

→ ZU GEWINNEN: 80 PREISE IM WERT VON 8500 €

RUNNERS

# RUNNER'S<sup>®</sup> WORLD

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

NOVEMBER | 2009

## Das neue Laufen

12 kluge Tipps,  
die Sie überraschen  
werden: S. 46

- Kürzer trainieren!
- Weniger Tempoarbeit!
- Bloß keine Massage!

## Verwandeln Sie Körperfett in Laufpower

Die Low-Carb-  
Sportdiät S. 26

## Naturpfade statt Asphalt!

12 Trailsschuhe  
im Test

(WIEDER-)EINSTEIGER:

## Neustart leicht gemacht

Die  
wahre Wahl  
des Jahres!

Voten Sie für  
Ihren Lieblings-  
schuh

Die perfekte  
Trainingswoche

Seite 18

Ein Lauf mit  
dem fittesten  
»Tatort«-  
Kommissar

Seite 100

Die 3 besten  
Laufbücher aller  
Zeiten



Berlin-Marathon:  
Das sagen die Finisher

Alltagsschuhe:  
Worauf Läufer  
achten sollten

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 €



# LET IT FLOW!

Letzter Teil unserer Serie mit den besten Yoga-Übungen für Läufer. Stellen Sie sich daraus Ihr eigenes Workout zusammen: nach jeder Laufeinheit ein bis drei Asanas, dann eine Atemübung und zum Schluss eine Entspannungsübung

Text: MICHAELA ROSE

## ASANA NR. 8

### DHANURASANA – DER BOGEN

Eine Asana zur Stärkung des Rückens und zur „Öffnung“ des Herzbereichs



**LOS GEHT'S:** In der Bauchlage die Beine leicht grätschen und die Stirn auf dem Boden ablegen. Beide Füße zum Po bringen und mit den Händen die Fußgelenke umfassen. Dabei die Schultern weg von den Ohren in die Breite ziehen.

**DIE HALTUNG:** Die Oberschenkel nach hinten-oben anheben und den Oberkörper aus dieser Kraft über die Arme mit anheben. Die Leisten bleiben am Boden, das Becken aufgerichtet, der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Spannen Sie Ihren Bogen nach, indem Sie die Unterschenkel noch weiter nach hinten ziehen. Sieben tiefe Atemzüge lang halten, dann die Unterschenkel und den Oberkörper absenken.

**WICHTIG:** Spannen Sie Ihren Bogen ohne „Knick“ – dazu die Rück- und Vorderseite des Körpers in die Länge dehnen.

#### DAS BRINGT'S:

**Kräftigung:** Rücken-, Schulter-, Po- und Beinmuskulatur

**Dehnung:** Schulter- und Brustmuskulatur sowie Leisten

**Benefit für Läufer:** Weitet den Brustkorb und stärkt den Atem – insbesondere die Bauchatmung.



#### BUCHTIPP:

Zur Vertiefung der Übungen dieser Folge ist zu empfehlen: „Yoga Fitness“ von Anna Trökes (Gräfe und Unzer, 9.90 Euro)

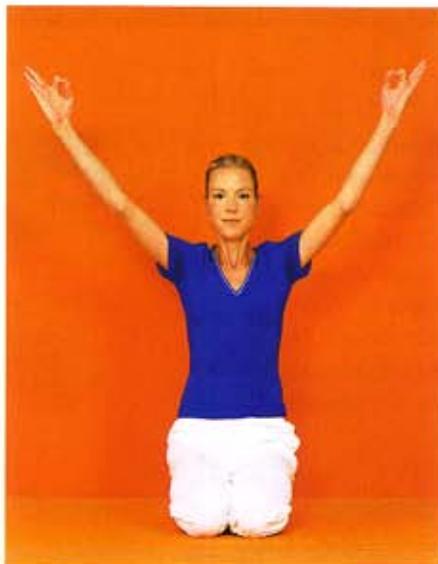
## FÜR MEHR PUSTE

### FEUERATEM – DIE ERHITZENDE ATMUNG

Die Feueratmung regt Körper, Geist und Stoffwechsel intensiv an, das flotte Ein- und Ausatmen sorgt für Wärme und Wachheit

**DIE HALTUNG:** Im Fersensitz die Wirbelsäule und den Kopf aufrichten. Dann Daumen- und Zeigefingerspitzen beider Hände zu einem Ring formen, die anderen Finger strecken. Mit der Einatmung die Arme schräg nach oben anheben und strecken, die Schultern bleiben entspannt.

