

Anleitung

für Dein

BOLST'air

tronature

Aufteilung

- **BOLST'air-Spirit**

Entspannen für die Meditation

- **BOLST'air-Force**

Effizient auspowern beim Krafttraining und Pilates

- **BOLST'air-Stretch**

Die richtige Position fürs Yoga

BOLST'air-Spirit

Eine bequeme Sitzhaltung ist die Grundlage jeder Meditation. Beim Meditieren hilft Dir das BOLST'air, eine erhöhte und bequeme Sitzposition einzunehmen, um Deinen Rücken zu entlasten und damit Deine Atmung freier fließen lassen zu können.

Auch nach Deiner Yoga-Einheit bietet das BOLST'air durch sein abgerundetes Ende eine komfortable Möglichkeit, um lange und entspannt in einer Liegeposition zu regenerieren.

Totenstellung

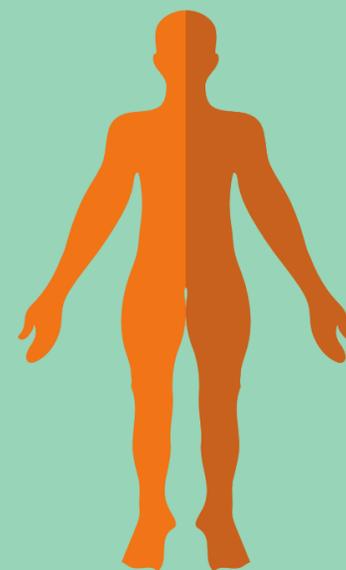
Shavasana

Lege Dich auf den Rücken und lege Deine Füße bequem auf dem BOLST'air ab. Dabei sind Deine Beine hüftbreit auseinander und die Füße fallen locker nach außen. Strecke Deine Arme seitlich aus oder lege sie bequem neben Dir ab. Deine Handinnenflächen zeigen nach oben. Der Kopf liegt in Verlängerung der Wirbelsäule auf dem Boden. Strecke Deinen Hals, indem Du Dein Kinn leicht anhebst. Atme langsam und tief durch die Nase ein und aus. Lass Deine Muskelspannung völlig los und spüre, wie Dein Körper mit jeder Ausatmung schwerer wird und sich immer mehr entspannt. Eine weitere Variante ist, das BOLST'air unter die Knie zu legen.



Betroffene Körperregionen

- Entspannung des gesamten Körpers



Kindhaltung

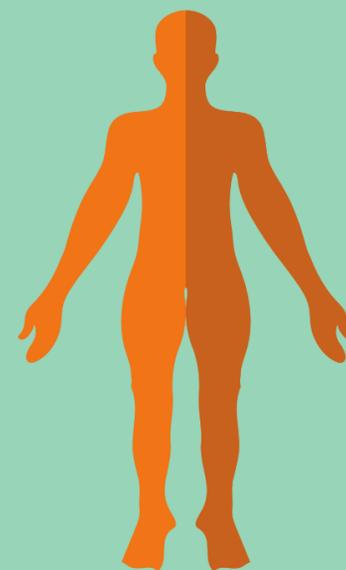
Balasana

Knie Dich auf die Matte und lege den Oberkörper auf dem BOLST'air ab. Ziehe Deine Sitzbeinknochen in Richtung Fersen. Lege Deine Hände locker nach hinten und lasse Dich mit der Ausatmung noch tiefer sinken.



Betroffene Körperregionen

- Entspannung des unteren Rückens



Liegender Schmetterling

Supta Baddha Konasana

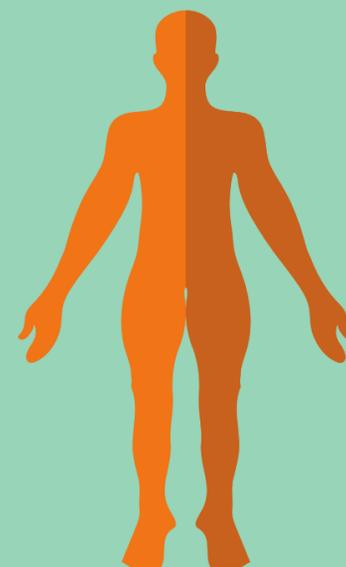
Setz Dich mit aufgestellten Beinen auf Deine Matte und lege das BOLST'air mit dem abgerundetem Ende genau hinter Deinem Steißbein der Länge nach hin. Begebe dich in Rückenlage auf das BOLST'air und strecke Deine Arme zur Seite oder über den Kopf aus.

Bring Deine Füße zueinander und senke mit der Ausatmung Deine Knie ab, die Fußsohlen berühren sich.



