

TOPFIT DURCH DEN SOMMER

24 Tipps,
wie Sie schneller und ausdauernder werden

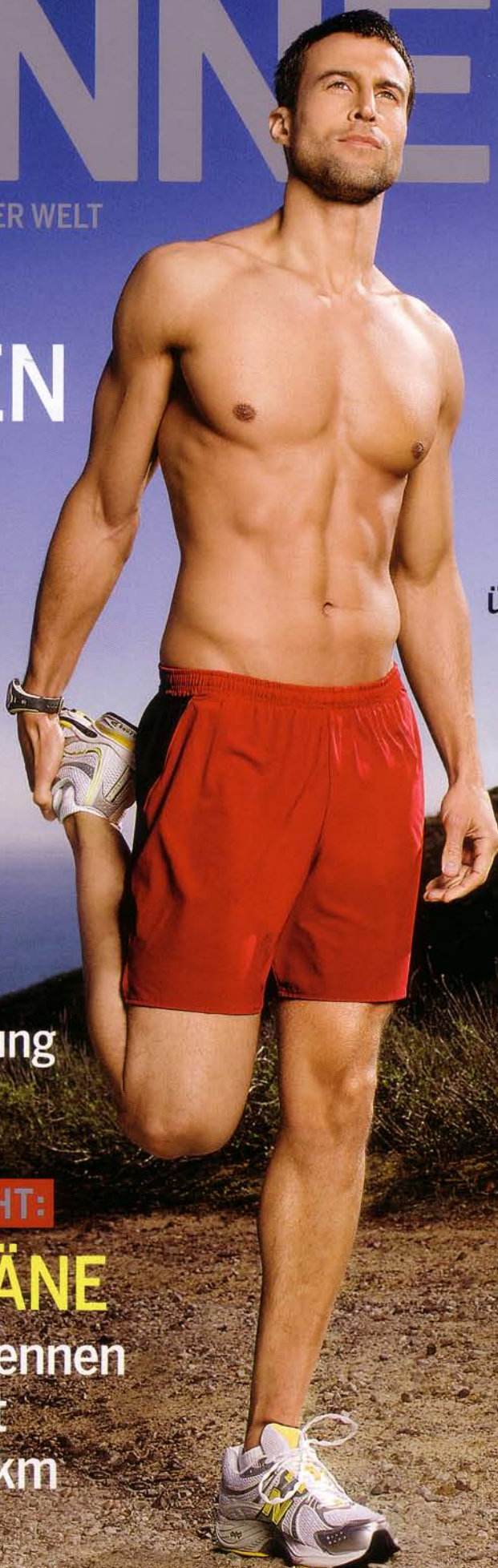
SCHLANK OHNE DIÄT

5 Gewürze, die Ihre Fettverbrennung anheizen Seite 38

EINFACHER GEHT'S NICHT:

4-WOCHEN-PLÄNE

- Ihr erstes 5-km-Rennen
 - Ihre neue Bestzeit auf 10, 21 und 42 km
- Seite 60



KÜRZER LAUFEN BRINGT MEHR

Neue Erkenntnisse zum „Long Jog“

„SPORT IST MEINE RETTUNG“

Eine Herzpatientin über Hochleistungen mit Defibrillator

KOPF-WORKOUT

Wie Sie das Beste aus jedem Lauf machen



TEMPO MIT SPASS

Kurzweilige Power-Einheiten

EXPERTENRAT

Was tun bei hohem Puls trotz geringem Tempo?

