

| Biken | Laufen | Kraftsport |

TOP TRAINIEREN DANK YOGA



Stephan Suh, 36, Yoga-
referent an der Deutschen
Sporthochschule Köln

Von wegen Esoterik und nur was für Frauen: Für Biker, Läufer und Kraftsportler ist Yoga das perfekte Ausgleichstraining. FIT FOR FUN-Experte Stephan Suh zeigt Ihnen hier die effektivsten Asanas

Biken s. 41–43



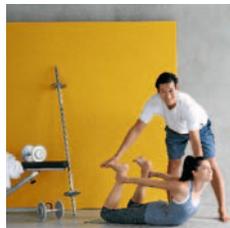
Aufrichtung ist das Thema für Biker. Wer stundenlang über den Lenker gebeugt strampelt, wird die negativen Folgen im Rücken spüren. Die Bauchmuskeln trainiert Fahrradfahren leider auch nicht.

Laufen s. 44–45



Laufen ist ein Ausdauersport. Die Beinmuskeln werden zwar beansprucht, verkürzen aber auch schnell. Ein gut getunter Rumpf ist bei Läufern nicht selbstverständlich. Hier hilft Yoga.

Kraftsport s. 46–47



Tolle Muskeln – aber wie sieht es mit der Beweglichkeit aus? Bei Muckifans oft eher mau. Yoga ist perfekt, um das Krafttraining ganzheitlich zu gestalten: Sie werden stark und geschmeidig.



1 NATARAJASANA [Tänzer]

Fester Stand. Linkes Bein angewinkelt nach hinten anheben. Rechtes Bein leicht gebeugt, Zehen gut im Boden verankert. Linke Hand greift linkes Fußgelenk, rechter Arm gestreckt nach vorn. Brustbein heben, Kinn leicht nach unten senken, Oberkörper seitlich aufziehen. **DEHNT** Bauch, Hüftbeuger, Schultervorderseite. **KRÄFTIGT** Beine, Rücken.



Yoga für **BIKER**

Radfahrer sind durch die permanent nach vorn gebeugte Haltung im Oberkörper und in der Hüfte oft unbeweglich. Yoga ist der perfekte Ausgleich

TEXT **CORNELIA BRAMMEN**
FOTOS **BIRGIT KLEMT**

Taekwondo schaut Stephan Suh immer noch gern. Er selbst hat den schwarzen Gürtel. Doch vor fünfzehn Jahren musste er seine Wettkampfkariere nach einer schweren Verletzung beenden. Eine große Narbe zieht sich über sein linkes Fußgelenk. Dehnen ist an dieser Stelle seines sonst auffallend beweglichen Körpers am schwersten, obwohl Stephan Suh täglich Yoga übt, sei es für sich oder mit Schülern. Nach der aktiven Taekwondo-Wettkampfzeit suchte er eine Möglichkeit, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren, ohne seinen Körper zu ruinieren. Yoga bietet ihm all das. Er schrieb seine Diplomarbeit über Yoga, absolvierte diverse Ausbildungen, lehrt an der Deutschen Sporthochschule Köln, trainiert die Fußballer des 1. FC Kaiserslautern und des MSV Duisburg. Seine Überzeugung: „Yoga ist der perfekte Ausgleich für alle Sportler. Atmung und das Ansteuern jedes noch so kleinen Muskels sind damit möglich. Und zusätzlich wirkt Yoga auf das Vegetativum sowie auf das Herz-Kreislauf-System.“ (Siehe auch das Interview auf der nächsten Seite.)

Für FIT FOR FUN hat Stephan Suh dreimal fünf Übungen zusammengestellt: je fünf für Biker, Läufer und für Kraftsportler. Zum Dehnen verkürzter und zum Aufbau vernachlässigter Muskeln und Bänder. Seine Empfehlungen für alle Einsteiger:

- Wärmen Sie sich vorm Workout auf. Der Sonnen- und Windwurf beansprucht alle Bereiche des Körpers.
- Atmen Sie bei allen Übungen frei. Klemmt die Atmung oder ist sie stockend, geben Sie nach.
- Zitternde oder leicht brennende Muskeln sind nicht schlimm. Bei stechendem Schmerz sofort die Übung abbrechen.
- Halten Sie die Endposition jeder Übung fünf lange Atemzüge lang. Danach genauso lange pausieren. Am Ende auf dem Rücken liegend entspannen, tief atmen und alles loslassen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel: Kissen unter den Knien, Decke oder Yogakissen unter dem Po. Yoga soll nicht wehtun. Es darf mal in den Muskeln ziehen, oder der Pulsschlag darf sich erhöhen. Aber es geht nicht um Selbstknechtung, sondern im Gegenteil um Selbstliebe und darum, ein gutes Gefühl für den eigenen Körper zu entwickeln. Stephan Suh (www.stephan-suh.de) veranstaltet viele Yogaevents für Sportler, unter anderem auch einmal im Jahr mit seiner Geschäftspartnerin Marion Hofer einen Yogakongress im Kloster Plankstetten: www.bomevents.com



Kopf in der
Wirbelsäulen-
linie halten,
nicht nach
hinten fallen
lassen

Kraft im **RUMPF**

Stramme Waden, tolle Oberschenkel, Knackpo, aber Wampe und Rundrücken? Biker können auch anders aussehen

2 URDHVA HASTA TADASANA [Standrückenbeuge]

Füße fest am Boden, Zehen gespreizt. Oberschenkel anspannen, Schambein hoch, Nabel nach innen ziehen, Brustbein öffnen. Arme weit hinter die Ohrenlinie zum Himmel strecken, Schultern nach unten ziehen. **DEHNT** Brust, Schultern. **KRÄFTIGT** oberen Rücken, Bauch, Po, Beine.