Betroffene Körperregionen

- Öffnung des Brustkorbs
- Öffnung der Hüfte und Beininnenseite



Fersensitz

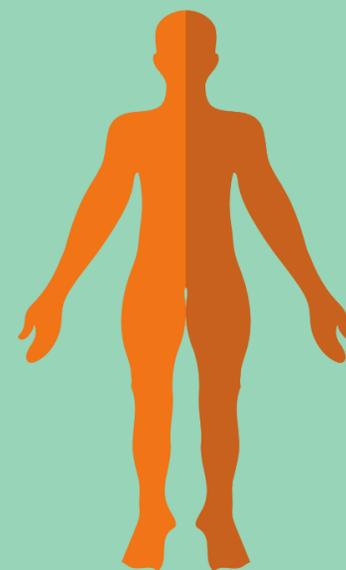
Vajrasana

Setz Dich im Fersensitz auf das abgerundete Ende vom BOLST'air. Deine Fußsohlen befinden sich auf beiden Seiten unterhalb Deines Gesäßes, sodass Ober- und Unterschenkel übereinander liegen. Die Schienbeine liegen dabei auf dem Boden. Lege Deine Hände locker auf deine Oberschenkel, schließe deine Augen und konzentriere dich auch deine Atmung.



Betroffene Körperregionen

- Streckung der
Wirbelsäule



BOLST'air-Force

Das BOLST'air hilft Dir Dein Gleichgewicht und Deine Balance zu verbessern.

Durch seine Instabilität kannst Du den Schwierigkeitsgrad bei Kraftübungen erhöhen und damit zusätzliche Muskelgruppen trainieren. Es gibt Deinem Training noch mehr Kick und Du kommst garantiert ins Schwitzen.

Lunges

Ausfallschritt

Beim Ausfallschritt wird das Knie des vorderen Beins aus dem hüftbreiten Stand heraus ca. 90 ° angewinkelt. Stelle Deinen vorderen Fuß, mit der gesamten Fußsohle auf dem BOLST'air ab. Dein Knie des hinteren Beins wird in Richtung Boden abgesenkt bis es beinahe den Boden berührt und der Unterschenkel sich in einer annähernd parallelen Position zum Boden befindet. Dein hinterer Fuß ist ebenfalls gebeugt, nur die Zehenspitzen stehen auf dem Boden. Nun strecke Dein hinteres Bein indem du dich nach oben drückst. Wiederhole die Übung 10-20 x auf jeder Seite.



Betroffene Muskelgruppen

- Beinstrecker
- Beinbeuger
- großer Gesäßmuskel
- Rumpfstabilität (sekundär)



Squat

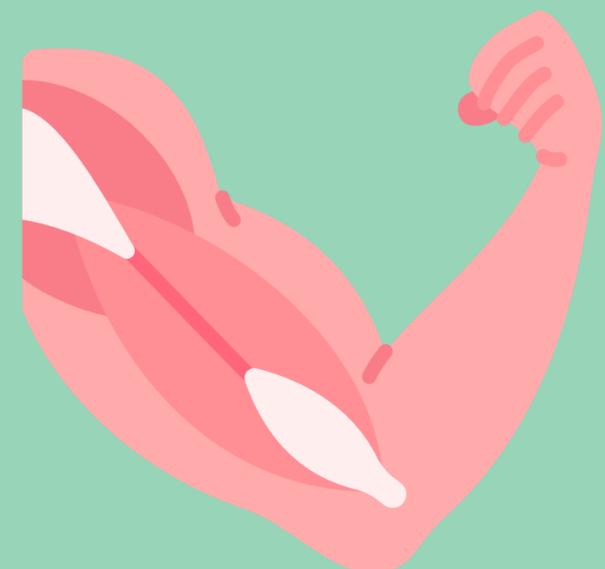
Kniebeuge-Variation

Deine Füße sind mindestens schulterbreit aufgestellt, die Belastung ist auf dem kompletten Fuß, die Knie und Füße sind leicht nach außen rotiert. Aktiviere deine Körpermitte, ziehe die Schulterblätter nach hinten Richtung Becken und richte dich auf indem du deinen Kopf Richtung Decke schiebst. Atme ein und senke Dich beim Ausatmen kontrolliert und langsam ab, Dein Rücken befindet sich dabei in der neutralen Position. Unten angekommen halte kurz die Position, atme ein und richte dich beim Ausatmen kontrolliert wieder auf. Drücke Dich dabei von Deinem kompletten Fuß ab. Wiederhole die Übung 10-20 x.



