung 2), der Rücken bleibt dabei lang und der Kopf dreht sich mit.
- 3.** Die Finger auf dem Boden ablegen und die Hände zehnmal abwechselnd von einer Seite zur anderen wandern lassen, dabei bleibt das Becken stabil (siehe Abbildung 3).



## HÜFTÖFFNER

1. Die Beine wie im Hürdensitz anwinkeln, der vordere Fuß berührt das Knie. Möglichst beide Hüftseiten auf dem Boden absetzen und mit der Hand des vorderen Beines nah an der Hüfte abstützen (siehe Abbildung 1).
2. Mit der Einatmung die Hüfte anheben, den Arm über den Kopf strecken und dabei den Rücken nach hinten neigen (siehe Abbildung 2). Drei Atemzüge lang halten.
3. Ausatmend in die Ausgangsposition zurückkehren.
4. Wiederholen und dann die Seite wechseln.

**WICHTIG:** Bauch und Po müssen angespannt sein, damit der Rücken sich zwar nach hinten neigen kann, aber nicht ins Hohlkreuz fällt oder sich komprimiert anfühlt. Die Hüfte und die gesamte Körperfront sollen sich öffnen.

**VARIANTE:** Zur Erleichterung können Klötze oder ein festes Kissen unter den Po gelegt werden.

