

Spezielle Yogaübungen bei laufspezifischen Problemen

Auch wenn das Laufen in erster Linie der Aufrechterhaltung der Gesundheit dient, kann es zu Verletzungen und körperlichen Beeinträchtigungen kommen, die durch das Laufen hervorgerufen wurden. Die Ursachen sind vielschichtig. Neben schlechter Ausrüstung (insbesondere »falsche« oder »alte« Laufschuhe), Fehlern im Trainingsaufbau und dem Verzicht auf die nötige Regeneration, ist oftmals der Verzicht auf aus-

gleichende Übungen für Beschwerden verantwortlich.

Im Folgenden werden exemplarisch Übungen, viele aus dem Bereich des Yoga, vorgestellt, die bei laufspezifischen Problemen eingesetzt werden können. Bei schweren, akuten Beschwerden sollte vor der Selbstbehandlung zudem eine ärztliche Untersuchung/Beratung erfolgen.

Beschwerden rund um den Fuß

Achillessehnenreizung

Die Achillessehne als stärkste Sehne des menschlichen Körpers bildet mit der Wadenmuskulatur und dem Fersenbein eine funktionelle Einheit, die für das Steh-, Lauf- und Sprungvermögen von ausschlaggebender Bedeutung ist und sehr hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt ist. Fast die gesamte Kraft beim Abstoßen des Fußes vom Boden wird durch die wenig dehnbare Achillessehne übertragen.

Die Symptome der Achillessehnenreizung äußern sich in stechenden Schmerzen an der Außenseite der Sehne und Verhärtungen der unteren Wadenpartie, mitunter können sich auch Knötchen an der Sehne bilden. Eine entzündete Achillessehne fühlt sich hart an und kann ein »knarrendes« Geräusch verursachen.

Eine Hauptursache der Achillessehnenreizung liegt darin, dass die Wadenmuskula-

tur so stark verkürzt ist, dass sie permanent unter Spannung steht, wodurch der Zug an der Achillessehne, gerade bei dem Lauftraining, permanent vorhanden ist.

Ungeeignete Laufschuhe, unzureichendes Aufwärmen, eine rapide Erhöhung des Trainingsumfangs und zu harte Berg- und Tempoläufe verstärken die Problematik zudem.

Zur Selbstbehandlung eignen sich neben einer strikten Reduzierung des Laufpensums, dem Einhalten von Ruhetagen und eine Verlagerung auf andere Sportarten, wie dem Schwimmen, die Behandlung mit Eis und kühlenden Salben.

Fersensporn

Als Fersensporn bezeichnet man eine dornförmige knöcherne Ausziehung an der Unterseite des Fersenbeines. Der Begriff Fersensporn wird häufig als Synonym für Fersenschmerzen unterschiedlichster Ursache verwendet.

Der Fersensporn entsteht durch andauernde Überbeanspruchung des flächigen Sehnenansatzes der Fußmuskulatur am Fersebein. Es kommt zu Mikroverletzungen, die der Körper durch Anlagerung von Knochenmaterial zu reparieren versucht. Nicht der Fersensporn selbst ist die Ursache der Fersenschmerzen beim Auftreten, sondern die Entzündungsreaktion durch die Mikroverletzungen an den Ansatzstellen der Muskeln und Sehnen.

Symptome bei Fersensporn können sein:

- stechende Fersenschmerzen beim Auftreten, innen bis mittig im Sohlenbereich der Ferse
- dumpfer, eher diffuser Schmerz in der Ferse, auch in Ruhe
- typischer Anlaufschmerz, morgens nach dem Aufstehen, nach längerem Liegen und Sitzen
- starker Druckschmerz an den Sehnenansätzen.

Die Ursachen für den Fersensporn können in starkem Übergewicht, Fehlstellungen der Füße, Fehlbelastungen durch ungeeignetes Schuhwerk und insbesondere in einer Überbelastung im Training begründet liegen.