Körpergewicht über die gesamte Basis verteilen. Bei Knieproblemen ein Kissen unterlegen

3 RAJAKAPOTASANA [Tauben – Vorbereitung]

Kniestand. Rechten Fuß angezogen vor den Körper legen, Knie ziehen zur Körpermitte. Becken aufrichten, Schultern zurückziehen, Nabel nach innen. Oberkörper aufrichten. Danach Seitenwechsel. **DEHNT** Po, Hüftbeuger, Brust und Oberschenkel. **KRÄFTIGT** Po, Beckenboden.

4 URDHVA MUKHA SVANASANA [Heraufschauender Hund]

Stütz aus der Bauchlage. Oberkörper aus dem Rücken und den Armen hochziehen, Kinn nach vorn oben, Schulterblätter nach hinten unten. Po abwechselnd spannen und lockern. **DEHNT** Brust, Schultern, Becken. **KRÄFTIGT** Rücken, Arme.



Yoga öffnet neue Räume – in Körper, Geist und Seele. Der Atem führt die Übungen und durch die Anstrengung

5 BADDHA KONASANA [Schustersitz, Vorbeuge]

Gewicht auf den Sitzhöckern. Füße Richtung Becken ziehen, mit den Händen umschließen, die Arme üben Druck auf die Oberschenkel aus. Gesicht, Nacken und Schulter locker, Bauch aktiv. **DEHNT** Rücken und Adduktoren. **KRÄFTIGT** Arme und Bauch.



1 VIRABHADR-ASANA [Krieger 1, variiert]

Kniestand. Linkes Bein aufsetzen, Arme nach oben strecken, Finger spreizen. Rechter Fuß steht auf dem Zehenballen. Atem fließen lassen, Beckenboden anspannen. Seitenwechsel. **DEHNT** Hüftbeuger, untere Oberschenkel. **KRÄFTIGT** vorderen Oberschenkel.

Der Krieger öffnet das Becken und stärkt den Rumpf. Eventuell Kissen unters Knie legen. Dehnung aus dem Becken, nicht aus dem Oberkörper



Yoga für LÄUFER

Dehnung der Muskulatur in Schienbein und Po beugt dem „Läufersyndrom“ vor. Der Rumpf wird fit für den Antrieb

2 PARSHVOTT-ASANA [Einbeinstreckung]

Kniestand, hinteres Knie abpolstern. Vorderes Bein mit leicht gebeugtem Knie aufsetzen. Hände am Boden oder auf Blöcken aufstützen. Brustkorb leicht heben. Seitenwechsel. **DEHNT** Beinbeuger, Wade. **KRÄFTIGT** Oberschenkel (bei Kniestreckung).



3 SHASHAK-ASANA [Kaninchen]

Kniestand. Oberkörper vorbeugen, Scheitel Richtung Boden. Füße aufstellen, Fersen von außen fassen. Bauch und Beckenboden anspannen, Nabel nach innen ziehen, Rücken nach hinten drücken. **DEHNT** oberen Rücken. **KRÄFTIGT** Po, Bauch, Beckenboden.



Achte auf deine Grenzen. Lächle und gehe mit jedem Atemzug ein wenig tiefer in die Übung

„DIE JUNGS LIEBEN ES“

Patrick Broome, seit 7 Jahren Yoga-lehrer der deutschen Fußballnationalmannschaft, über seine Erfahrungen

Machen alle Nationalspieler beim Yoga mit?

Bei der ersten Einheit vor über sieben Jahren haben alle überraschend konzentriert mitgemacht und danach individuell ihre Entscheidung getroffen, weiterzuüben. Seitdem läuft es freiwillig. Die Jungs finden es hart, lieben es aber. Vor allem die jüngeren Spieler waren dieses Jahr täglich dabei. Anderen wiederum ist es zu anstrengend, neben dem regulären täglichen Trainingspensum auch noch Yoga zu üben.

Welche Muskeln sind denn bei Fußballern besonders verkürzt?

An den Beinen die Vorder-, Rück- und Innenseite der Oberschenkel, die Waden, der untere Rücken und oftmals die Leiste und die Brustmuskulatur. Und mit Übungen, die diese Muskeln dehnen, tun sich die Jungs auch besonders schwer. Das Sonnengebet zum Aufwärmen ist ideal, aber auch anstrengend. Kraftübungen wie die Krähe sind eher beliebt.

