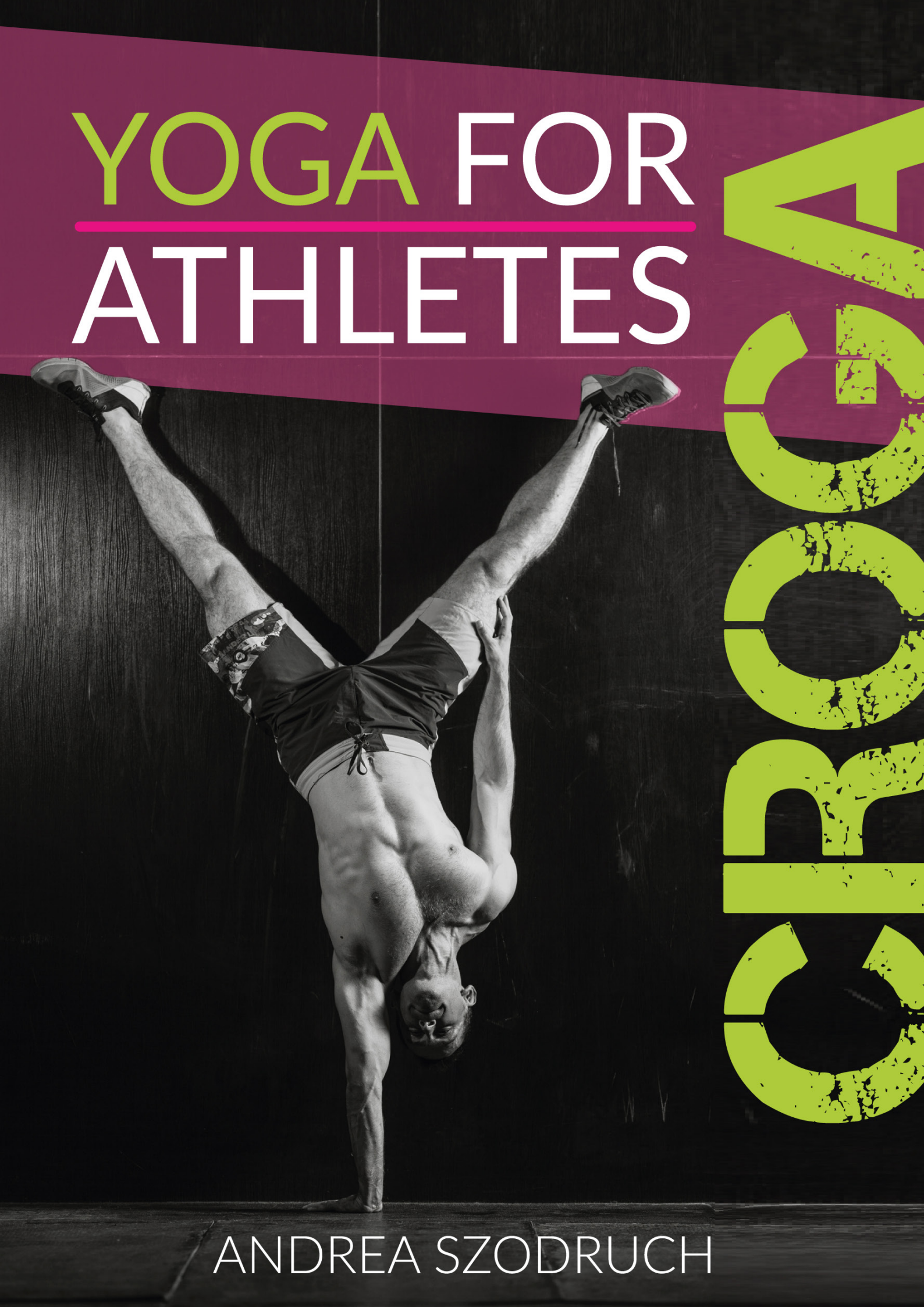
YOGA FOR ATHLETES

CROSS



ANDREA SZODRUCH

Dieses Ebook ist für alle Crossfitter, Athleten, und Freizeitsportler, die mehr aus ihrem Training herausholen wollen und ihre persönliche Leistung verbessern möchten.

IMPRESSUM

Andrea Szodruch
Herausgeber: Andrea Szodruch
Franz-Wüllner-str.9, 81247 München
Tel.: 0176/20803692
email: info@andrea-szodruch.de

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT

Worum geht es und warum brauchst Du dieses Buch? 3

In diesem Ebook wirst Du lernen: 4

5 Gründe, warum Du als Crossfitter Yoga machen solltest: 5

KAPITEL 1

Grundlagen und was brauchst Du zum Training 7

KAPITEL 2

Dein Warmup – Der Sonnengruß 9

KAPITEL 3

Sequenz 1 – So verbesserst Du Deinen Squat 13

Sequenz 2 – So verbesserst Du Deinen Overheadsquat und Snatch 14

Sequenz 3 – So verbesserst Du Deinen Thruster und Frontsquat 16

KAPITEL 4

Abschluss 18

VORWORT

Worum geht es und warum brauchst Du dieses Buch?

Seit 9 Jahren mache ich nun aktiv Yoga und seit über einem Jahr regelmäßig Crossfit und ich muss sagen, dass ich in jeder der beiden Sportarten von der anderen profitiere.

