

# Vitalmini-Yoga für Ausdauersportler

## Haltung, Balance und Core Stabilität

Yoga trainiert den Gleichgewichtssinn bestimmter Muskelketten und unserer Rumpfmuskulatur. Ein Mensch dessen Rumpfmuskulatur schlecht ausgebildet ist, wird an Bewegungsökonomie einbüßen. Bewegungsökonomie bedeutet aber unter anderem auch bei gleicher Anstrengung und gleichem Tempo, weniger Energie zu verbrauchen und weiter zu kommen. Genau das, was wir im Ausdauersport wollen. Ein starker Rumpf ist die Basis für schnelle und weniger verletzungsanfällige Bewegungen. Zudem hilft uns Yoga, uns wieder aufzurichten.

## Beweglichkeit

Last but not least ist die Beweglichkeit ein weiterer leistungssteigernder Faktor. Eine regelmäßig und ausreichend gedehnte Muskulatur ist flexibler und neigt deshalb weniger zu Zerrungen und kleinen Muskelfaserrissen. Zudem ist das große PLUS der Beweglichkeit in bestimmten Gelenken auch notwendig für einen optimalen Bewegungsablauf. Ein gedehnter Hüftbeuger ermöglicht so zum Beispiel einen längeren Schritt nach hinten. Ein verkürzter Hüftbeuger führt zur sogenannten Sitzposition beim Laufen. Eine verkürzte hintere Oberschenkelmuskulatur stört wiederum einen ordentlichen Kniehub nach vorne.

Also, höchste Zeit, sich auf den Weg zu begeben, ein ausbalancierter, starker und beweglicher Body-Mind-Spirit Triathlet zu werden. Los geht's mit einem neuen mind-set, mehr Kraft, Beweglichkeit, Leistungsfähigkeit und vor allem auch Ausgeglichenheit. Yoga macht's möglich!

**Mitbringen:** Yoga- oder Gymnastikmatte

Bei allfälligen Rückfragen kannst du mich gerne kontaktieren!

Namaste

Nicole Ittig-Schmid



vitalmini

vital mit nicole  
info@vitalmini.ch

◦  
◦

079 241 55 08  
www.vitalmini.ch