

21 FRAGEN - EIN THEMA
Ich muss mich
entscheiden. Aber wie?

Balanc

Das Beste für Körper und Seele

LIEBE
**DAS HABE ICH
VON DIR GELERNT!**
4 Paare erzählen

EXTRAHEFT

**DAS GROSSE
BAUCH-
WORKOUT**

Wirkt schnell,
braucht wenig Zeit

**LAUFEN
& YOGA**

Ein
perfektes
Doppel

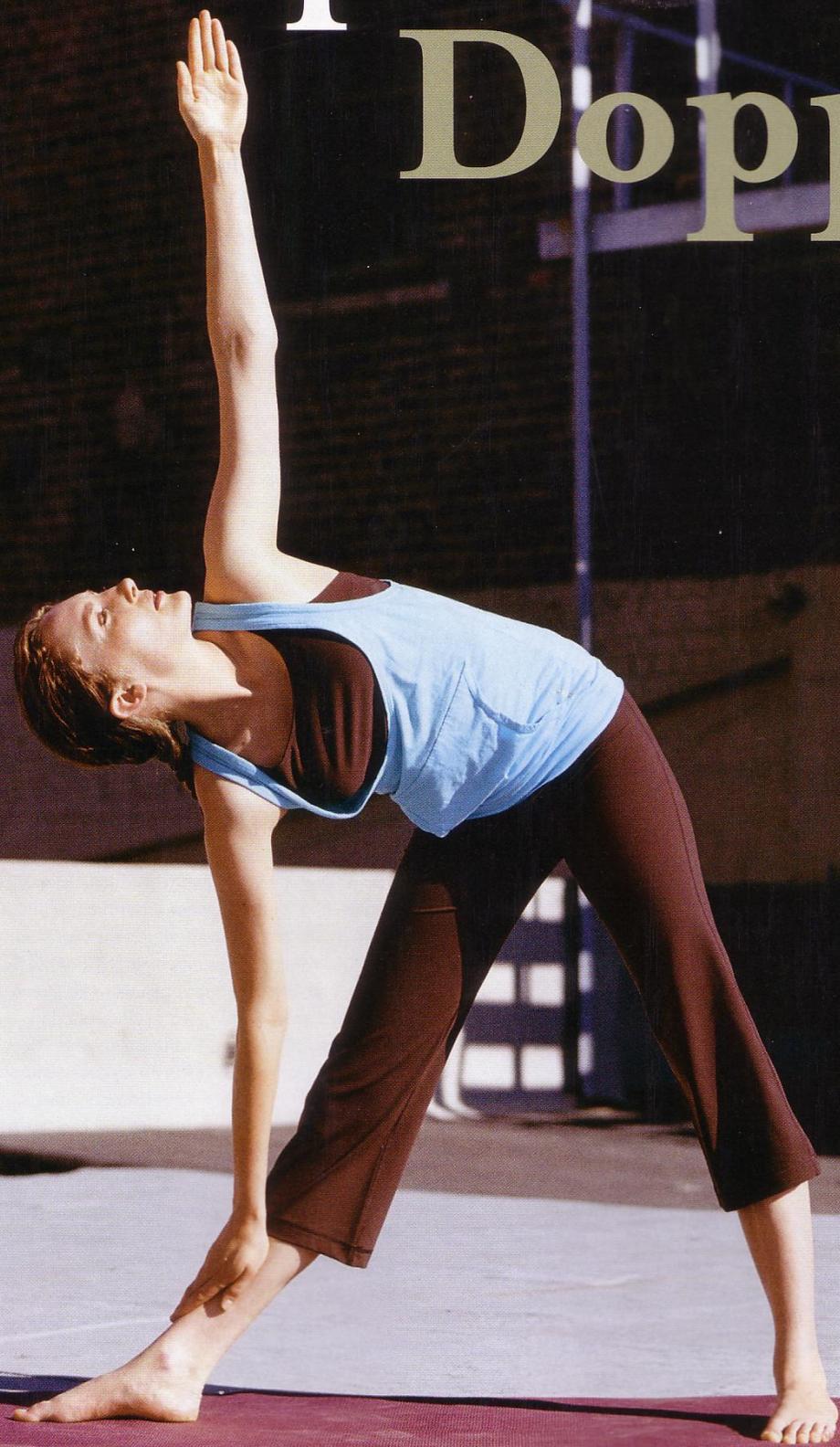
PARIS MIT DEM RA
**Bist du
verrückt?**

JETZT ENTGIFTE
**Frühjahrsputz
für den Körper**

Fit für ein schönes Leben

MEHR ENERGIE, ABNEHMEN, EINE STABILE PSYCHE
- drei maßgeschneiderte Sport-Programme

