

fit
FOR FUN

YOGA für Sportler

mehr Kraft, Balance,
Ausdauer & Flexibilität!

Die perfekte
Ergänzung
für alle
Sportarten



von und mit **Annette Arndt**

YOGA für Sportler

Das Programm dieser DVD eignet sich für Sportler, die einseitige Belastungen durch ihre Sportart ausgleichen wollen und mehr mentalen Fokus, Kraft, Balance, Flexibilität und Konzentrationsfähigkeit suchen. Körperbewusstsein und Achtsamkeit sind wichtige Qualitäten für jeden Sportler und werden mit diesem Programm geschult.

Die meisten Sportarten aktivieren bzw. kontrahieren die Muskulatur. Dies ist ein körperliches Muster, das der Reaktion auf Stress gleicht. Der Muskeltonus und der Puls steigen an. Im Yoga hingegen werden Bewegungen bewusst und mit Dehnung der Muskeln durchgeführt, der Körper und damit auch der Geist entspannt.

Beim Laufen beispielsweise berühren die Füße hunderte Male mit dem Dreifachen des Körpergewichts den Boden. Kräftigt und dehnt man die Muskulatur nicht gleichmäßig, nimmt die einseitige Muskelarbeit immer mehr zu und es entsteht ein Ungleichgewicht. Die verkürzten „kräftigen“ Muskeln werden noch kürzer, die schwachen noch schwächer. Die Gefahr von Gelenkverletzungen, Bänderdehnungen und Haltungproblemen erhöht sich.

Yoga als ganzheitliche Bewegungsform, die alle Muskeln des Körpers anspricht, ist eine perfekte Ergänzung für fordernde Sportarten und kann dabei helfen, die Leistung zu steigern, Regenerationsphasen zu verkürzen und Körper und Geist gesund zu erhalten.

Warnhinweise

Bei gesundheitlichen Problemen befrage bitte deinen Arzt zu möglichen Risiken, bevor du mit dem Übungsprogramm beginnst.

Warte nach dem Essen mindestens zwei Stunden und mache die Übungen nicht in praller Sonne oder wenn du dich krank fühlst.

Achte darauf, dich nicht zu überfordern, und übe nur so viel, wie es deine körperliche Verfassung zulässt.

Wenn du bei komplexeren Übungsfolgen zu Anfang Schwierigkeiten hast, Atem und Bewegung zu koordinieren, dann konzentriere dich erst einmal nur auf die Bewegungsfolge und lass den Atem frei fließen. Wichtig ist, dass keine Spannung im Atem entsteht.



HINWEISE ZUM TRAINING MIT DIESER DVD:

Bevor es losgeht ...

Wenn du noch nie Yoga gemacht hast, schau dir das Programm einmal in Ruhe an, bevor du mit dem Üben beginnst.

Wir empfehlen das regelmäßige Üben des Programms: Wenn du 2-3 Mal pro Woche Sport treibst, solltest du wenn möglich ebenso oft Yoga machen, um deinen Körper in Balance zu halten. Optimal ist es, jeden Tag Yoga zu praktizieren – auch wenn es nur 20 Minuten sind. Die positiven Effekte bauen sich mit der Zeit auf, bleibe also mit Konstanz dabei.

Das optimale Timing

Es ist ratsam mit leerem Magen zu üben, seit der letzten Mahlzeit sollten mindestens 2-3 Stunden vergangen sein. Wir wollen das Blut in den Muskeln, nicht in den Verdauungsorganen. Sehr gute Übungszeiten sind vor dem Frühstück oder vor dem Abendessen.

Ein Ort zum Abschalten

Yoga braucht einen Ort, an dem man ungestört üben, meditieren und entspannen kann. D. h. Tür zu, Telefon aus und die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper richten.