Neben einer Schonung, evtl. einer Trainingspause, dem Verwenden spezieller Einlagen, die das Längsgewölbe des Fußes stützen und die schmerzempfindliche Stelle der Ferse polstern, evtl. Korrektur der Fehlstellung des Fußes durch zusätzliche Einlagen und Eisbehandlungen können bei schwerwiegenderen Problemen medikamentöse Behandlungen, Stoßwellentherapie und Röntgen-Reizbestrahlung zum Einsatz kommen.

Übungen aus dem Bereich des Yoga können sowohl präventiv aber auch bei leichteren Beschwerden zum Einsatz kommen. Zur Prävention sollten die Haltungen in den Yogaprogrammen und den Cool-Down-Phasen berücksichtigt werden, die die Wadenmuskulatur dehnen. Bei akuten Beschwerden kann eine im Folgenden vorgestellte Fußgymnastik Milderung verschaffen.

Fußgymnastik im Sitzen

Das linke Bein wird auf den rechten Oberschenkel abgelegt.

- 1) *Die linken Zehen werden nacheinander 10-mal gespreizt.*



- 2) Das Fußgelenk wird vorsichtig 10-mal gedreht.

Die Übungen werden zu Gunsten der anderen Körperseite ausgeführt.



Die Füße werden aufgesetzt.

- 1) Die Zehen werden nach oben gezogen. Die Stellung wird 10 Atemzüge gehalten.



- 2) Die Zehen werden nach unten gewölbt. Die Stellung wird 10 Atemzüge gehalten.

- 3) Die Fersen werden aufgestellt. Die Füße werden so weit wie möglich aufgewölbt, wobei der vordere Teil der Füße gehoben wird. Die Stellung wird 10 Atemzüge gehalten.



- 4) Die Zehen werden mit aufgestellter Ferse 10-mal gespreizt.



Fußgymnastik im Stand

Die Vorderfüße werden auf ein großes Buch gestellt. Zunächst werden die Fersen dynamisch nacheinander 20-mal zum Boden abgesenkt.





Danach werden beide Fersen 20-mal gleichzeitig abgesenkt und wieder hochgezogen.



Fußgymnastik in der Yogahaltung »Hund«

Vorbereitung: Im Vierfüßlerstand mit aufgesetzten Knien wird der Rücken gerade gehalten.

Ausführung I: Die Knie werden vom Boden abgehoben und die Beine werden durchgestreckt. Der Oberkörper kommt bei durchgestreckter Armhaltung in die Vorneige, bis der

Kopf sich bei entspannter Nackenmuskulatur zwischen den Armen befindet. Arme und Rücken bilden somit eine kraftvolle Linie. Der Brustkorb weitet sich, die Fersen streben zum Boden. Die Haltung wird 10 Atemzüge gehalten.



Ausführung II: In der Haltung des Hundes wird im Wechsel bei Beibehaltung des Bodenkontakts mit dem Ausatmen ein Bein gebeugt,

während die Ferse des anderen Beines stärker zum Boden strebt.



Adduktoren-/Leistenzerrung

Eine Leistenzerrung ist eine der häufigsten Muskelverletzungen im Sport, von der häufig Läufer betroffen sind. Mit dieser Verletzung ist die Überdehnung eines (oder mehrerer) der drei Adduktoren an der Innenseite des Oberschenkels gemeint. Diese Schädigung tritt in der Regel dann auf, wenn die Muskeln bis an oder über ihre Belastbarkeit gedehnt werden, wobei das Muskelgewebe gezerrt wird.

Allgemeine Anzeichen und Symptome der Leistenzerrung können sein:

- Schmerzen, Engegefühl oder Krämpfe an der Innenseite des Oberschenkels
- Leistenschmerzen bei Drehbewegungen
- In schweren Fällen scharfe stechende Schmerzen beim Gehen

Man unterscheidet die Leistenzerrung in ersten, zweiten oder dritten Grad.

