

Unser YogaCycling – 8samkeitsprogramm

Lesen Sie acht einfache Übungen zum Nachmachen und Selberlernen. Neben dem Namen der Übung ist kurz beschrieben, um was es geht. Unter „Durchführung“ folgt die detaillierte Anleitung. Bei Informationen gibt es einen Hinweis, wie lange die Übung dauert, wofür sie gut ist und ob sie im Stand, beim Anfahren, Radeln oder Ausrollen gemacht werden kann.

Sie wollen YogaCycling zu einer alltäglichen Gewohnheit machen? Dann tragen Sie Ihre persönlichen Wegpunkte ein: Ab welcher Straße, Ampel oder Haus Sie die Übung beginnen, wann diese typischer Weise endet. Immer, wenn Sie an Ihren Wegpunkten vorbeifahren, haben Sie Ihren Auslöser, Ihre Übung zu beginnen. Gewohnheiten brauchen Wiederholung.

Und nun zu den Übungen unseres 8samkeitsprogramms:

1) Der Radler-Gruß: Den Oberkörper im Stand um 90 Grad nach vorne beugen



Durchführung: Beide Hände an den Lenker, Fahrrad rechts oder links neben der Hüfte, leicht das Knie beugen, Kreuzbein nach unten; Fahrrad nach vorne schieben, bis der Rücken sich streckt und parallel zum Boden "schwebt", dabei weiter Sitzknochen nach unten ziehen; halten; dann Fahrrad langsam wieder zurückziehen und dabei aufrichten

Informationen: 20 – 50 Sekunden lang, Rücken und Körper aktivieren, nach dem Aufschließen / im Stand / auch nach dem Ende der Fahrt

Wegpunkte: von bis

2) Der Speichen-Spanner: Wechselnd Beine und Arme anspannen

Durchführung:

Die **Arme:** Beim Anfahren oder Radeln wechselnd einen Arm anspannen, aber nicht überspannen, eine leichte Streckung hilft dem Arm, den anderen Arm entspannen und richtig locker lassen; bis zehn zählen, dann den anderen Arm anspannen; insgesamt drei Mal rechts und links.

Die **Beine:** Beim Anfahren oder Radeln wechselnd ein Bein anspannen und das andere entspannen, aber mit dem angespannten Bein trotzdem "rund" weiter treten; nach 10 - 30 Sekunden das andere Bein, jede Seite zweimal"

Information: 120 - 180 Sekunden lang, den Körper aufwecken, beim Anfahren / Fahren



Wegpunkte: von bis

3) Radler-Glück: Zehen und Finger hoch spreizen



Durchführung:

Mit den **Fingern**: Alle zehn Finger maximal nach oben bzw. Daumen nach unten sowie zur Seite auseinander spreizen; beide Handinnenflächen bleiben dabei auf dem Griff, so dass jederzeit sicheres Radeln möglich ist; die Arme gerade und lang lassen, aber nicht anspannen; dreimal jeweils 10 Sekunden an- und dann entspannen

Mit den **Zehen**: Alle zehn Zehen maximal nach oben sowie zur Seite auseinander spreizen; ganz normal

weitertreten; die Füße müssen dafür mit dem Ballen auf die Mitte der Pedale; dreimal jeweils 10 Sekunden an- und dann entspannen (Kleiner Tipp: Die Füße auf den Pedalen ca. 1 - 3 cm nach hinten über den Drehpunkt, dann behält man seine normale Tretkraft)

Information: 60 – 90 Sekunden, Bewusstsein schärfen, beim Fahren

Wegpunkte: von bis

4) Die Pumpe: Bei der Atmung die Brust öffnen und schließen



Durchführung: Beide Hände am Lenker, aufrecht sitzen mit geradem entspannten Rücken; beim Einatmen Brustkorb wohligh öffnen, Luft hereinfließen lassen und Schultern dabei entspannt unten lassen; beim Ausatmen Rücken rund machen und nach hinten strecken und Schulter und Arme nach vorne ziehen, Kopf dabei leicht nach unten neigen, aber Weg im Blick behalten; fünf Mal wiederholen