TOLLE PREISE

Lauftrainer des Jahres gesucht

WWW.RUNNERSWORLD.DE



DEUTSCHLAND 4,20 €
ÖSTERREICH 4,80 € · SCHWEIZ 8,50 SFR
LUXEMBURG 5,00 € · ITALIEN 5,60 €
SPANIEN 5,60 € · PORTUGAL 5,60 €

VORSPRUNG



DURCH YOGA

Sie suchen das ideale Ergänzungstraining? Etwas, das den Rumpf stärkt, flotte Beine macht und obendrein die Regeneration fördert? Dann probieren Sie es mal mit Yoga! In unserer neuen Serie präsentieren wir die besten Übungen für Läuferinnen und Läufer

Text: MICHAELA ROSE

➔ **FALLS SIE SICH GERADE FRAGEN**, ob wir in der Redaktion zu lange am Räucherstäbchen geschnuppert haben, können wir Sie beruhigen: Spirituelles Körperverknotten war gestern. Heute bringt Yoga als ganzheitliches Training nicht nur Körper, Geist und Seele auf Trab, sondern ist die ideale Ergänzung zum Laufen, denn Gegensätze ziehen sich bekanntlich an, wie Yoga-Lehrerin Claudia Geis weiß: „Als Läufer gehen wir nach draußen und pötern uns aus, beim Yoga gehen wir nach innen und werden ruhig.“ Anders ausgedrückt: Weder Laufen noch Yoga sind für sich sportliche Allroundtalente, aber zusammen ergeben sie ein unschlagbares Team.

DIESES PFIFFIGE TRIO MACHT BEINE

Das Yoga-Erfolgsrezept ist die Kombination aus Körperübungen (sogenannten Asanas), Atemübungen und Meditation: In den Asanas werden unsere Muskeln effektiv von Kopf bis Fuß gekräftigt und gleichzeitig gedehnt. Dadurch schwinden muskuläre Defizite und Dysbalancen, Fehlhaltungen und Verletzungen werden vermieden. Die Folge: Der Laufstil wird ökonomischer, das Laufen leichter,

die Lauflust größer. Die ausgewählten Asanas unserer Serie verbessern allesamt sowohl Kraft als auch Flexibilität. Insbesondere trainieren sie die wichtige Läufer-Muskulatur, sorgen für mehr Stabilität im Rumpf und optimieren den Armeinsatz.

Spezielle Atemübungen – Pranayama genannt – verbessern die Sauerstoffversorgung des Körpers, trainieren das Zwerchfell, und beugen so Seitenstechen vor. Unsere Atmung wird tiefer und ruhiger, wir nutzen die Kapazität unserer Lunge effizienter, die aufrechte

Körperhaltung schafft zusätzlichen Platz im Brustraum. Und: Das Sauerstoff-Plus erhöht die Ausdauerleistungsfähigkeit. Resultat: Wir können schneller und länger laufen.

Zusammen mit den Meditationsübungen zünden die Atemübungen außerdem den Regenerationsturbo. Stoffwechsel und Selbstheilungskräfte werden angeregt, Abbauprodukte schneller entsorgt. Das Meditieren sorgt zudem für Selbstsicherheit und Gelassenheit, lässt uns zur Ruhe kommen und macht uns mental stark.

SO KOMBINIEREN SIE IHR LAUFTRAINING MIT YOGA

Absolvieren Sie nach jeder Laufeinheit ein bis drei Asanas, dann eine Atemübung und zum Abschluss eine Entspannungsübung. Dieses Mini-Workout dauert nur 15 Minuten, und dank Yoga können Sie sich das Stretching sparen. Oder Sie absolvieren beliebig viele Asanas plus je eine Atem- und Meditationsübung in einer Extra-Yoga-Einheit. Übrigens dürfen Sie die verschiedenen Elemente nach eigenem Ermessen kombinieren, lediglich auf Abwechslung sollten Sie achten. »

JETZT TESTEN!Weitere Informationen
unter www.polar-test-center.info**ZUR
ENTSPANNUNG****SHAVASANA –
DER YOGISCHE SCHLAF**

