

# Inhalt

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

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