

YOGA FÜR SPORTLER

Vorteile des ganzheitlichen Trainings

Übungen aus dem Yoga kräftigen, mobilisieren und dehnen die Muskulatur und bieten Sportlern damit einen wichtigen Baustein in der Verletzungsprophylaxe. Yogalehrerin Shida Pourhosseini berichtet vom Nutzen des Trainings und Anwendungsmöglichkeiten beim Fußball, Tennis und Triathlon.

Theorie

Durch Yoga können Sportler einerseits lernen, handlungsorientiertes Denken auch im Miss-

erfolg aufrechtzuerhalten. Andererseits bekommen sie mit Yoga ein perfektes Werkzeug an die Hand, mit dem sie die im Körper angestaute Anspannung nach dem Spiel kompensieren können. So stellt Yoga eine sinnvolle Ergänzung zum Training dar. Durch regelmäßige Praxis lernen nicht nur Spitzensportler, ihre Kräfte zu bündeln und zielgerichtet einzusetzen. Auch ambitionierte Amateursportler schätzen die ganzheitliche Wirkung von Yoga und profitieren von erhöhter Leistungsfähigkeit. Im regenerativen Bereich können durch eine spezielle, passive Form des Yogas tiefere Bindegewebs-

FUSSBALLÜBUNGEN

Bundesliga-Profi Jan Rosenthal (Darmstadt 98)

Beispiel für einen sinnvollen Trainingsplan mit Yogaübungen für Spitzen- und Amateursportler können Sie gerne unter info@thesportgroup.de anfordern .

Bilder: © Christian Grau



Krieger 1



Kraftvolle Haltung



Pyramide



Squat/tiefe Hocke

schichten erreicht werden. Entspannungstechniken, Formen der Meditation und der Tiefenentspannung verhelfen dem Körper neue Kraft und Energie zu schöpfen.

Sportartspezifische Betrachtungen

Fußball

Durch die Kräftigung, Mobilisation und Dehnung des Muskelapparats werden feine Muskelgruppen angesprochen, die sonst im fußballspezifischen Training keine große Rolle spielen. Sie unterstützen die Stabilität und achsengerechte Ausrichtung der Gelenke, erweitern die Beweglichkeit und fördern ein besseres Körperbewusstsein des Athleten. Die Yoga-Übungen helfen dem Fußballspieler durch stabilisierende Übungen und mehr Beweglichkeit, das Verlet-

zungsrisiko zu reduzieren. So können Fehlbelastungen oder auch Dysbalancen vorgebeugt werden.

Triathlon

Yoga bietet Unterstützung, um den vielschichtigen Anforderungen im Triathlon gerecht zu werden. Beispielsweise wirken stabilisierende Übungen für die Rumpfmuskulatur sowohl leistungssteigernd als auch verletzungsprophylaktisch. Eine kräftige Körpermitte gilt als Grundvoraussetzung für die technisch exakte Bewegungskörperausführung in allen drei Disziplinen. So ist die Aufrechterhaltung der Körperspannung wesentlich für eine gute Wasserlage beim Schwimmen und ermöglicht darüber hinaus einen aufrechten Laufstil. Die Hüfte knickt nicht ein und die pendelnden Arme haben ein fixierendes Wiederlager.

TRIATHLONÜBUNGEN

Um Hüftbeuger und Brustmuskulatur zu dehnen kann, folgende Übung praktiziert werden.

Bilder: © Martina Pilhartz Fotografie



Krieger 1/Virabhadrasana mit nach hinten verschränkten Armen



Stuhl/Kraftvolle Haltung/
Utkatasana – Alternative mit nach hinten verschränkten Armen



Shida Pourhosseini ist seit 2009 Yoga-lehrerin. Sie hat das Institut PulsYoga (www.pulsyoga.de) in Weiterstadt gegründet und engagiert sich seit dem Jahr 2012 auch als Yogalehrer-Ausbilderin. Zielgruppe ihrer Yogakurse und Einzeltrainings sind Amateur- und Leistungssportler. Pourhosseini ist Mitglied im Berufsverband der Yogalehrenden in Deutschland (BDY). Saison 2015/16 Yogalehrerin beim Bundesligisten SV98 mit Aylin Flasdick.

Tennis

Die speziellen Anforderungen im Tennis verlangen ein hohes Maß an Beweglichkeit und Stabilität. In diesem Zusammenhang muss die präventive und leistungsfördernde Wirkung des Yogas erwähnt werden. Yoga bietet Übungen, die Flexibilität und Stabilität fördern. Verschiedene Übungen – auch Asanas genannt – trainieren verschiedene Regionen des Körpers. Ziel des Yogas ist es, rechte und linke Körper-

TENNISÜBUNGEN

Eine Mischung aus Dehn-, Kraft- und Rotationsübungen umfassen eine klassische Yogaeinheit im Bereich Tennis. Ziel ist es, rechte und linke Körperhälfte gleichmäßig zu beanspruchen und in Balance zu halten.

Bilder: © Martina Pilhartz Fotografie



Katze-Kuh / Marjaryasana – Mobilisierung der Wirbelsäule



Dehnung der Beinrückseite mit dem Gurt in der Rückenlage



Herabschauender Hund / Adho Mukha Svanasana – Dehnung Rückenmuskulatur, Beinrückseite, Arme und Schulter



Das kleine Boot / Navasana – Kräftigung Bauchmuskeln



Heuschrecke / Shalabhasana – Kräftigt den Rücken – dehnt den Brustkorb

hälfte gleichmäßig zu beanspruchen und in Balance zu halten. Die Wirbelsäule steht dabei im Mittelpunkt. Somit entspricht ein Schwerpunkt des Yoga den starken Anforderungen an die Wirbelsäule durch die Sportart Tennis. Eine Mischung aus Dehn-, Kraft- und Rotationsübungen umfassen eine klassische Yogaeinheit. Ein weiterer zentraler Bestandteil des Yogas ist die Atemtechnik. Ähnlich wie bei Wurf- und Stoßdisziplinen generieren Tennisspieler bei jedem Schlag einen zusätzlichen Kraftimpuls durch aktives Ausatmen, das oft wie ein Stöhnen klingt. Im Yoga gibt eine Atemtechnik (Feueratmung), die genau dieser Anforderung entspricht.

WICHTIG: Alle Übungen sollten nur von eine(r)/em erfahrenen Yogalehrer/in angeleitet werden.

Fazit

Zusammenfassend bleibt festzuhalten, dass durch Yoga – als Ergänzung zum Trainingsalltag – in unterschiedlichen Bereichen positive Effekte erzielt werden können. Regelmäßige Yogapraxis wirkt durch stabilisierende und deh nende Übungen leistungssteigernd, als Verletzungsprophylaxe, führt zu einem verbesserten Körpergefühl und zu einer höheren Konzentrationsfähigkeit. Außerdem wird eine Verbesserung der Atemtechnik erreicht und regenerative Prozesse optimiert. Darüber hinaus haben wissenschaftliche Untersuchungen erwiesen, dass Yoga in der Lage ist, einen erhöhten Blutdruck zu senken, Nervensystem, Herz- und Pulsschlag zu beruhigen und die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin zu bremsen.



Aufrechte Sitzhaltung in der Namasté Grußgeste als höchsten Ausdruck von Respekt