Das perfekte Doppel



TEXT__MICHAELA ROSE FOTOS_JAN RICKERS PRODUKTION__JOANA CLARO

Laufen und Yoga haben wenig gemeinsam, aber sie ergänzen sich ideal. Genau deshalb ist ein kombiniertes Training aus beiden Sportarten unschlagbar für Ausdauer, Kraft und Biegsamkeit



Anstrengung oder Entspannung? Längere Puste oder mehr Kraft? Dynamisches Bewegen oder statisches Halten? Laufen und Yoga können unterschiedlicher nicht sein. Das Besondere bei diesem Paar: Eine Sportart profitiert von der anderen – und letztendlich bringt das den größten Gewinn. »Beim Laufen geht man nach draußen und tobt sich aus – beim Yoga geht man nach innen und wird ruhig«, erklärt Yoga-Lehrerin Claudia Geis. Zudem werden Muskelpartien, die beim Laufen extrem beansprucht werden, durch Yoga bestmöglich gedehnt und regeneriert. Damit wird das Körpergefühl erheblich verbessert.

So profitieren Sie vom Trainingsmix:

Mehr Ausdauer: Herz und Kreislauf kommen beim Laufen effektiver auf Trab. Das wiederum wirkt sich positiv bei der Durchführung der Yoga-Übungen aus. Zudem ist man an der frischen Luft, erlebt die Natur und kann seine Sinne nach außen richten.

Mehr Luft: Durch die speziellen Atemübungen (Pranayama) wird die Atmung tiefer, ruhiger und rhythmischer. Zudem nutzt man die Bauchatmung intensiver. Die aufrechtere Körperhaltung sorgt zusätzlich für mehr Platz im Brustkorb – die Lunge kann besser Luft aufnehmen. Dieses Sauerstoff-Plus bringt mehr Laufleistung.

Regenerations-Turbo: Pranayama und Abschlussentspannung beschleunigen die Selbstheilungskräfte sowie den Abbau von Milchsäure und Schlackenstoffen, die beim Laufen entstehen. Zudem wird der Schlaf tiefer und die Erholung dadurch größer. Der Effekt: Man ist schneller wieder fit für die nächste Trainingseinheit.

Bessere Körperhaltung: Yoga verbessert das Körpergefühl und fördert eine aufrechte Haltung. Fehlhaltungen (z. B. Beckenschiefstand) können korrigiert werden und verschlimmern sich durchs Laufen nicht. Zudem läuft man ökonomischer.

Perfekter Laufstil: Yoga steigert die Beweglichkeit – das bringt einen besseren Kniehub beim Laufen, die Schritte werden »runder«, länger und können sich besser an unterschiedliche Geschwindigkeiten und Untergründe anpassen. Dadurch kann man sowohl länger als auch schneller laufen.

... die üblichen Joggingbeschwerden bekommt man auch in den Griff: Gezielte Yoga-Übungen (Asanas) kräftigen die Läufer-Muskulatur von Beinen, Hüften, Bauch und Rücken. Fehlbelastungen und Abnutzung können vor allem in den Sprung- und Kniegelenken sowie in der Achillessehne verringert werden. Das ist die Verletzungs vorbeugung par excellence! »

Das BALANCE-Yoga-Workout

Erst laufen, dann Yoga machen: sechs Asanas speziell für Läuferinnen, plus Entspannung. Ist die Zeit knapp, reicht ein Miniprogramm mit drei Asanas, möglichst eine im Stehen, eine im Sitzen und eine im Liegen. Wichtig: Nach dem Kurz-Workout die Abschlussübung machen – Entspannung verstärkt den Trainingseffekt