Information: 30 – 45 Sekunden, Brustkorb, Lungen und Rücken aktivieren, beim Fahren

Wegpunkte: von bis

5) Die Kleine Taube: Knie zur Brust hochziehen



Durchführung: Beim Rollen beide Hände am Lenker, Arme gestreckt und entspannt; Sitzknochen nach unten ziehen, rechtes Knie nach oben ziehen, soweit es der Lenker zulässt und es angenehm ist; halten, solange es angenehm ist; dann zur anderen Seite wechseln; ein Fuß bleibt immer auf der Pedale; die Übung geht auch beim Stehen an der Ampel, dann den Fuß auf den Boden stellen, Übung ähnlich durchführen; es können auch schon wenige Zentimeter über den Pedalen für diese Übung ausreichen

Information: 10 – 30 Sekunden, Bauchmuskeln bzw. Bauch, Beine, Po trainieren, beim Ausrollen und im Stand

Wegpunkte: von bis

6) Der kleine Rad-Krieger: Hand in der Hüfte

Durchführung: Einhändig mit der rechten Hand fahren, die linke Hand auf die linke Hüfte legen, den Kopf die ganze Zeit geradeaus halten, den Bauch entspannen, den Sitzknochen unten halten, mit dem Einatmen die linke Schulter nach hinten ziehen, die Brust mit nach hinten wandern lassen, solange es geht nach hinten drehen, die leichte Streckung im Brustbereich genießen, der Rücken fühlt sich dabei leicht rund an; nach 30 Sekunden wechseln, jede Seite ein- bis dreimal;



Information: 60 – 180 Sekunden lang, Wirbelsäule, beim Fahren

Wegpunkte: von bis

7) Die Stoßstange: Wechselnd ein Bein gerade nach vorne heben



Durchführung: Den Sitzknochen nach unten ziehen, beide Hände am Lenker, Arme idealerweise locker halten; das Bein auf 90 Grad hochziehen, gerade halten, die Fußspitze zu sich ziehen; wer Beschwerden hat, der oder die kann auch gerne das Bein nur auf 30 bis 45 Grad hochziehen; halten, solange man kann; dann nach kurzer Pause das Bein wechseln und die Übung beim anderen Bein ebenfalls

Information: 10 – 30 Sekunden lang, Beine und unterer Rücken, beim Ausrollen und im Stand

Wegpunkte: von bis

8) Die 8achtsamkeits-Übung: Augen fokussieren



Durchführung: Beide Hände am Lenker, arme gestreckt und entspannt; Kopf nach unten senken, solange die Augen gerade noch unter den Augenbrauen den Weg vor sich sicher sehen können, den Nacken ganz leicht nach hinten bewegen; der Blick fixiert einen Punkt am Ende des Weges, versuchen, nicht zu blinzeln, solange, bis Augen leicht brennen - und danach das herrliche Reinigungsgefühl in den Augen, im Geist und Körper gewinnen

Information: 10 – 30 Sekunden, Augen, Nacken und oberer Rücken, beim Fahren

Wegpunkte: von bis

Love your body, yoga your bike.

Sie möchten mehr lernen? Nehmen Sie Privatstunden, buchen Sie mit Freunden oder Kollegen einen Kurs oder kommen Sie zu unseren Schnupperkursen.

Weitere Informationen finden Sie unter www.YogaCycling.de oder auf unserer Facebook-Seite www.facebook.com/YogaCycling. In Twitter sind wir zu finden unter www.twitter.com/YogaCycling.

Copyright:

Nica Nadezda Agapova / Heinrich Strößenreuther

Agentur für clevere Städte UG (haftungsbeschränkt)

Texte oder Fotos dürfen nur mit dem Foto- oder Textnachweis www.yogacycling.de verwendet werden. Die kommerzielle Nutzung für eigene Kurse etc. ist ausgeschlossen.