Die passende Matte

Wichtiges Utensil fürs Üben ist die Matte, die in erster Linie vor einem zu harten Untergrund, Kälte und Wegrutschen schützen soll. Die Yogamatte darf nicht zu weich sein, da man sonst bei Gleichgewichtsübungen die Balance verlieren kann. (Daher ist eine normale Gymnastikmatte ungeeignet.) Meist reicht eine Dicke von 4-6 mm, die Länge wird entsprechend der Körpergröße gewählt.

Die Kleidung

Für das Praktizieren von Yoga wählen wir am besten bequeme Kleidung, die genügend Bewegungsfreiraum bietet und den Atem nicht einengt. Geübt wird barfuß, damit man die Ausrichtung der Füße erkennt, die Zehen krallen und die Füße atmen können. Bei der Endentspannung darf man sich zudecken, falls es sonst zu kalt wäre.

Den Atem vertiefen

Im Alltag atmen wir oft zu flach. Yoga richtet den Fokus auf den Atem, lässt ihn entspannen und tief werden. Jede Einatmung bringt frische Lebensenergie, mit jeder Ausatmung bietet sich uns eine optimale Gelegenheit, um Anspannungen – seien sie körperlicher, mentaler oder emotionaler Art – loszulassen. Der Atem hilft, mit der Aufmerksamkeit ganz in der Gegenwart zu sein, sie nach innen zu richten.

Grenzen ausloten und respektieren

Das Üben von Yoga sollte niemals schmerzhaft sein. Wenn eine Stellung unangenehm ist, passe diese Asana an deine momentanen Möglichkeiten an, übe eine leichtere Variante oder überspringe die Stellung und ruhe dich beispielsweise in der Kindhaltung aus.

Kleine Helfer

Ein Kissen oder eine gefaltete Decke helfen beim aufrechten Sitzen für die Anfangsmeditationen. Lege dir für das Kurzprogramm Intensiv einen Gurt (alternativ: ein langes Tuch) bereit.



Zeit für Entspannung nehmen

Die Entspannung bildet den Abschluss nach jeder Yoga-Übungsreihe und ist sehr wichtig. Nimm dir bewusst Zeit dafür. In diesen wertvollen Momenten tankt man Energie und kann all die positiven Impulse für Körpersysteme (wie z. B. das Nervensystem) aufnehmen und umsetzen.

Gelegentlich Feedback einholen

Das Üben mit DVDs hat viele Vorteile, dennoch empfehlen wir, diese Art von Training mit dem gelegentlichen Besuch eines qualifizierten Yogalehrers zu kombinieren, der Korrekturen vornimmt und Feedback geben kann.

Übung macht den Meister

Je öfter du übst, desto besser, stärker und ausgeglichener wirst du dich fühlen und eine Leistungssteigerung und verkürzte Regenerationszeiten nach dem Sport bemerken.

Du wirst in der Lage sein, dein Leben und deinen Sport zu ihrem vollen Potenzial auszuleben.

Viel Spaß beim Üben und Namasté!

Credits

Workout-Team: **Annette Arndt, Miguel Aguirre, Ana Nemesio Gonzáles** • Regie: **Elli Becker**
• Technische Produktionsleitung: **Rainer Huckele** • Aufnahmeleitung: **Samantha Carabellese**
• Kamera 1: **Patrick Heck** • Kamera 2: **Marcos Perdomo** • Assistenz Kamera: **Himar Soto** • Kranoperator: **Marcio Giannubilo, David González** • Beleuchtung: **Michael Sprenger, Isabel Perdomo de León, Cristo Santana Mesa** • Maske: **Ana Floriano Laguna** • Fotos: **Juani Pérez, Marisol Soto** • Assistenz Set: **Jürgen Bokowski, Isabell Bokowski, Lena Heeschen** • Programm: **Annette Arndt** • Drehbuch/Schnitt: **Elli Becker** • Menüdesign/Trailer: **Tomio Tremmel** • DVD-Authoring: **Daniel Stegen** • Grafik/Layout: **Mary Lux** • Textredaktion: **Julia Hildebrandt** • Sprecherin: **Annette Arndt** • Musikproduktion: **Stefan Fornaro, www.audionetwork.com** • Mix & Mastering: **Uli Preiss** • Idee und Konzept/Produktionsleitung: **Harald Schubert, Daniel Gonschorek**
• eine Produktion der **Unit Production Media Company** • Yogamatten: **Yogistar Vertriebs GmbH**
• Ein besonderes Dankeschön geht an **Semo und Susanna** für die wunderbare Verpflegung und an **Brice Lequertier**.