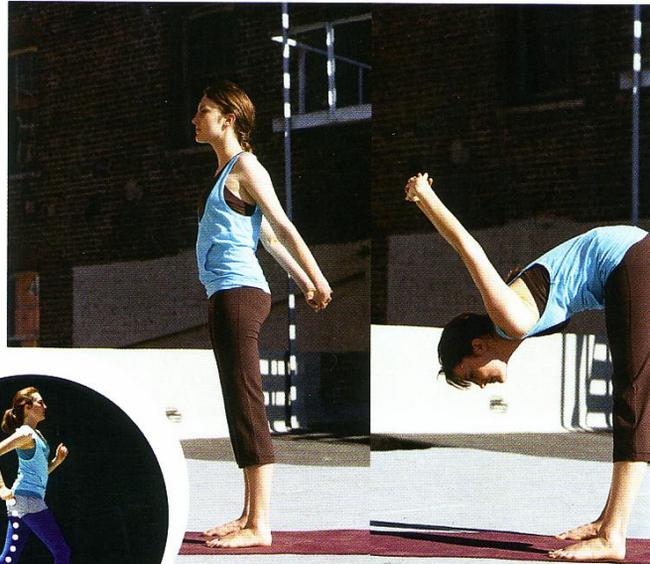
Der doppelte Winkel – Prasarita Padottanasana

Startposition: Im aufrechten Stand die Füße mehr als eine Schulterbreite auseinander stellen. Die Zehenspitzen zeigen gerade nach vorn, die Füße stehen parallel zueinander. Nun beide Hände mit den Fingern hinter dem Po verschränken, die Handrücken zeigen dabei zum Boden. Sowohl Beine als auch Arme bleiben während der Asana gestreckt.

So geht's los: Mit dem Ausatmen von der Hüfte aus nach vorn beugen, und den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach unten bewegen. Gleichzeitig die Arme in einem großen Bogen zuerst nach oben strecken, dann über dem Kopf nach unten bringen. Sieben Atemzüge lang halten, dabei versuchen, mit jeder Ausatmung die Arme ein wenig weiter Richtung Boden zu führen. Mit dem letzten Einatmen den geraden Oberkörper aufrichten und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.

Vorsicht: Bei Bluthochdruck oder Gefäßkrankungen sollten Sie diese Asana nicht durchführen. Bei Schulterproblemen kann die Übung auch ohne Armbewegungen durchgeführt werden.

Das bringt's für Läuferinnen: Laufen verkürzt oft die Muskeln der Oberschenkelrückseite – diese Asana dehnt diesen Bereich besonders intensiv. Zusätzlich wird die beim Joggen vernachlässigte Schultergürtelmuskulatur gekräftigt und gelockert.

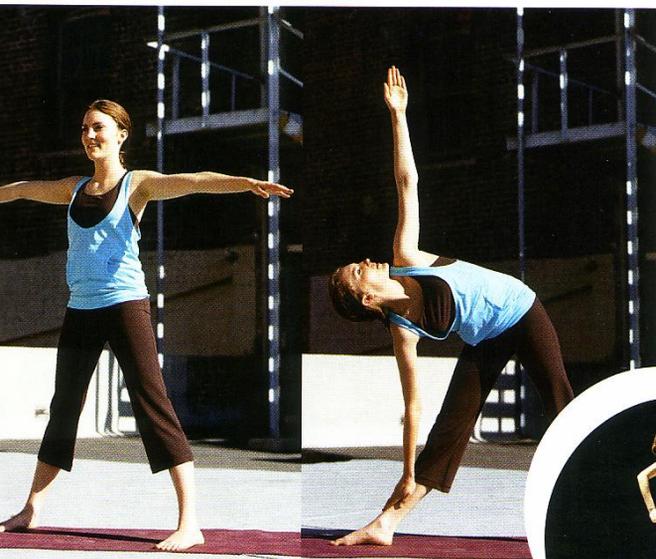


Das Dreieck – Utthita Trikonasana

Startposition: Im aufrechten Stand mit durchgestreckten Beinen die Füße parallel und deutlich mehr als eine Schulterbreite auseinander stellen – je weiter, desto leichter ist die Übung. Die Arme auf Schulterhöhe zur Seite strecken, die Handflächen zeigen nach unten.