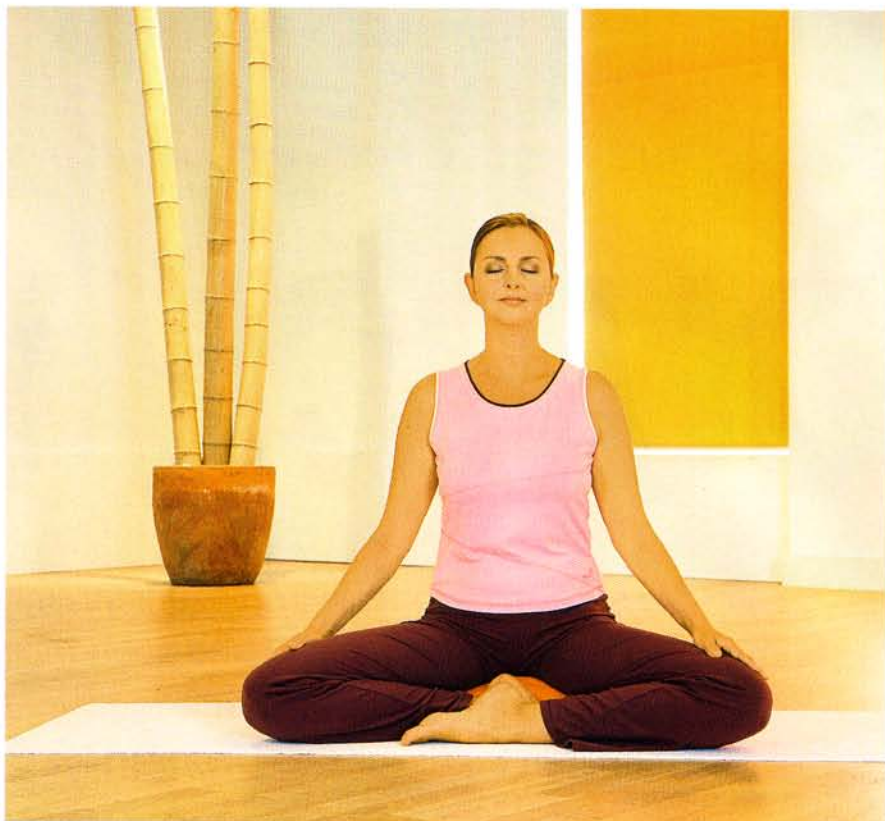
Die „Totenhaltung“ ist der meditative Klassiker im Yoga

DIE HALTUNG Mit dem Rücken ausgestreckt auf eine Unterlage legen, bei Frösteln zudecken. Die Füße liegen hüftbreit auseinander, die Oberschenkel berühren sich nicht und die Fußspitzen fallen locker nach außen. Die Arme liegen etwas abseits vom Körper, die Handflächen zeigen nach oben und die Finger sind leicht eingerollt. Die Augen sanft geschlossen, die Lippen berühren sich leicht, die Zunge ist entspannt.

DIE MEDITATION Einen tiefen Atemzug nehmen und mit dem Ausatmen alle Gedanken und Anstrengungen des Tages aus dem Körper fließen lassen. Den Körper allmählich in den Boden sinken lassen und die Wahrnehmung auf die verschiedenen Körperteile lenken – von den Füßen, über die Beine, Po, Rücken, Hände, Arme bis zum Kopf. Dabei die Berührung mit dem Boden spüren. Dem natürlichen Atem zuschauen und Verspannungen, Sorgen und Ballast ausatmen. Zum Schluss mit einem tiefen Atemzug räkeln, strecken, in die Seitenlage drehen und langsam hinsetzen. Dauer: bis zu 15 Minuten.

WICHTIG Während der gesamten Entspannung reglos liegen, aber nicht einschlafen.

DAS BRINGT'S Nach dem Lauftraining und den Asanas schenkt Shavasana Energie und verteilt diese im ganzen Körper. Atmung, Puls und Blutdruck kommen zur Ruhe, Körper und Geist entspannen.

**FÜR MEHR ENERGIE****UJJAYI-ATMUNG – DER REIBELAUT**

Das Rauschen des Atems in der Kehle schenkt uns Ruhe und bringt durch eine vertiefte Atmung mehr Sauerstoff in den Körper. Die Ujjayi-Atmung (ausgesprochen: Udschai) sollten Sie auch bei allen Asanas verwenden. Tipp: Probieren Sie diese Technik mal beim Laufen aus – das bringt Luft in die Lungen.