Bei einer Adduktorenverletzung **ersten Grades** (Überdehnung des Muskels) treten Schmerzen meist erst während oder nach dem Sport auf. Oft stellen sich Krämpfe ein oder es ist ein Spannen im inneren Oberschenkelbereich zu spüren.

Bei einer Adduktorenverletzung **zweiten Grades** (Zerrung, häufig begleitet mit Muskelfaserrissen) treten sofort bei der Belastung (Laufen und Gehen) Schmerzen auf. Der Druck auf den Muskel ist häufig schmerzhaft.

Bei einer Adduktorenverletzung **dritten Grades** (ausgeprägte Zerrung und Muskelfaserrisse) tritt sofort ein stechender, brennender Schmerz auf. Laufen oder Gehen ist schmerzfrei nicht möglich. Durch Einblutung in das Gewebe entsteht in der Regel ein ausgeprägter blauer Fleck. (Hämatom)

Viele Sportler belasten sich nach einer Leistenzerrung wieder zu schnell. Dadurch erhöht sich die Gefahr einer schwereren Wiederverletzung erheblich.

Zur Selbstbehandlung eignet sich neben einer strikten Reduzierung des Laufpensums bis hin zu völliger Trainingspause und dem Einhalten von Ruhetagen eine Verlagerung auf andere Sportarten, wie dem Schwimmen, die Behandlung mit Eis, zielgerichtete Kompression und das Hochlegen der Beine.

Yoga sollte in erster Linie präventiv eingesetzt werden, indem die Aufwärmübungen durchgeführt werden und insbesondere die Übungen aus den Yoga-Programmen und den Cool-Down-Haltungen gewählt werden, bei denen die Adduktoren gedehnt werden. Bei einer Adduktorenverletzung ersten Grades kann ein leichtes, im Folgenden vorgestelltes Yoga-Dehnprogramm im Stand zur Milderung der Beschwerden beitragen.

Dehnprogramm bei einer leichten Leistenzerrung

Tänzer

Vorbereitung:

Der aufrechte Stand wird eingenommen.



Ausführung: (10 Atemzüge)

Die linke Hand greift den linken Fuß. Die Knie werden auf einer Höhe gehalten. Der rechte Arm strebt nach oben, danach Seitenwechsel.



Vorneige aus der Schrittstellung

Vorbereitung:

Das linke Bein geht nach vorne und leitet die Schrittstellung ein. Der hintere Fuß wird zur besseren Standfestigkeit leicht schräg aufgestellt.



Ausführung: (8 Atemzüge)

Der Oberkörper kommt bei gestreckter Beinhaltung in die Vorneige, wobei das Becken gerade ausgerichtet bleibt. Die Hände können sich am vorderen Oberschenkel abstützen, danach Seitenwechsel.



Giraffe

Vorbereitung:

Im Grätschstand fassen die Hände in die Ellbogenbeugen.

**Ausführung: (20 Atemzüge)**

Der Rücken rundet sich und der Oberkörper kommt in die tiefe Vorneige.



Flankendehnung

Vorbereitung:

Im Grätschstand werden die Muskeln des Beckenbodens kontrahiert. Der rechte Fuß dreht nach außen.



Ausführung: (10 Atemzüge)

Das rechte Bein wird gebeugt. Der Rumpf neigt sich nach rechts. Der rechte Unterarm kann sich am rechten Oberschenkel abstützen. Der linke Arm streckt nach oben und neigt sich herunter, bis er sich auf einer Linie mit dem Rumpf befindet, danach Seitenwechsel.



»Läuferknie«

Als Läuferknie bezeichnet man eine schmerzhafte, durch das Laufen verursachte Veränderung des Knorpels auf der Kniescheibenrückfläche. Es ist das bei weitem häufigste Läuferproblem, ausgelöst durch einen unnormalen Lauf der Kniescheibe (Patella) in ihrem Gleitlager. Gerät das komplexe Zusammenspiel der anatomischen und biomechanischen Faktoren aus der Balance, wird die Kniescheibe aus der Mitte des Gleitlagers nach außen gedrängt. Folge ist eine lokale Überlastung des Knorpels, der erweichen oder abgerieben werden kann. Häufig ist bei der Bewegung ein Knirschen im Knie zu hören und der Betroffene hat das Gefühl des »Nachgebens der Kniegelenke«.

