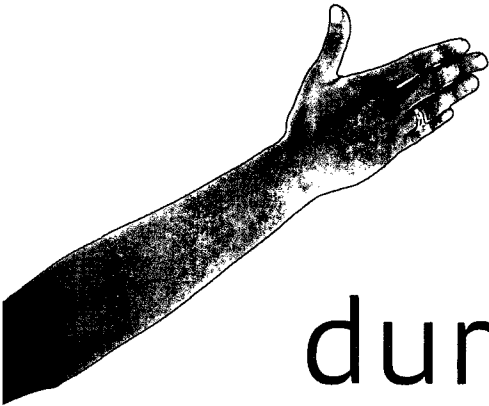


Besser **laufen**



durch **Yoga**

- Tipps für Warm up und Cool down
- Spezielle Yogaübungen
- Komplette Trainingseinheiten

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	8
Laufen als idealer Fitnesssport	9
Die positiven Wirkungen des Laufens	9
Gesundheitsorientiertes Laufen	11
Über das Yoga	15
Grundlagen	15
Strukturelemente des Yoga	16
Yoga und Laufen	19
Kleinprogramme vor und nach dem Laufen	19
Warm-up	19
Cool Down	20
Yogaprogramme zur Trainingsergänzung	21
Wirkungen	20
Hinweise zur Nutzung der Yogaprogramme	24
Yoga-Kleinprogramme	27
Warm-up	27
Cool Down	41
Yogaprogramme zur Trainingsergänzung	51
Aufwärmübungen	51
Atemübungen	66
Entspannungsübungen	75
Übungen zum Zwischenentspannen	80
Körperübungsprogramme	87
Leichte Programme	87
Mittelschwere Programme	123
Komplexe Programme	157

Spezielle Yogaübungen bei laufspezifischen Problemen	193
Beschwerden rund um den Fuß	193
Adduktoren-/Leistenzerrung	199
»Läuferknie«	204
Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule	206
Exemplarische Trainingspläne mit integriertem Yoga	210
Für Laufanfänger	211
Vom Anfänger zum Fortgeschrittenen	216
Gezieltes Training	218
10-km-Training	219
Halbmarathon	224
Marathon	230
Anhang	238
Register	238
Literaturhinweise	240
Bezugsquelle für Yoga-Hilfsgeräte	240