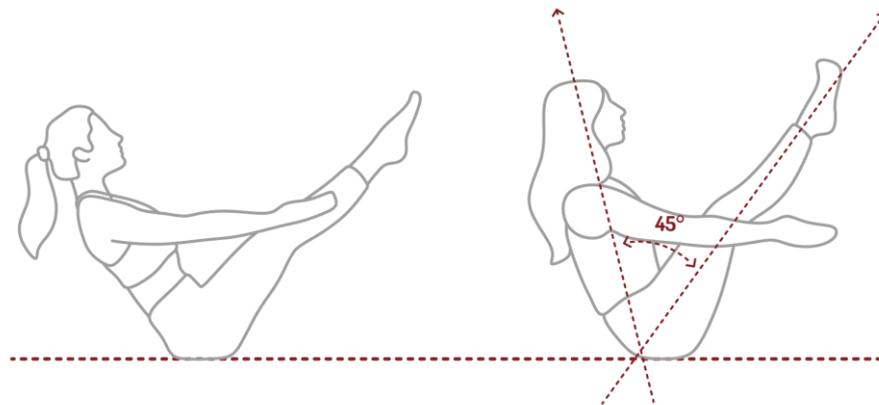


Yoga-Pose der Woche:

### Die Bootshaltung



Die Boots – Pose ist eine mittelschwere Gleichgewichtsübung, die vor allem den Rumpf und die Hüfte stärkt. Durch ihre herausfordernde Durchführung trainiert sie insbesondere die Bauchmuskeln, Beine, Arme und Schultern. Außerdem ist sie bekannt dafür, Stress zu lindern und die Verdauung anzuregen.

Für Menschen mit Asthma, niedrigem Blutdruck und schwangere Frauen ist die Übung jedoch nicht geeignet.

Zur Durchführung setzen Sie sich auf den Boden oder auf Ihre Yogamatte mit den Beinen ausgestreckt nach vorne. Nachdem Sie einmal tief Luft geholt haben, heben Sie langsam die Beine an,



während Sie gleichzeitig mit den Armen parallel zum Boden die Stabilität halten.

Ganz wichtig ist es währenddessen den Rücken gerade zu halten. Haben Ihre Beine ungefähr einen 45 Grad Winkel erreicht, halten Sie die Position etwa 1 Minute.

Für eine etwas andere Durchführung können Sie die Knie auch anwinkeln.

Bildrechte/Copyright: [www.dimensions.guide.com](http://www.dimensions.guide.com)