Die Ursachen für die Entstehung der Knieschmerzen können in muskulären Dysbalancen, Überpronation oder auch Fußfehlstellungen begründet liegen. Auch übertriebenes Training, oftmals verbunden mit intensiven Bergläufen, kann das beschriebene Krankheitsbild hervorrufen.

Typische Beschwerden beim Läuferknie sind zusätzlich:

- stechende Schmerzen an der Außenseite des Kniegelenks beziehungsweise unterhalb der Kniescheibe. Die Schmerzen treten zunächst nur beim Laufen und später auch beim Gehen, Treppensteigen, beim Sitzen mit gewinkelten

Beinen und sogar bei Berührung der Kniescheibe auf. Im weiteren Verlauf können sie so stark werden, dass sie das Laufen unmöglich machen und selbst das normale Gehen stark behindern.

- Entstehung einer Schleimbeutelentzündung
- Entstehung eines Gelenkergusses, wobei das Knie anschwellen kann

Als Sofortbehandlung helfen Eis und entzündungshemmende Salben.

Wer sein Training fortführen kann, der sollte zunächst Bergstrecken meiden und am besten nur in flachem Gelände laufen. Schuhe mit starker Dämpfung und einer guten Führung des Fußes helfen ebenfalls, weiteren Verletzungen vorzubeugen. Eine Gummibandage um den Kniebereich kann ebenfalls unterstützend helfen.

Übungen aus dem Bereich des Yoga können sowohl präventiv aber auch nach dem Abklingen der akuten Beschwerden zum Einsatz kommen. Zur Prävention sollten die Haltungen in den Yogaprogrammen berücksichtigt werden, die die Oberschenkelmuskulatur kräftigen. Nach dem Abklingen der akuten Beschwerden kann die im Folgenden vorgestellte Bewegungsabfolge die Heilung unterstützen.

Yogaserie »Das Boot« bei der Diagnose »Läuferknie«

Hinweis:

Die einzelnen Haltungen sollten zunächst sechs Atemzüge gehalten werden. Danach werden die Übungen nach einer Pause sechs-mal fließend im ruhigen Atemtempo aneinander gereiht.

Ausgangshaltung: Im Sitz mit aufgestellten Füßen fassen die Hände die Knie. Das Gewicht des Oberkörpers verlagert sich bei geradem Rücken nach hinten, ohne dass der Kontakt mit den Sitzknochen verloren geht. Die Arme werden hierbei langsam in Streckung gebracht. Die Füße lösen sich vom Boden.

Gestütztes Boot I: Die linke Hand löst den Kontakt zum Knie und der Arm wird parallel zum Boden gehalten, danach Seitenwechsel.



Gestütztes Boot II: Die linke Hand löst den Kontakt zum Knie und der Arm wird parallel zum Boden gehalten. Das linke Bein wird gestreckt, danach Seitenwechsel.



Halbes Boot: Die Handfassung wird komplett aufgelöst, wobei die Arme parallel zum Boden gehalten werden. Es wird ein rechter Winkel zwischen Rumpf und Oberschenkel angestrebt.



Boot: Die Handfassung wird komplett aufgelöst, wobei die Arme parallel zum Boden gehalten werden. Langsam werden die Beine gestreckt.



Rückenbeschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule

Probleme im Bereich der Lendenwirbelsäule sind häufig anzutreffen. Zumeist ist eine muskuläre Dysbalance Ursache solcher Beschwerden: Während die Bauchmuskulatur zu schwach ist, ist die Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule verkürzt, wodurch Schmerzen hervorgerufen werden können. Im Folgenden wird an Hand von Ischiasbeschwerden, wie sie häufig bei Läufern anzutreffen sind, exemplarisch Ursachen und mögliche Therapieansätze erläutert.