Betroffene Muskelgruppen

- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel -
- Beinbizeps
- Großer Gesäßmuskel
- Rumpfstabilität (sekundär)



Lunge Twist

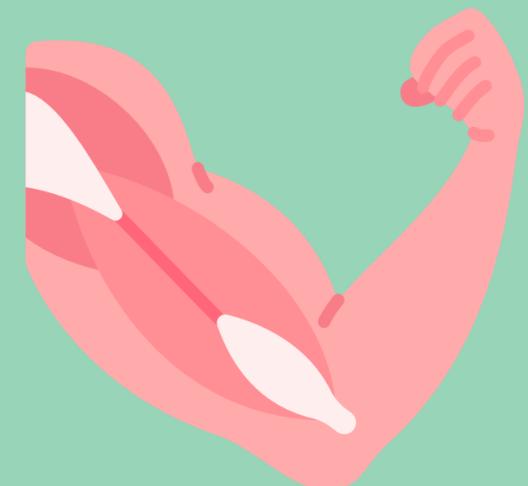
Ausfallschritt mit Rotation

Ausgehend vom Ausfallschritt - Beuge Dich mit langer Wirbelsäule und aktiver Mitte leicht nach vorne und drehe Deinen Oberkörper nach rechts. Die Ellbögen bleiben dabei weit geöffnet. Wiederhole die Übung 10-20 x auf jeder Seite.



Betroffene Muskelgruppen

- Beinstrecker
- Beinbeuger
- großen Gesäßmuskel
- Gerader Bauchmuskel
- Seitliche Bauchmuskeln
- Rückenstrecker



Planke

Stärkung für Brust und Oberarme

Hierfür gehst Du in die Liegestütz-Ausgangsposition. Lege Deine Hände schulterbreit auf das BOLST'air auf und strecke Deine Arme. Die Schultern befinden sich dabei über den Händen. Aktivier die Mitte, streck Deine Beine aktiv nach hinten aus und stütz Dich mit den Zehen am Boden ab. Nun beuge die Arme beim Einatmen und drück dich beim Ausatmen wieder vom Boden weg. Wiederhole die Übung 5-15 x.



Betroffene Muskelgruppen

- Gerader Bauchmuskel
- Querverlaufender Bauchmuskel
- Innerer und äußerer schräger Bauchmuskel
- Rückenstrecker
- Arme und Brust (sekundär)



Standhaltung

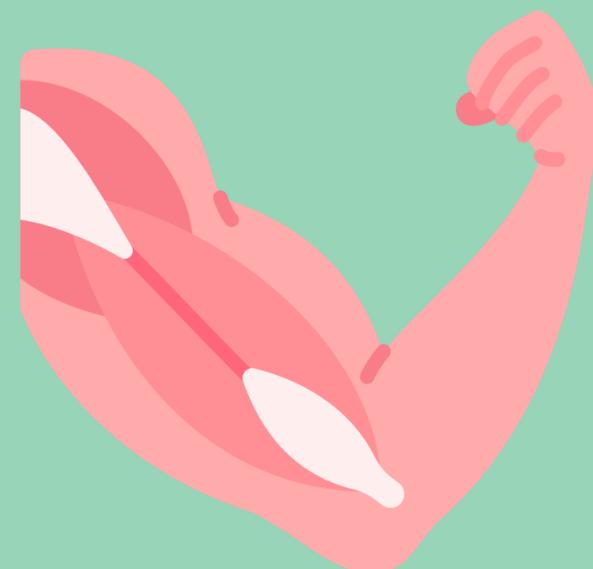
Balanceübung

Stell Dich vor das BOLST'air und gehe in die Vorbeuge. Verlager Dein Gewicht auf Deine Arme und steig mit den Füßen auf das BOLST'air. Nun bring Dein Gewicht auf Deine Füße und versuche kontrolliert in eine aufrechte Position zu kommen, indem Du Deine Core-Muskulatur anspannst und mit geradem Rücken über die Kniebeuge nach oben kommst. Streck Deine Arme möglichst gestreckt und schulterbreit nach oben und richte Deinen Oberkörper gerade auf. Lass Deine Knie leicht angewinkelt. Versuch die Position länger zu halten.