**DIE ATMUNG:** Nun in einem schnellen Rhythmus durch die Nase gleichmäßig ein- und ausatmen – pro Sekunde etwa ein Ein-und-aus-Atemzug. Mit dem Ausatmen jedes Mal die Bauchmuskulatur anspannen und den Nabel zur Wirbelsäule ziehen, mit dem Einatmen entspannen. Dauer: ein bis fünf Minuten, danach normal weiteratmen und kurz nachspüren.



**WICHTIG:** Ein schneller Rhythmus erleichtert die ungewohnte Anspannung der Bauchmuskulatur.

**DAS BRINGT'S:** Durch die Erhöhung der Stoffwechselaktivität werden Abbauprodukte wie Laktat schneller entsorgt und der Erholungsprozess wird effektiver. Außerdem hilft das Training des Zwerchfells gegen Seitenstiche. ☺

## DER KLEINE YOGA-KNIGGE

Basis-Know-how von unserer Expertin Claudia Geis ([www.theyogaroom.de](http://www.theyogaroom.de))

**Luftnummer:** Beim Yoga atmet man in drei Atemräume – Bauchraum, Brustkorb und Schlüsselbeinraum. **Tipp:** Zuerst den Bauchnabel nach vorn und oben bringen, dann hebt sich der Brustkorb und zuletzt beide Schlüsselbeine. Ausatmen in umgekehrter Reihenfolge. Das ist ungewohnt, vertieft aber auch die Atmung beim Laufen.

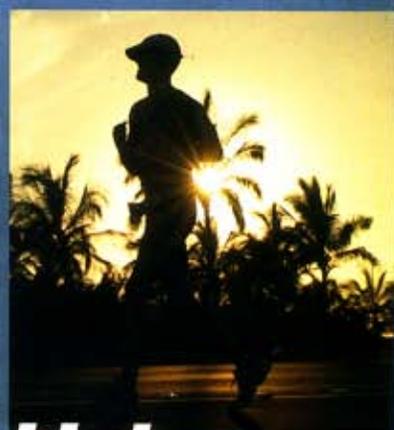
**Aufrichtigkeit lernen:** Zentraler Bestandteil beim Üben ist immer eine aufrechte Wirbelsäule, mit der die Asanas beginnen sollen. **Tipp:** Stellen Sie sich vor, auf Ihrem Scheitel wäre ein Faden befestigt, der Sie sanft nach oben zieht – als wären Sie eine Marionette. Das bringt den Rücken ins Lot, den Kopf in die gewünschte Verlängerung der Wirbelsäule und hebt den Brustkorb.

**Yoga ist kein Wettkampf:** Sportliche Ambitionen dürfen Sie beim Üben beiseite lassen, denn beim Yoga zählen keine Bestleistungen, Vielmehr sollen Sie Ihre eigenen Grenzen kennenlernen, an ihnen arbeiten, sie aber auch akzeptieren. **Tipp:** Wenn eine Asana nicht auf Anhieb klappt, sollten Sie sich die Zeit gönnen und sich langsam herantasten.



Die fünf ersten Folgen der Serie finden Sie unter [runnersworld.de/yoga](http://runnersworld.de/yoga)

# Ironman Hawaii



Die Special-Ausgabe zum Mythos Ironman mit packenden Reportagen, spannenden Interviews, aufregenden Bildern.

Mit DVD: Die spannenden Reportagen vom Ironman Germany und der Challenge Roth 2009.



Ab 21. Oktober überall im Handel – oder jetzt bestellen unter [www.tri-mag.de](http://www.tri-mag.de)

triathlon  
special