Ischiasbeschwerden

Der Ischiasnerv verläuft von der unteren Lendenwirbelsäule über das Gesäß an der Rückseite des Beines entlang bis in den Fuß.

Symptome von Ischiasbeschwerden können sein:

- lang anhaltende Schmerzen von der Lendenwirbelsäule ausgehend zum Teil bis hinunter zu den Zehen
- stechendes Ziehen oder Brennen im Gesäß, manchmal in benachbarte Regionen ausstrahlend

- einschießende Schmerzen, teils als »elektrisch« empfunden

Neben der häufig auftretenden Form der Schädigung des Ischiasnervs durch Druck als Folge von Bandscheibenschäden kann aber auch eine Erkältung, Durchzug oder eine Abkühlung des Körpers schmerzauslösend sein. Meistens entstehen bei Läufern die Beschwerden durch eine zu starke Anspannung des M. Piriformis (tiefliegender Muskel im Becken).

Als Selbstbehandlung bei erträglichen Schmerzen eignen sich das Einhalten von Ruhephasen, die Behandlung mit Wärme und das Nutzen von Massagen.

Zur Milderung von Rückenschmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule wird die »Yoga-Krokodil-Serie« vorgestellt, die zusätzlich zur Dehnung des M. Piriformis die Kräftigung der Bauchmuskulatur beinhaltet. Des Weiteren sollten die Übungen der Yogaprogramme genutzt werden, die den unteren Rücken dehnen und die Bauchmuskulatur kräftigen.

Yoga-Programm »Das Krokodil« bei leichten Beschwerden im unteren Rücken

Ausgangshaltung: Die Rückenlage mit aufgestellten Füßen wird eingenommen. Die Arme werden seitlich abgelegt.

Krokodil dynamisch (ca. 20 Atemzüge):

- 1) Die Beine kippen nach links und werden abgelegt. Der Kopf wird nach rechts gedreht (Ausatmen).





- 2) Beine und Kopf werden in die Mittelstellung zurückgeführt (Einatmen), danach Seitenwechsel.

Krokodil gehalten (jeweils ca. 20 Atemzüge)



Die Beine kippen nach rechts und werden abgelegt. Der linke Fuß wird auf das rechte Knie gelegt.

legt. Die rechte Hand zieht das linke Bein zum Boden, danach Seitenwechsel.

Krokodil (jeweils ca. 20 Atemzüge)

Die Beine kippen nach rechts und werden abgelegt. Das linke Bein wird gestreckt, wenn mög-

lich so hochgebracht, dass der linke Fuß/Knöchel von der rechten Hand umfasst werden kann. Der Kopf dreht nach links, danach Seitenwechsel.



Krokodil dynamisch mit Bauchkräftigung
(ca. 20 Atemzüge)

1) Das linke Bein streckt nach oben (Einatmen).



2) Beide Beine neigen sich nach rechts (Ausatmen).



3) Beide Beine werden wieder nach oben ausgerichtet (Einatmen).



4) Das linke Bein wird wieder aufgestellt (Ausatmen), danach Seitenwechsel.