Betroffene Muskelgruppen

- Gesamte Tiefenmuskulatur (Stabilisationsmuskulatur)
- Arme und Schultern (sekundär)



Einbeinige Brücke

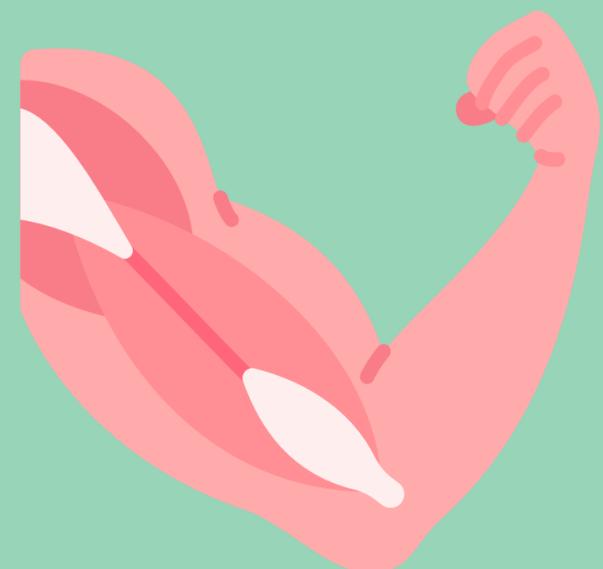
Fortgeschrittenes Beckenheben

Du arbeitest wie beim einfachen Beckenheben aus der Rückenlage mit dem BOLST'air unter den Füßen. Die Arme liegen ausgestreckt neben dem Körper und Deine Füße stehen mit angewinkelten Beinen hüftbreit auf dem BOLST'air. Leg Deinen linken Fuß im Flex auf Dein rechtes Knie. Aktiviere deine Mitte und heb das Becken vom Boden ab bis Wirbelsäule und Oberschenkel sich in einer geraden Linie befinden. Komm dann wieder kontrolliert zurück nach unten. Wiederhole die Übung 10-20 x auf jeder Seite.



Betroffene Muskelgruppen

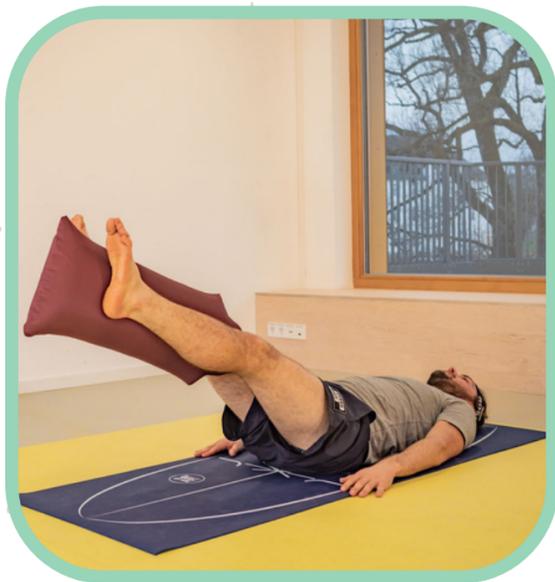
- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Beinbizeps
- Großer Gesäßmuskel



Leg Lift Crunch

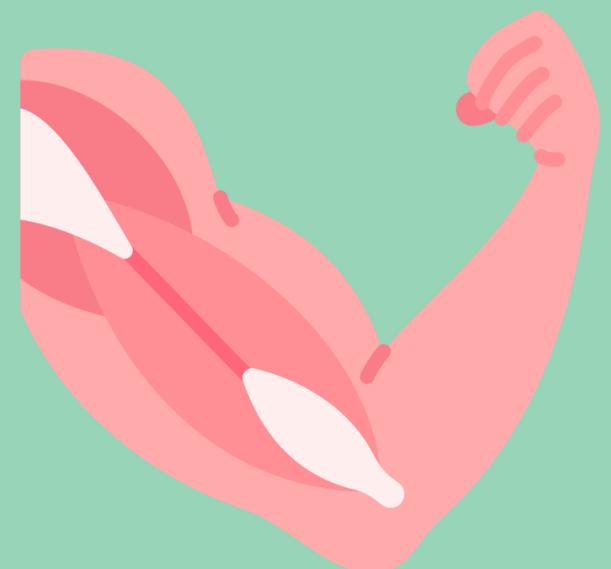
Für die Stärkung der Füße

Bei dieser Bauchübung steckst Du das BOLST'air zwischen die Beine und liegst auf dem Rücken. Aktiviere deine Mitte und heb Deine Beine gestreckt über den Boden. Nun bringe die Beine kontrolliert hoch und runter. Bei der Ausführung ist es wichtig, dass Du nicht in ein Hohlkreuz kommst. Wiederhole die Übung 10-20 x.