So geht's los: Mit dem Ausatmen den rechten Fuß um 90 Grad nach rechts, den linken Fuß nur leicht in die gleiche Richtung drehen. Dann den Oberkörper mit geradem Rücken zur rechten Seite beugen. Die rechte Hand auf das Schienbein, an den Knöchel oder rechts neben dem Fuß auf den Boden legen – je nach Beweglichkeit. Der linke Arm zeigt mit gestreckten Fingerspitzen senkrecht nach oben, die Handfläche nach vorn. Der Blick geht zur linken Hand. Sieben Atemzüge lang halten und mit dem letzten Einatmen wieder aufrichten. Asana zur linken Seite wiederholen.

Das bringt's für Läuferinnen: Kräftigt die Muskulatur von Beinen, Rumpf und Becken. Durch die Dehnung des Brustkorbes kann die Atemleistung positiv beeinflusst werden.

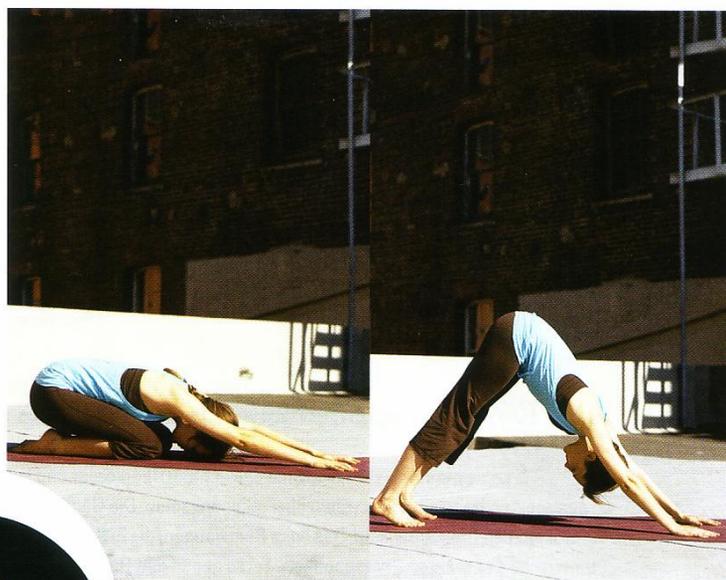


Der Hund – Adho Mukha Svanasana

Startposition: Aus dem Fersensitz mit geradem Rücken beide Arme so weit wie möglich nach vorn strecken und mit der Stirn den Boden berühren – so ermitteln Sie automatisch Ihre optimale Übungsposition. Die Handflächen auf den Boden drücken und die Finger spreizen. Die Hände sollten während der gesamten Asana an diesem Platz bleiben.

So geht's los: Mit dem Ausatmen in den Vierfüßlerstand (eine Beschreibung gibt's beim »Aufrechten Sprinter«, s. u.) gehen und die Zehen aufstellen. Die Knie vom Boden lösen und beide Beine durchdrücken. Den Po nach oben und hinten schieben, die Fersen in den Boden drücken. Blick zum Bauchnabel. Sieben Atemzüge lang halten. Mit dem letzten Einatmen die Asana rückwärts auflösen: Zuerst auf die Knie, dann den Po auf die Fersen und die Stirn auf den Boden legen. Arme locker lassen, den Kopf anheben und mit geradem Rücken wieder in den Fersensitz kommen.

Vorsicht: Bei Bluthochdruck oder Gefäßerkrankungen sollten Sie diese Asana nicht durchführen.



Das bringt's für Läuferinnen: Dehnt die Muskulatur von Po und Oberschenkelrückseite sowie die Achillessehnen, die durchs Laufen oft verkürzt sind. Zudem werden Arme, Rücken und Hüften gekräftigt und die Atmung durch die Öffnung des Schulter- und Brustbereiches positiv beeinflusst.