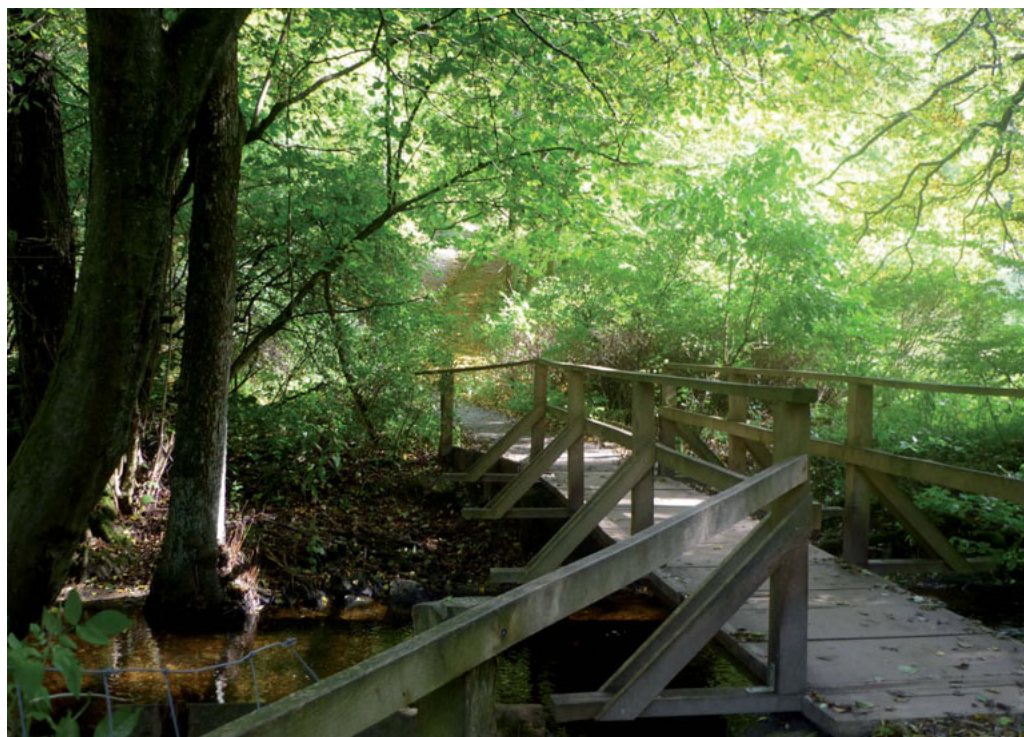


Exemplarische Trainingspläne mit integriertem Yoga

In Abhängigkeit der körperlichen Voraussetzungen und der zur Verfügung stehenden Trainingszeit sollte ein Lauftraining grundsätzlich individuell gestaltet werden. In der Regel lassen sich Läufer grob in drei Leistungsgruppen einteilen: die Gruppe der Laufanfänger, die der Läufer, die sich in der Übergangsphase vom Laufanfänger zum fortgeschrittenen Läufer befinden und als weitere Gruppe die fortgeschrittenen Läufer, bei denen auf Grund unterschiedlicher Zielsetzungen, insbe-

sondere hinsichtlich der Streckenlänge, ein unterschiedlich gestaltetes Training notwendig ist.

Im Folgenden werden Trainingspläne exemplarisch vorgestellt; wobei die Yoga-Kleinprogramme (»Warm-up« und »Cool Down«) vor und nach den Trainingsläufen mit berücksichtigt werden sollten. Die vorgeschlagenen Yogaprogramme zur Trainingsergänzung sowie Atem- und Entspannungsübungen dienen zur Orientierung.