Betroffene Muskelgruppen

- Gerade und Schräge Bauchmuskeln
- Hüftbeuger



Superman

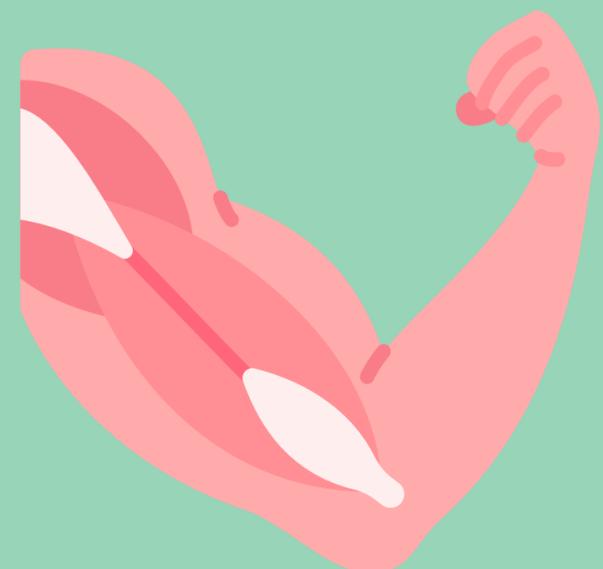
Viparita Shalabhasana

Lege Dich auf den Bauch. Deine Zehen bleiben auf dem Boden und Dein Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Drück Deine Füße fest in die Matte. Strecke nun Deine Arme so weit Du kannst nach vorne aus und lass die Schultern Richtung Becken streben. Atme tief ein, aktivier deine Mitte und heb Deinen Oberkörper an, halt kurz und senke ihn langsam wieder ab, sodass du in einer Linie mit der Hüfte bist. Wiederhole die Übung 10-20 x.



Betroffene Muskelgruppen

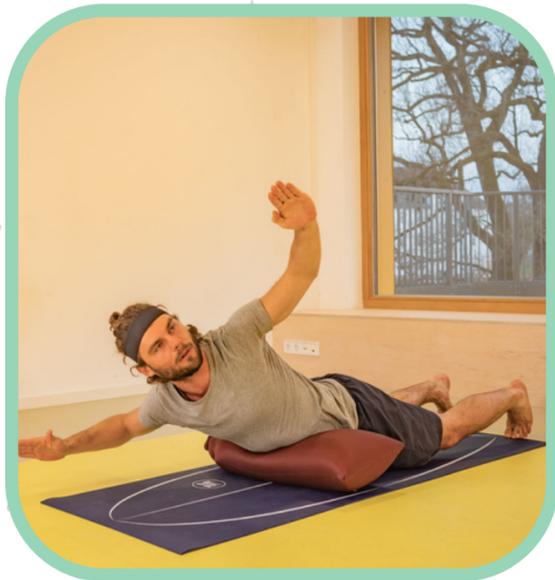
- Rückenstrecker
- Großer Gesäßmuskel



Superman Rotation

Variation der Superman-Übung

Am höchsten Punkt der Superman-Übung atme ein und dreh Deinen Oberkörper beim Ausatmen auf eine Seite. Atme ein und bring noch einmal Länge in deine Wirbelsäule, dreh Dich bei der Ausatmung wieder zurück. Wiederhole die Übung 10-20 x auf jeder Seite.



Betroffene Muskelgruppen

- Rückenstrecker
- Gesäßmuskel
- Seitliche Bauchmuskulatur



Verdrehter Stuhl

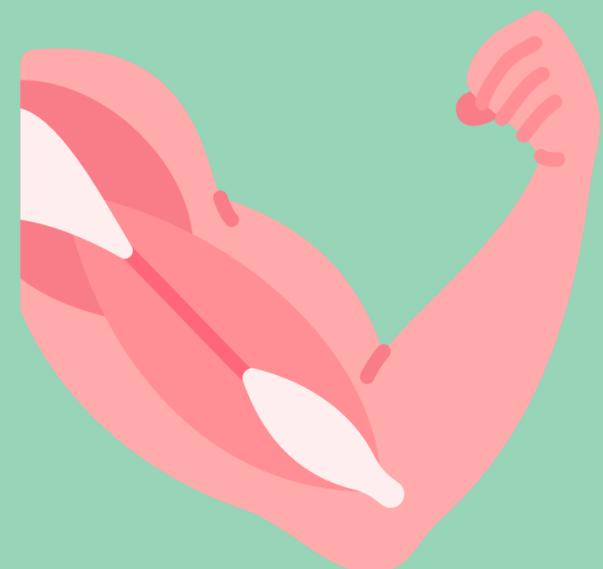
Parivrtta Utkatasana

Komm in eine Stuhlposition. Achte darauf, dass Deine Hüfte parallel nach vorne zeigt und schiebe sie nach vorne, damit Du kein Hohlkreuz machst. So behältst Du Länge in der Wirbelsäule. Presse beide Unterarme in das BOLST'air. Drück nun Deinen rechten Oberarm auf das BOLST'air, hebe Deinen linken Arm und dreh Dich langsam nach links. Strecke Deinen linken Arm nach oben, Dein Blick folgt Deinen Arm. Achte darauf, dass die Schultern weg von den Ohren sind. Komm mit der Ausatmung zurück zur Ausgangsposition. Wiederhole die Übung 5-10 x auf jeder Seite.