Inhalt der

Das Hauptprogramm ist eine komplette und ausgewogene Yogastunde, wenn du 65 Minuten Zeit hast. Sie beinhaltet Meditation, Atemübung, Warm-up, Kraftaufbau, tiefes Dehnen, Regeneration und Entspannung.

Die Kurzprogramme

Das Kurzprogramm **Warm-up** ist eine optimale, kompakte Pre-Trainingssession (vor dem Sport). Du kannst dieses Programm aber auch einfach als Start in den Tag absolvieren.

Beim Flow für den flexiblen Rücken führen wir wiederholt Bewegungen bewusst mit Dehnung der Muskeln durch, der Körper wird warm und geschmeidig. Körper und Geist werden optimal auf den Tag oder das Training vorbereitet.

Die Post-Trainingssession **Regeneration** ist zum Regenerieren nach einer Trainingseinheit gedacht. Es handelt sich um eine Session, die nach einem Tag voller Sport ausgeführt wird, dein Körper ist also schon warm, daher enthält das Programm kein Warm-up. Wenn du trotzdem ein kurzes Warm-up machen möchtest, schau dir die „Sun Squats“ am Anfang des Kurzprogramms **Intensiv** an. Du kannst die Post-Trainingssession entweder direkt nach dem Sport oder erst später am Abend durchführen.

Das Kurzprogramm **Intensiv** ist ein funktionales Yogatraining. Es ist ideal auf die Bedürfnisse von Gleitsportarten (Wellenreiten, Stand Up Paddling, Kitesurfen, Skifahren, Snowboarden, Skaten, Wakeboarden etc.) abgestimmt.

DVD:

Einleitung	1:49 Min.
„Warum Yoga für Sportler?“	4:18 Min.
Interview mit Brice Lequertier (Extremskifahrer)	
Hauptprogramm	65 Min.

Aber auch wenn du keine dieser Sportarten praktizierst, kannst du von diesem Programm profitieren: Es verbessert die funktionale Beinkraft (für die optimale Kraftübertragung von den Beinen auf den Oberkörper), sorgt für mehr Power im Rumpf und eine bessere Balance.

Kurzprogramme:

Warm-up Pre-Trainingssession	24 Min.
Regeneration Post-Trainingssession	34 Min.
Intensiv Funktionale Yogasession	28 Min.

Module einzeln:

1 Anfangsmeditation & Atemtechnik	8:48 Min.
2 Mobilisation & Körperwahrnehmung	15:48 Min.
3 Dynamische & kräftigende Asanas	9:04 Min.
4 Statische Asanas	8:38 Min.
5 Tief dehnende Asanas	15:36 Min.
6 Entspannung	7:18 Min.



Online-Fitness to go!

Trainiere mit uns – wann & wo du willst

fitnessRAUM.de ist Online Fitness-Studio und Personal Trainer in einem. Trainiere Bauch-Beine-Po, Dance, Fatburner, Yoga und mehr – wann & wo DU willst! Ganz einfach per Computer, Laptop, Smartphone oder Tablet. Oder wähle unsere maßgeschneiderten **Programme** wie z. B. „**Schlank in 6 Wochen**“ oder „**Iss-dich-schlank**“. Detaillierter Kurs-Stundenplan, Ernährungstipps, Rezepte und Motivationstools inklusive! Alles ab 9,90 € pro Monat.

Jetzt mitmachen!

- über 700 Kurse
- mehr als 20 Sportarten
- bequem zu Hause trainieren

www.fitnessRAUM.de