Für Laufanfänger

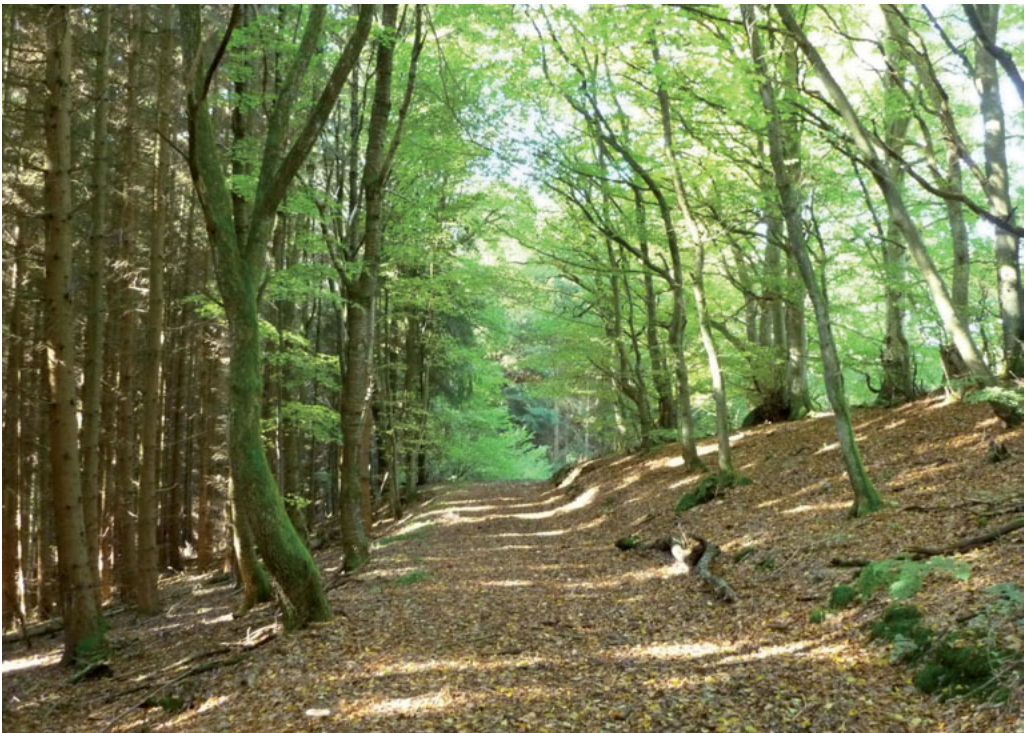
Für einen Laufanfänger geht es, nach dem Ausschluss der Kontraindikationen sowie nach eventueller Inanspruchnahme einer ärztlichen Beratung und/oder Untersuchung, darum, den Körper behutsam an die Belastung heranzuführen.

Des Weiteren ist es von Bedeutung, eine positive innere Einstellung zum Laufen zu gewinnen und das Training mit einem Mindestmaß an Regelmäßigkeit in den Tagesablauf zu integrieren. Das Laufen hat etwas mit Lebensfreude zu tun, deshalb sind motivatorische Faktoren in diesem Leistungsbereich von großer Bedeutung. Die eigenen Stärken zu spüren und Grenzen zu erfahren, beinhaltet demnach auch, dass der Laufanfänger sich selbst besser kennen lernt und eine geeignete Möglichkeit für sich findet, aus dem Alltag herauszutreten und etwas für sich zu tun.

Während des Trainings sollte das Laufen zunächst mit dem Walken abgewechselt

werden, um eine schrittweise Gewöhnung an das Laufen zu gewährleisten. Als erstes Ziel sollte in der Regel ein ununterbrochener 30-Minuten-Lauf im aeroben Bereich angestrebt werden. Zusätzlich zu dem Warm-up und dem Cool Down mit Yoga eignet sich die Ausführung der Yogaprogramme zur Trainingsergänzung für Laufanfänger insbesondere, da mit den Kräftigungs- und Dehnübungen des Yoga die Laufleistungen verbessert und Verletzungen vorgebeugt werden können. Auch die Atemübungen sollten regelmäßig angewandt werden, diese haben einen positiven Effekt auf die Atmung während des Lauftrainings und vermindern das lästige Seitenstechen, das insbesondere bei Laufanfängern häufiger anzutreffen ist.

Ein Sieben-Wochen-Trainingsprogramm mit dem Ziel des 30-Minuten-Dauerlaufs könnte exemplarisch folgendermaßen aussehen:



	Montag	Dienstag	Mittwoch
1. Woche	Trainingslauf: 6 mal 2 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 4 mal 3 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: 1. Erwärmung »Der Morgengruß« (S. 52) 2. Körperübungen »Programm 1.1« (S. 87) 3. Atemübung »Die Vollaratmung« (S. 66) 4. Entspannungsübung: »Körperwahrnehmung« (S. 75)			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Die Atemverlängerung« (S. 68)
2. Woche	Trainingslauf: 6 mal 3 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 4 mal 5 min Dauerlauf, dazwischen 2:00 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: 1. Erwärmung »Der Morgengruß« (S. 52) 2. Körperübungen »Programm 1.1« (S. 87) 3. Atemübung »Die Atmung zur Lungenreinigung« (S. 67) 4. Entspannungsübung »Entspannung durch Anspannung« (S. 75)			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Die Atemverlängerung« (S. 68)
3. Woche	Trainingslauf: 6 mal 4 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yoga- programm	Atemübung	Trainingslauf: 4 mal 6 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: 1. Erwärmung »Der Morgengruß« (S. 52) 2. Körperübungen: »Programm 1.2« (S. 99) 3. Atemübung »Die Atmung zur Lungenreinigung« (S. 67) 4. Entspannungsübung »Entspannung durch Anspannung« (S. 75)			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Nadi Shodhana – Die Wechselatmung« (S. 73)
4. Woche	Trainingslauf: 4 mal 6 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 3 mal 8 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: 1. Erwärmung »Der Mondgruß« (S. 58) 2. Körperübungen »Programm 1.2« (S. 99) 3. Atemübung »Sitali – Der kühlende Atem« (S. 68) 4. Entspannungsübung »Körperwahrnehmung« (S. 75)			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Nadi Shodhana – Die Wechselatmung« (S. 73)

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 6 mal 2 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Selbstmassage mit Bällen« (S. 78)			
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 6 mal 3 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Phantasiereise: Spaziergang im Wald« (S. 76)			
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 6 mal 4 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Selbstmassage mit Bällen« (S. 78)			
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 4 mal 6 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Phantasiereise: Spaziergang im Wald« (S. 76)			

	Montag	Dienstag	Mittwoch
5. Woche	Trainingslauf: 4 mal 8 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 2 mal 10 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erwärmung »Der Mondgruß« (S. 58) 2. Körperübungen: »Programm 1.3« (S. 112) 3. Atemübung »Sitali – Der kühlende Atem« (S. 68) 4. Entspannungsübung »Entspannung durch Anspannung« (S. 75) 			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Ujjahyi – Die beruhigende Atmung« (S. 69)
6. Woche	Trainingslauf: 3 mal 10 min Dauer- lauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 2 mal 12 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erwärmung »Der Mondgruß« (S. 58) 2. Körperübungen: »Programm 1.3« (S. 112) 3. Atemübung »Kapalabhati – Das Schädelleuchten« (S. 70) 4. Entspannungsübung »Entspannung durch Anspannung« (S. 75) 			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Bhastrika – Die Blasebalgatmung« (S. 71)
7. Woche	Trainingslauf: 2 mal 15 min Dauerlauf, dazwischen 1:00 min walken, danach: Yogaprogramm	Atemübung	Trainingslauf: 4 mal 8 min Dauerlauf, dazwischen 1:00 min walken, danach: Yogaprogramm
Yogaprogramm für Montag und Mittwoch: <ol style="list-style-type: none"> 1. Erwärmung »Der Mondgruß« (S. 58) 2. Körperübungen: »Programm 2.1« (S. 123) 3. Atemübung »Kapalabhati – Das Schädelleuchten« (S. 70) 4. Entspannungsübung »Phantasiereise: Entspannung im Wald« (S. 76) 			Atemübung für Dienstag und Donnerstag: »Candra Bhedana – Die Mondatmung« (S. 74)

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 4 mal 8 min Dauerlauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
		Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Selbstmassage mit Bällen« (S. 78)	
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 3 mal 10 min Dauer- lauf, dazwischen 1:30 min walken	Entspannungsübung
		Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Körperwahrnehmung« (S. 75)	
Atem- und Entspannungsübung	Yogaprogramm	Trainingslauf: 30 min Dauerlauf	Entspannungsübung
		Entspannungsübung für Donnerstag und Sonntag: »Selbstmassage mit Bällen« (S. 78)	