Betroffene Muskelgruppen

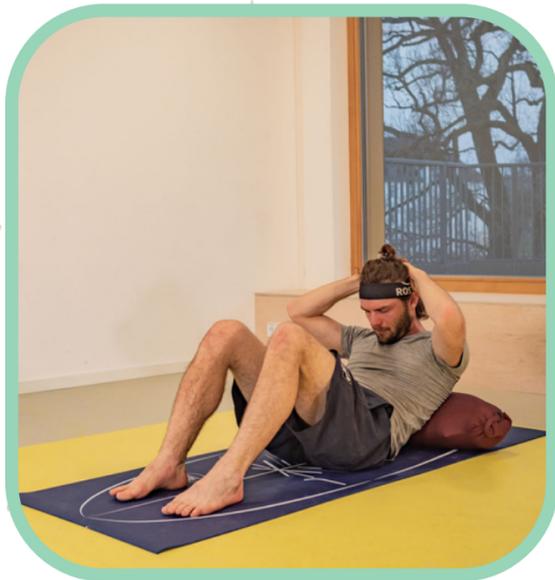
- Vierköpfiger Oberschenkelmuskel
- Beinbizeps
- Großer Gesäßmuskel
- Seitliche Bauchmuskeln



Situps

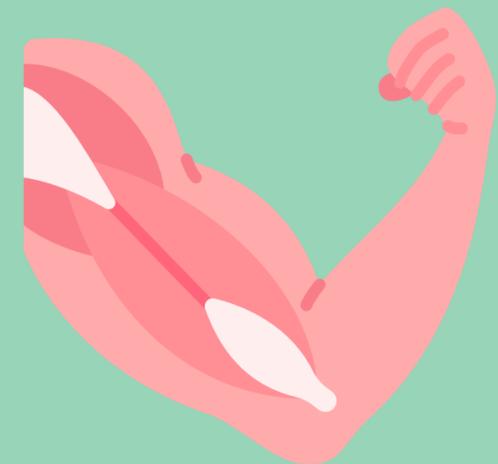
Simple Rumpfbeugen

Leg Dich zunächst mit dem Rücken auf den Boden und stelle Deine Füße mit leicht angewinkelten Beinen auf. Deine Hände positionierst Du seitlich am Kopf an den Schläfen oder wenn Du es etwas schwieriger magst, strecke die Arme über den Kopf aus. Ziehe dann mit aktiver Mitte Deinen Oberkörper beim Ausatmen in Richtung Deiner Beine an und schieb gleichzeitig deinen Brustkorb Richtung BOLLST'air. Kehre mit der Einatmung langsam in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung 10-20 x.



Betroffene Muskelgruppen

- Gerader Bauchmuskel
- Querverlaufender Bauchmuskel
- Innerer und äußerer schräger Bauchmuskel
- Hintere Bauchmuskeln



BOLST'air-Stretch

Das BOLST'air dient als Hilfsmittel vor allem Anfängern wie auch Fortgeschrittenen, die noch nicht so gelenkig und flexibel sind.

Es unterstützt Dich bei Deiner Yogapraxis, um besser in ein Asana reinzukommen und diese länger zu halten.

Umarmende Flügel

Yin-Yoga für Schultern und Nacken

Komm in Bauchlage und lege Deinen linken Arm unter den rechten Arm und schiebe ihn nach rechts. Der rechte Arm befindet sich nun über den linken Arm und zieht nach links, bis die Ellbogen übereinander liegen. Die Arme zeigen jetzt in die entgegengesetzte Richtung. Ziehe die Hände so weit wie möglich auseinander und versuche dabei, die Schultern weg von den Ohren zu halten. Lass Deinen Oberkörper nach vorne sinken und lege Deine Stirn auf das BOLST'air ab.