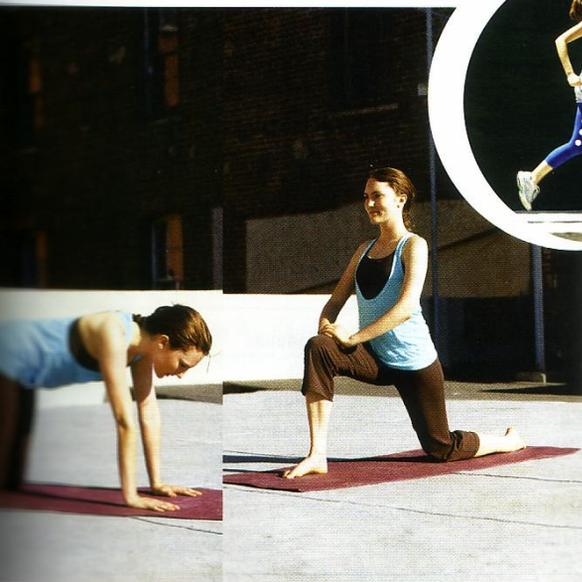


Der aufrechte Sprinter – Ashwa Sanchalanasana

Startposition: Im Vierfüßlerstand die Hüften über die Kniegelenke und die Schultern über die Hände bringen. Der Rücken ist gerade, der Blick ist zum Boden gerichtet.

So geht's los: Mit dem Ausatmen den rechten Fuß zwischen die Hände setzen. Fuß- und Fingerspitzen sollten eine Linie bilden (Sprinter-Position). Das linke Bein so weit wie möglich nach hinten strecken, dabei das Knie am Boden lassen. Den Kopf leicht anheben und den Blick nach vorn richten. Dann den Oberkörper gestreckt aufrichten und beide Hände oberhalb des Knies auf dem rechten Oberschenkel ablegen. Becken- und Schulterachse parallel halten und nicht verdrehen. Sieben Atemzüge lang halten, und mit jedem Ausatmen das Becken ein wenig mehr in Richtung Boden schieben. Mit dem letzten Einatmen die Asana bis in die Sprinter-Position rückwärts auflösen, dann das Bein wechseln.

Das bringt's für Läuferinnen: Die fürs Laufen wichtige Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur wird gedehnt. Zudem wird der Gleichgewichtssinn auf Trab gebracht. »





Die Wirbelsäulendrehung – Shava Udarakarshanasana

Startposition: In Rückenlage mit gestreckten Beinen die Arme in Schulterhöhe zur Seite strecken. Die Handflächen zeigen zum Boden.

Einatmend das rechte Bein beugen, mit der Fußsohle auf das linke Knie setzen

So geht's los: Mit dem Ausatmen das rechte Knie nach links zum Boden führen und mit der linken Hand sanft runterdrücken – beide Schulterblätter bleiben auf dem Boden. Kopf nach rechts, Blick zur rechten Hand. Sieben Atemzüge lang halten. Einatmend das rechte Bein wieder anheben, ausatmend strecken und in die Startposition legen. Mit dem nächsten Einatmen Seitenwechsel zum linken Bein, Asana wiederholen.

Das bringt's für Läuferinnen: Verspannungen werden gelöst, und Wirbel werden an ihre richtige Position gerückt. Zudem werden die Unterleibsorgane massiert.

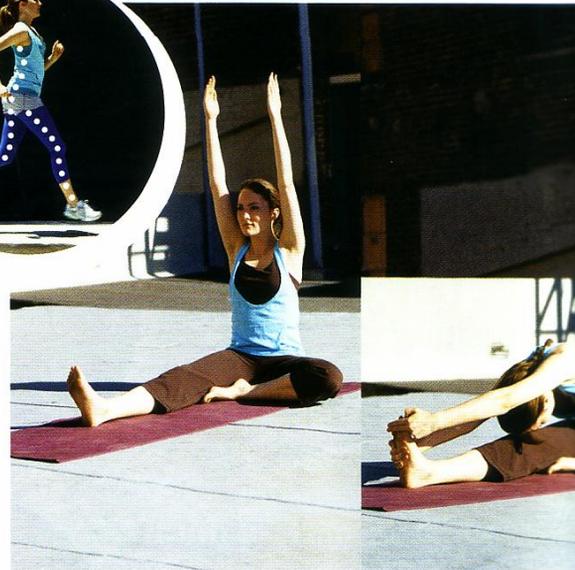


Die Kopf-Knie-Haltung – Janu Sirshasana

Startposition: Im Sitz mit aufrechtem Oberkörper und lang gestreckten Beinen berühren sich die Fußinnenkanten. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Das linke Bein beugen, die Fußsohle an die Innenseite des rechten Oberschenkels, Ferse gegen den Damm legen. Das linke Knie bleibt auf dem Boden. Die Arme nach oben strecken.

