

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 |