Betroffene Muskelgruppen

- Öffnung und Dehnung der Schulterblätter



Frosch

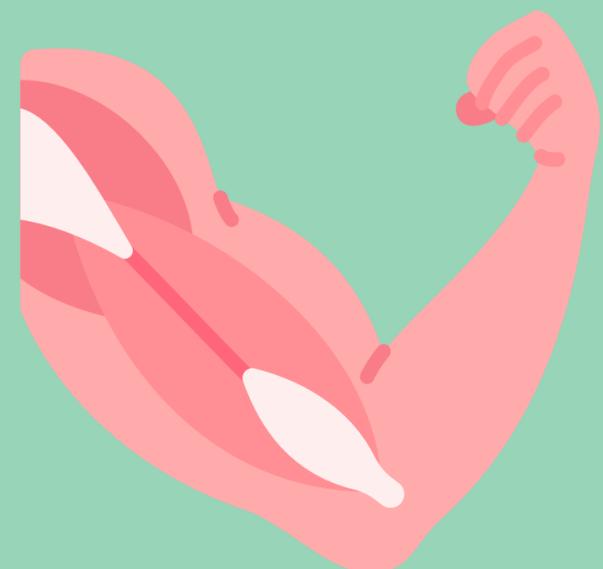
Adho Mukha Mandukasana

Beginne aus der Kindhaltung und lege Deinen Oberkörper auf dem BOLST'air ab. Verlagere Dein Gewicht nach vorne auf Deine Ellbögen und hebe Dein Gesäß an. Öffne Deine Knie indem Du sie seitlich Richtung Mattenrand schiebst. Bringe deine Beine in einen rechten Winkel und lasse die Zehen nach außen zeigen. Lege Deinen Oberkörper wieder auf dem BOLST'air ab und lass die Muskelanspannung los, indem Du Dich in das BOLST'air sinken lässt und der Schwerkraft nachgibst.



Betroffene Muskelgruppen

- Öffnung und Dehnung des Gesäß- und Hüftbeuger



Liegendes Reh

Mrigiasana

Du führst die Übung aus, indem du Dich links neben deinen Füßen auf den Boden setzt. Winkle deine Beine an, sodass Dein vorderes Bein am Oberschenkel aufliegt und Deine hintere Ferse am Gesäß. Nun richte Dich noch einmal nach oben aus. Mit dem Ausatmen drehst Du Dich zur linken Seite und bringst langsam Deinen Oberkörper nach unten auf das BOLST'air. Lege Deine Arme neben dem BOLST'air ab und lass Dich mit der Ausatmung noch tiefer sinken.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung des Tractus iliotibialis und Schenkelbindenspanner
- Dehnung der hintere Hüftmuskulatur



Liegender Held

Supta Virasana

Sitze in Virasana. Lege das BOLST'air mit dem abgerundeten Ende hinter Dein Steißbein. Komm von hier ausatmend mit Deinem Oberkörper nach hinten Richtung BOLST'air. Stütze Dich zuerst auf den Händen, dann den Unterarmen und den Ellenbogen ab. Strecke die Arme nach oben über Deinen Kopf und lege sie ausgestreckt ab, Handflächen zeigen nach oben.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung im Hüftbeugers
- Dehnung der Oberschenkelvorderseiten
- Öffnung des Brustkorbes



Vorgebeugter Schmetterling

Baddha Konasana

Setz Dich aufrecht auf das BOLST'air. Deine Beine sind aufgestellt. Schließe Deine Füße und lass mit der Ausatmung Deine Knie auseinander sinken, die Fußsohlen berühren sich. Fasse mit Deinen Händen um die Füße und ziehe sie so nah wie möglich an das Becken heran. Um die Leisten etwas aufzuwärmen, kannst Du die Knie erstmal hoch und runter bewegen. Lege Dich mit der Ausatmung und langem Rücken langsam nach vorne ab und runde Deinen Rücken erst zum Schluss. Versuche Dich nicht mit den Händen noch weiter runter zu ziehen. Lege sie seitlich ab und versuche die Muskelspannung loszulassen.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung der innere Oberschenkel
- Dehnung und Öffnung der Leisten und Hüfte



Schnürrsenkel

Gomukhasana

Setze Dich auf das Ende vom BOLST'air. Überkreuze Deine Beine und versuche sie zu beugen und die Knie übereinander zu legen. Greife nun mit den Händen die Füße und versuch diese auf einer Höhe zu halten. Achte darauf, dass das Gewicht auf beiden Sitzhöckern gleichmäßig verteilt ist. Richte Dich hier noch einmal auf und atme tief ein und aus.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung des Gesäßmuskulatur
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur und Schenkelbindenspanner



Schnürrsenkel - Variation 1

Gomukhasana

Ausgehend von der vorherigen Übung, lehne Deinen Oberkörper nach vorne und leg Deine Unterarme schulterbreit auf das Yogakissen ab. Lass Dich mit der Ausatmung noch tiefer sinken.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung des Gesäßmuskulatur
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur und Schenkelbindenspanner