DIE HALTUNG Die Füße im Schneidersitz kreuzen, eventuell ein Kissen unter den Po legen und den Rücken aufrichten. Die Hände locker auf den Oberschenkeln ablegen, die Augen schließen.

DIE ATMUNG Mit geschlossenem Mund betont langsam durch die Nase ein- und ausatmen. Dabei die Stimmritze in der Kehle verengen und ein leise rauschendes Geräusch erzeugen, als würden Sie beim Atmen ein „Haaa“ hauchen oder flüstern. Der Atem fließt langsam und gleichmäßig, der Reibelaut klingt wie das sanfte Hin und Her von Wellen an einem Ufer. Dauer: 3 bis 5 Minuten, danach normal weiteratmen und kurz nachspüren.

WICHTIG Entspannen Sie dabei unbedingt den Kehlraum.

DAS BRINGT'S Ujjayi vertieft die Atmung, schenkt Energie, beruhigt Körper und Geist. Außerdem verhindert das Zwerchfelltraining unangenehme Seitenstiche beim Laufen.



BUCHTIPPS Die Übungen dieser Serie sind den exzellenten Yoga-Büchern des Gräfe-&-Unzer-Verlags entnommen. Zur Vertiefung der Übungen dieser Folge sind zu empfehlen: „Power Yoga – Workout für Körper und Seele“ von Martina Allendorf und Elke Lehnert (12,90 Euro) sowie „Das Yoga-Gesundheitsbuch – mit Yoga und Ayurveda gezielt Beschwerden heilen“ von Anna Trökes und Detlef Grunert (22,90 Euro).



ASANA NR. 1

VIRABHADRASANA – DER HELD

Los geht's: Im aufrechten Stand die Füße mit einer Faustbreite Abstand parallel zueinander aufstellen. Dann den linken Fuß in einem großen Schritt nach hinten mit den Zehen aufsetzen, dabei den Faust-Abstand zwischen den Füßen beibehalten.

DIE HALTUNG Das rechte Bein beugen. Das Knie befindet sich senkrecht über der Fußspitze. Das Becken nach vorn-unten sinken lassen, dabei die Sitzbeine unter das Becken ziehen. Dann das linke Bein strecken und mit dem Einatmen den Oberkörper bewusst aufrichten. Die Arme mit den Handflächen nach oben seitlich ausstrecken. Die Schultern bleiben gesenkt, der Blick geht geradeaus. Die Position sieben tiefe Atemzüge lang halten, die Leiste immer weiter gen Boden sinken lassen. Dann den Helden rückwärts wieder auflösen und die Seite wechseln.

WICHTIG Das gebeugte Knie nicht nach innen sinken lassen und die Hüfte nicht aufdrehen. Schieben Sie dazu das Becken auf der Dehnungsseite aktiv nach vorn.

DAS BRINGT'S **Kräftigung:** Fuß-, Bein-, Becken- und Schultergürtelmuskulatur.
Dehnung: Hüftbeuger, Oberschenkelvorderseite, Waden- und Brustmuskulatur. **Benefit für Läufer:** Weitet den Brustkorb, vertieft die Atmung und stärkt das Selbstbewusstsein.

ZUR INNEREN REINIGUNG

KAPALABHATI – DIE SCHNELLATMUNG

Diese Atemtechnik regt Körper, Geist und Stoffwechsel an und ist ideal gegen Schnupfen

DIE HALTUNG Siehe Ujjayi-Atmung.

DIE ATMUNG Mit geschlossenem Mund langsam und tief einatmen. Dann durch Kontraktion der Bauchmuskulatur 20-mal schnell und explosiv ausatmen (Fortgeschrittene 40- bis 60-mal). Die Einatmung geschieht von selbst. Danach normal weiteratmen und kurz nachspüren.

WICHTIG Der gesamte Körper ist regungslos – einzig die Bauchdecke bewegt sich.

DAS BRINGT'S Fördert den Abbau von Stoffwechselprodukten und Laktat. Das beschleunigt die Regeneration – ideal nach anstrengenden Trainingseinheiten oder bei Schnupfen. Zudem wird das Zwerchfell trainiert – gut gegen Seitenstiche.