So geht's los: Mit dem Ausatmen den Oberkörper langsam mit geradem Rücken von der Hüfte aus nach vorn beugen. Nun versuchen, mit der Stirn das Knie zu berühren und den großen rechten Zeh mit der linken Hand zu umfassen. Den Rücken dabei möglichst entspannen. Sieben Atemzüge lang halten, dann mit dem letzten Einatmen wieder aufrichten. Dann Seitenwechsel.

Das bringt's für Läuferinnen: Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur nebst Kniesehnen werden gedehnt. Die Durchblutung wird verstärkt, so dass mehr Sauerstoff ankommt und Lactat abtransportiert werden kann.



Abschlussentspannung – Shavasana

Nach den Asanas für einige Minuten zur Tiefenentspannung auf den Rücken legen, bei Bedarf zudecken. Die Füße liegen hüftbreit auseinander, die Oberschenkel berühren sich nicht, die Fußspitzen fallen nach außen. Arme liegen neben dem Körper, Handflächen zeigen nach oben, die Finger sind leicht eingerollt. Augen schließen, die Lippen berühren sich leicht, die Zunge liegt entspannt im Mund. Dreimal mental »Ich bleibe achtsam und wach« wiederholen. Mit einem tiefen Atemzug den Stress herausfließen lassen. Die Wahrnehmung durch den Körper lenken, die Berührungspunkte mit dem Boden bewusst erspüren. Die Reihenfolge für die gedankliche Reise: Füße, Beine, Becken, Po, Hüften, Schulterblätter, Rücken, rechte Hand, rechter Arm, linke Hand, linker Arm, Hinterkopf, Körperrückseite. Den Atem beobachten – nicht in den Rhythmus eingreifen –, Verspannungen und Sorgen ausatmen. Ihr Atem gibt Ihnen Energie. Zum Schluss den ganzen Körper wahrnehmen, mit einem tiefen Atemzug die Entspannung beenden. Hände und Füße bewegen, dann Arme und Beine sowie den Kopf und langsam über die Seite rollen und aufsetzen.

Das bringt's für Läuferinnen: Die Entspannung auf allen drei Ebenen – körperlich, mental und emotional – lädt den Körper mit Energie auf und verbessert Regeneration, Wahrnehmung und Achtsamkeit.



DAS BALANCE-RANKING

Ausdauer	***
Kraft	**
Haltung	***
Entspannung	***
Beweglichkeit	***
Fettstoffwechsel	**

* kleine Erfolge ** ziemlich gute Wirkung
*** genialer Effekt ⚡ Vorsicht, könnte schwächen

So kombinieren Sie Yoga mit Ihrem Lauftraining

Keine Angst, Sie müssen jetzt nicht doppelt so viel trainieren. Yoga und Laufen lassen sich einfach und flexibel kombinieren – und wer eins von beiden noch nicht kann, steigt leicht ein

Wann mache ich was? Den größten Trainingseffekt erzielt man, wenn man erst läuft, dann im Anschluss drei bis sechs Asanas plus Tiefenentspannung macht (z. B. für Laufen und Yoga jeweils 30 Minuten einplanen). So wird Prana, die Lebensenergie im Körper, durchs Laufen aktiviert und durch Yoga im Körper verteilt. Sie können sich außerdem das Stretching nach dem Laufen sparen. Das Praktische: Wem die Trainingszeit zu lang ist, der kann auch problemlos an einem Tag laufen und am anderen Yoga machen.

Welches Yoga eignet sich am besten? Gut sind alle ruhigen Yoga-Formen wie Vini-, Hatha, Benefit oder Iyengar-Yoga mit länger gehaltenen Asanas und ruhigem Atem. Ganz wichtig ist die systematische Tiefenentspannungstechnik Yoga-Nidra, die den Abschluss bildet. Weniger geeignet sind Stile, bei denen man den Körper nach dem Laufen noch mal pusht, wie zum Beispiel Ashtanga-Yoga, Power-Yoga, Bikram- oder Kundalini-Yoga. Damit führt man zu viel Energie zu, die dann nicht verteilt wird.