Schlafende Taube

Eka Pada Rajakapotasana

Beginne im Vier-Füssler Stand. Lege Dein BOLST'air unterhalb der Hüfte ab. Verlagere Dein Gewicht auf Deine Arme und ziehe das linke Bein angewinkelt nach vorne und lege es ab. Schiebe Dein rechtes Bein gerade nach hinten und lege Dein Fuß ab. Dein Fußrücken liegt auf dem Boden. Richte Deine Hüfte parallel nach vorne aus. Nun leg Dich mit der Ausatmung und geraden Rücken auf Deine Unterarme ab.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung der Gesäßmuskulatur
- Dehnung der Hüftbeugermuskulatur



Seitlicher Seehund

Du legst Dich mit der linken Seite auf die Matte und stützt Dich mit Deinen Armen ab. Drück Dich langsam mit dem rechten Arm nach oben und schiebe das BOLST'air mit der abgerundeten Seite unter Deinen Oberkörper, sodass Dein Hüftknochen noch auf der Matte aufliegt. Nun streckst Du Deine Arme durch und drückst dich etwas nach oben. Damit richtet sich Dein Oberkörper noch weiter auf und der Brustkorb öffnet sich noch mehr. Lege dich mit der nächsten Ausatmung auf das BOLST'air ab. Dabei bleibt der rechte Arm weiterhin zur Unterstützung vor Dir aufgestellt. Atme tief ein und aus.



Betroffene Muskelgruppen

- Öffnung der seitlichen Faszienbahn
- Dehnung der seitlichen Bauchmuskeln



Setu Bandha Sarvangasana

Schulterbrücke

Leg Dich auf den Rücken und stelle beide Füße unter Deinen Knien auf, sodass Du mit den Fingerspitzen an Deine Fersen kommst. Drücke Dein Gesäß nach oben und lege Dein BOLST'air unter Dein Kreuzbein ab. Lass nun das Gewicht Deines Beckens auf das BOLST'air sinken. Die Arme kannst Du zur Seite oder über Deinen Kopf ausgestreckt ablegen. Gib Dein ganzes Körpergewicht an das BOLST'air ab. Um die Oberschenkel etwas zu dehnen, kannst du Deine Beine der Reihe nach vorsichtig ausstrecken. Vermeide dabei eine Kompression im unteren Rücken.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung der vorderen Faszienbahn
- Dehnung der Oberschenkelmuskulatur und Hüftbeuger



Hocke/Girlanden Haltung

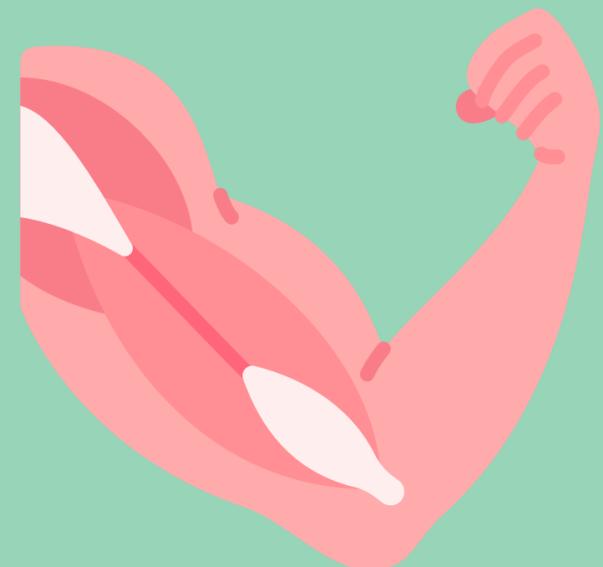
Malasana

Setze dich auf das BOLST'air, die Füße stehen möglichst flach auf dem Boden und mehr als hüftbreit geöffnet. Bring die Hände vor dein Herz zusammen und drück die Ellbogen gegen die Innenseiten der Beine. Richte dich gerade auf und lass die Sitzbeinhöcker in das BOLST'air sinken.



Betroffene Muskelgruppen

- Dehnung des unteren Rücken
- Öffnung der Hüfte



Schmelzendes Herz

Variante

Anahatasana

Starte im Vierfüßlerstand. Leg Deine Unterarme auf das BOLST'air ab. Ziehe nun mit der Ausatmung das Becken zurück über die Knie. Senke den Oberkörper ab, sodass sich das Herz dem Boden nähert. Lege die Stirn auf dem BOLST'air ab und bring die Hände über den Kopf zusammen, sodass Deine Ellenbogen auf dem Kissen stützen. Lass mit jeder Ausatmung das Herz noch etwas weiter in Richtung Boden sinken, damit sich der Brustkorb öffnen kann. Achte darauf, dass Dein Gesäß über den Knien bleibt.



Betroffene Muskelgruppen

- Öffnung des Brustkorbs
- Dehnung des Trizeps

