

# Gymnastisches Yoga für die Turnhalle mit der Multiroll mein Yoga

## **Mein Yoga**

*ist körperbezogen  
schult die Eigenwahrnehmung  
ist unaufgeregt,  
entspannend,  
energetisierend,  
bewegend  
und leicht erlernbar.*

Finde Deine Mitte und aktiviere Körper und Geist.

Das Bewegungskonzept „mein Yoga“ beinhaltet Elemente des klassischen Yoga, abgewandelt durch harmonische Gymnastikabläufe. Damit ist „mein Yoga“ ein Kurskonzept für Jedermann, einfach und herausfordernd zugleich.

Mit der luftgefüllten Yogarolle Multiroll® mein Yoga - made in Germany – kannst Du vielfältige gymnastische Übungen in Dein Training einbauen.

Durch ein Nadelventil kann die Luftfüllung mit der beiliegenden Ballpumpe individuell geregelt werden. So kannst du ganz einfach den Schwierigkeitsgrad der Übungen verändern. Die Multiroll mein Yoga ist durch das flexible Material Ruton made in Germany extrem belastbar (bis ca. 200kg) und robust, pflegeleicht und abwaschbar. Das Material ist zu 100% und mehrfach recyclebar. Das Produkt wird bei TOGU in Deutschland fair und ressourcenschonend hergestellt. Es ist latexfrei, enthält keine Schwermetalle und ist frei von verbotenen Inhaltsstoffen (nach EU Richtlinie 2005/84/EG). Für die Multiroll mein Yoga erhalten Sie darüber hinaus von TOGU eine 30-Jahre-Hersteller Garantie.



**Aufrechter Sitz.** Beide Fußsohlen schliessen. Eine Hand stützt neben dem Körper ab, die andere Hand beim Ausatmen über den Kopf strecken dabei das Becken zur anderen Seite schieben. Mit dem Einatmen zur Mitte kommen. Ausatmen und die Seite wechseln. 8-10 Wiederholungen je Seite.

*Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Körperseite.*

**2**



**Herabschauender Hund.** Die Rolle vor den Füßen platzieren. Nun mit dem Einatmen die Fersen heben und mit dem Ausatmen die Schultern über die Hände schieben. Dabei die Rolle mit einem Fuß mit nach vorne rollen. Den Rücken runden! Mit dem Einatmen zurückkommen, Ausatmen die Fersen in Richtung Boden schieben. Je Seite 8-10 Wiederholungen.

*Kräftigung der Bauchmuskulatur, Dehnung der gesamten Körperrückseite.*

3



**Vierfüßlerstand.** Beide Unterschenkel auf der Rolle ablegen. Nun mit dem Ausatmen die Beine strecken, mit dem Einatmen wieder beugen. 10-15 Wiederholungen.

*Kräftigung der Rumpfstabilisatoren.*

4



**Seitlicher Ellbogenstütz.** Das obere Bein mit dem Unterschenkel etwas vorne auf die Rolle ablegen, das untere Bein dahinter legen. Den oberen Arm in Richtung Decke strecken. Die Beine mit dem Einatmen beugen, mit dem Ausatmen wieder strecken. 10-15 Wiederholungen je Seite.  
*Kräftigung der seitlichen Rumpfmuskulatur, Rumpfstabilisation, Balance.*

5



**Rückenlage.** Mit dem Kreuzbein auf der Rolle liegen. Die Arme liegen seitlich neben dem Körper. Nun das linke Bein über den rechten Oberschenkel kreuzen. Dabei das Becken mit dem Ausatmen nach links abkippen lassen. Einatmen zurück zur Mitte kommen, mit dem Ausatmen zur anderen Seite kippen. Den Kopf zur Gegenseite drehen. Je Seite 4-6 mal. Dann das andere Bein kreuzen und die fließende Bewegung wiederholen.

*Mobilisation der Wirbelsäule, Dehnung der Gesäßmuskulatur.*

6



**Rückenlage.** Mit dem Kreuzbein auf der Rolle liegen. Nun beide Beine nach diagonal hinten strecken. Die großen Zehen mit Daumen und Zeigefinger fassen. Diese Position 30-60 Sekunden halten.

*Dehnung der gesamten Körperrückseite.*

7



**Aufrechter Sitz.** Die Rolle zwischen die Knie klemmen. Nun die Fußspitzen vom Boden abheben. Mit dem Einatmen nach hinten rollen, mit dem Ausatmen nach vorne rollen. Kopf und Fußspitzen bleiben während der gesamten Bewegung immer in der Luft! 10-15 Wiederholungen.

*Mobilisation der Wirbelsäule.*

8





**Rückenlage.** Mit dem Oberkörper auf die Rolle legen. Die Füße geschlossen am Boden abstellen. Nun mit den Armen große Scherbewegungen ausführen. 20-30 Sekunden lang. Den Atem fließen lassen.

*Rumpfstabilisation, Balance.*



**Rückenlage.** Mit dem Rücken auf die Rolle legen. Das Gesäß liegt am Boden. Die Knie nach rechts und links außen kippen lassen (als Erschwerung und zusätzlicher Dehnung der Oberschenkelvorderseite die Beine anbeugen). Die Arme zur Seite öffnen. Solange liegen bleiben wie Sie möchten. Tief in den Bauch ein- und ausatmen.  
*Entspannung Beckenboden, Dehnung der Brustmuskulatur.*





**Sitz.** Die Rolle zwischen die Füße legen. Die Knie zur Seite öffnen. Nun den Oberkörper locker nach vorne auf die Rolle legen. Mit jedem Ausatmen tiefer sinken.

*Entspannung des Rückens.*

*Fotos: TOGU GMBH*