Sie können noch kein Yoga? Nicht mehr lange:

Relax-Programm: Ob Schlafzimmer oder Waldwiese – suchen Sie sich für Ihre Yoga-Übungen einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht abgelenkt werden, sich wohlfühlen und entspannen können.

Marionetten-Trick: Stellen Sie sich vor, Sie wären eine Marionette. Auf Ihrem Kopf ist eine Schnur befestigt, die Sie leicht nach oben zieht – das sorgt für eine gerade Körperhaltung und bringt den Kopf in die Verlängerung der Wirbelsäule.

Introspektive: Bei den Asanas den Blick geradeaus richten, die Augen schließen und mit der Aufmerksamkeit in den eigenen Körper gehen. Konzentrieren Sie sich immer auf die Übung und auf Ihren Atem.

Tiefer Atem: Den Mund schließen und durch die Nase atmen. Beim Einatmen den Bauch- und Brustraum von unten nach oben füllen: Zuerst den Bauchnabel nach vorn und oben bringen, dann hebt sich der Brustkorb und zuletzt heben sich beide Schlüsselbeine. Ausatmen in umgekehrter Reihenfolge.

Sanfte Welle: Der Atemrhythmus sollte natürlich und gleichmäßig sein – ohne Unterbrechung oder Stocken. Stellen Sie sich die Luft als eine Welle vor, die immer wieder sachte in Ihre Lunge strömt und sie wieder verlässt.

Ungerade Atemzüge: Jede Asana sollten Sie für die Dauer von sieben tiefen Atemzügen halten – Fortgeschrittene können neunmal ein- und ausatmen.

Nicht abschlafen: Beenden Sie jede Übung genauso sorgfältig, wie Sie sie begonnen haben. Anstatt einfach in eine entspannte Haltung überzugehen, sollten Sie die Asanas in umgekehrter Reihenfolge wieder auflösen.

Sie machen Yoga, aber laufen nicht? Mit diesem Programm können Sie sofort loslegen:

1. Woche: Loslaufen

Mo Pause

Di **Laufen:** Dreimal 5 Min. Traben und 1 Min. Gehen im Wechsel, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Mi Pause

Do **Laufen:** Zweimal 10 Min. Traben mit 3 Min. Gehpause, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Fr Pause

Sa **Laufen:** 20 Min. sehr locker traben, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

So **Yoga:** 30 Min. (alle Asanas)

2. Woche: Dranbleiben

Mo Pause

Di **Laufen:** Dreimal 6 Min. Traben und 1 Min. Gehen im Wechsel, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Mi Pause

Do **Laufen:** Zweimal 12 Min. Traben mit 2 Min. Gehpause, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Fr Pause

Sa **Laufen:** 25 Min. sehr locker traben, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

So **Yoga:** 30 Min. (alle Asanas)

3. Woche: Steigern

Mo Pause

Di **Laufen:** Dreimal 8 Min. Traben und 1 Min. Gehen im Wechsel, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Mi Pause

Do **Laufen:** Zweimal 15 Min. Traben mit 2 Min. Gehpause, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Fr Pause

Sa **Laufen:** 30 Min. sehr locker traben, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

So **Yoga:** 30 Min. (alle Asanas)

4. Woche: Erholungswoche

Mo Pause

Di **Laufen:** Zweimal 10 Min. Traben mit 3 Min. Gehpause, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

Mi Pause

Do **Yoga:** 30 Min. (alle Asanas)

Fr Pause

Sa **Laufen:** 20 Min. sehr locker traben, danach 3 Asanas plus Abschlussentspannung

So **Yoga:** 30 Min. (alle Asanas)

Unsere Expertinnen:

Claudia Geis, Yoga-Lehrerin und Heilpraktikerin, arbeitete das Yoga-Workout aus (www.theyogaroom.de).
Stefanie Mollnhauer, Medizinerin und Laufcoach, erstellte das Programm für Laufeinsteigerinnen (www.pro-formance.de).