Welchen Nutzen haben die Nationalspieler vom Yoga – sofern sie mitmachen?

Regelmäßige Yogaübungen helfen, die athletischen und mentalen Voraussetzungen zu verbessern und das Risiko von Verletzungen zu reduzieren. Durch Stress verspannte Muskeln, Sehnen und Bänder entspannen sich.

Ist Yoga im Vergleich zu Gewichten und Maschinen ein gleichwertiges Krafttraining?

Trotz der vielen Gemeinsamkeiten unterscheidet sich Yoga von herkömmlichem Training deutlich. Leistungs- und Konkurrenzdenken haben hier keinen Platz. Der Körper wird nicht ausgepowert, Kräfte werden nicht verschlissen, sondern Energie und Kraft werden aufgebaut. Die Atmung ist zentral. Es gibt kein Herzrasen, keine Schweißausbrüche, keine Erschöpfungszustände. Am Ende einer Yogastunde stellt sich Zufriedenheit ein, Harmonie und Frieden.



PATRICK BROOME, 46,
Begründer des Jivamukti-Yoga
in Deutschland. Eine kraftvolle
Yogavariante mit Musik.
www.jivamukti-schwabing.de



4 JANU SIRSASANA [Knie-Kopf-Haltung, variiert]

Hinsetzen, das rechte Bein ist leicht gebeugt und nach innen gedreht, das linke angewinkelt. Vorderen Fuß mit der Gegenhand von außen greifen, den Körper nach hinten links ziehen, während Sie den Fuß nach vorn schieben. Danach ist die andere Seite dran. **DEHNT** oberen Rücken, hintere Schulter, hinteren Oberschenkel. **KRÄFTIGT** Bauch und Beckenboden.

5 USHTRASANA [Kamel]

Kniestand. Rechte Hand auf rechter Hüfte (oder rechter Ferse) abstützen, linken Arm nach oben strecken, Oberkörper und Kopf nach rechts drehen. Danach Seitenwechsel. **DEHNT** Bauch, Hüftbeuger, Schulter. **KRÄFTIGT** Rücken, Flanken.



1 PASHIMOTTASANA [Vorbeuge im Sitzen]

Sitzen, Pomuskeln vom Sitzhöcker weg nach außen ziehen. Beine strecken, Rumpf aus dem Becken nach vorn neigen. Waden, Fußgelenke oder Füße greifen. Knie nach innen drehen, Fußinnenseite nach vorn schieben. **DEHNT** Beinbeuger, Wade, Rücken. **KRÄFTIGT** Oberschenkel vorn, Bauch, Hüftbeuger.



Yoga für KRAFTSPORTLER

Immer nur Beinpresse und Lat-Züge bilden Muskeln zum Preis der Verkürzung. Beine und Rumpf brauchen harmonisierenden Ausgleich

2 BEKASANA [Frosch]

Bauchlage. Ein Arm stützt unterhalb der Schulter, die andere Hand zieht am gleichseitigen Fuß. Blick nach vorn. Becken bleibt am Boden. Aufrichtung aktiv aus der Stützschulter. Dann Seitenwechsel. **DEHNT** Oberschenkel, Flanken. **KRÄFTIGT** Arme, Schultern, oberen Rücken.

Das angehobene Bein mit der Hand zur Körpermitte und nach unten drücken



3 MAYURASANA [Pfau, nur für Fortgeschrittene]

A: Vierfüßlerstand, Fußballen aufgestellt, Hände zeigen zu den Knien, Daumen nach außen, Handwurzel durch Gewichtsverlagerung nach hinten anheben. **B:** Aus den Schultern heraus den gespannten Körper in die Schwebe bringen. **DEHNT** Unterarme. **KRÄFTIGT** Schultern, Rücken, Bauch.



4 DANURASANA [Bogen]

Bauchlage. Vorsichtig in die Übung gehen. Knie und Füße hüftbreit. Die Fußgelenke fassen, Füße anziehen. Brustkorb mit der Einatmung anheben, mit der Ausatmung leicht senken. Sanft schaukeln. **DEHNT** Bauch, Brust, Schulter. **KRÄFTIGT** Po, Beine und Rücken.



Beobachte die Gedanken und Gefühle, die in dir aufsteigen, und lass sie vorbeiziehen

5 PURVOTTASANA [Umgekehrter Tisch]

Rückenlage, Beine gebeugt. Hände zum Po drehen, Körper anspannen, parallel zum Boden Richtung Decke drücken. **DEHNT** Brust, Schultern, Bauch, Hüfte. **KRÄFTIGT** Po, Beinbeuger, unteren Rücken.



Kopf nicht in den Nacken fallen lassen. Atmen! Schulterblätter zusammenziehen

MACHT NATUR-LIEBHABERN BEINE!

Vor dem Sport ein Natural Energy und du läufst und läufst und läufst... Er schmeckt gut und versorgt dich mit lang anhaltender Energie – hergestellt aus natürlichen Zutaten und ohne Zusatzstoffe.

Mehr unter www.powerbar.de

PowerBar

YOU'RE STRONGER THAN YOU THINK