Für Crossfit benötigst du Kraft, Schnelligkeit, Schnellkraft, Ausdauer aber auch Beweglichkeit. Für Yoga benötigst du nur deine Atmung und deinen Körper.

Crossfit und Yoga sind wie Yin und Yang. Yoga ist das Yin: Eher ruhig und gleichmäßig, Crossfit ist das Yang – aktiv, kraftvoll und viel Power. Momentan entwickelt sich die Sportbranche dahin, dass immer mehr Sportler erkennen, wie wichtig ein ausgewogenes Verhältnis der verschiedenen Komponenten Kraft und Beweglichkeit ist. Nur wenn du die nötige Beweglichkeit in deinen Gelenken hast, kannst du auch in den Übungen im WOD den vollständigen Bewegungsumfang erreichen und somit dein ganzes Kraftpotential entfalten. Mangelt es jedoch an Beweglichkeit, wirst du es schwer haben bestimmte Übungen korrekt auszuführen.

Im Yoga ist es anders herum. Viele Armbalancen erfordern nicht nur Konzentration und Technik, sondern auch eine Menge Kraft in den Armen, Schulten und im Rumpf. Da kommt Crossfit ins Spiel wodurch Mann und Frau super Kraft aufbauen kann.

In meiner Box stelle ich jedes Mal wenn ich da bin fest, dass es dort eindeutig noch Potential nach oben gibt, wenn es um das Thema Mobilität geht. Kaum jemand hat Lust oder nimmt sich die Zeit daran intensiv zu arbeiten denn es macht nun einmal nicht so viel Spaß stupide Dehnübungen allein zu Hause durchzuführen.

Aus diesem Grunde kam ich auf die Idee, ein Ebook zu kreieren mit Übungssequenzen, die maximal 10 Minuten gehen und die jeder einfach als kleines Warmup in sein Training einbauen oder separat üben kann.

Andrea Szodurch
Yoga & Fitness Coach aus München
Autorin, Ausbilderin, Bloggerin

www.andrea-szorduch.de
@fitnessyogi_andrea

In diesem Ebook wirst Du lernen:

- Welche Yogaübungen du machen musst, um in einer bestimmten Übung besser zu werden
- Wie du dir deine persönliche Übungsroutine erstellen kannst um beweglicher zu werden
- Dass Yoga kein sitzen um Ohmmm singen ist, sondern deine Leistung beim Training enorm steigern kann
- Dass du dir kein Sammelsurium von Yogautensilien und Hilfsmitteln zulegen musst um los zulegen sondern mit den Dingen arbeiten kannst, die da sind.

Zu Beginn erfährst du ein paar Grundlagen und erfährst, worauf du achten solltest beim Üben und was du, gerade am Anfang, für Hilfsmittel verwenden kannst.

Danach steigen wir direkt in die Übungen ein und du kannst dir heraussuchen, welche Übung du verbessern möchtest, schlägst die Seite auf und legst einfach los mit dem üben

Also los geht´s!

5 Gründe, warum Du als Crossfitter Yoga machen solltest:

1 Verbesserte Übungsausführung und somit effektiveres Training

Durch Immobilitäten besonders im Hüft- und Schultergelenk können verschiedene Übungen wie z. B. der Overheadsquat nicht korrekt ausgeführt werden. Durch eine regelmäßige Yogapraxis, verbesserst du Deine Beweglichkeit und kannst schon bald tiefer squatten und die Hantelstange besser über deinen Kopf strecken!

Ein Teil der Crossfit Philosophie ist die Vielfalt der verschiedenen fordernden Übungen. Jedes WOD ist anders und jedes Mal werden andere Muskelgruppen angesprochen. Während es beim Yoga gerade darum aber nicht geht, fordert Yoga unseren Körper aber auf eine ganz andere Weise.

Als Beispiel nehmen wir mal ein Workout mit Snatches oder Overheadsquats. Diese Übungen fordern eine gewisse Stabilität und Beweglichkeit in den Schultern. In der passenden Yogaroutine für dich könntest du also mit Sideplanks (siehe Sequenz 2) an deiner Schulterstabilität arbeiten und durch 1,2 andere Haltungen ebenfalls die Mobilität verbessern. Bei regelmäßigem Üben kannst du dann schon bald den Snatch viel besser ausführen.

2 Verletzungsprophylaxe

Durch schlechte Beweglichkeit wird die Muskulatur oft überfordert und / oder überdehnt. Gerade die Beinrückseite neigt zum Verkürzen und der ein oder andere hat das vielleicht schon mal beim Deadlift gespürt und sich sogar mal eine Zerrung oder zugezogen. Wenn du deine Muskulatur ausreichend dehnst und vorbereitest oder nach dem Workout nachbereitest, kommt es deutlich weniger zu Verletzungen und du wirst mehr Spaß und wahrscheinlich auch weniger Schmerzen beim Mobility Part haben

3 Schnellere und bessere Regeneration

Durch das lange halten verschiedener Yogaasanas (Asanas sind Yogahaltungen), hilfst du deinem Körper Stoffwechselendprodukte wie Laktat besser abzubauen (den Körper von zu viel Milchsäure zu befreien). Die tiefe Atmung beim Yoga versorgt deinen Körper und auch deine Muskulatur mit ausreichend Sauerstoff und unterstützt somit, die Regeneration schneller einzuleiten.

4 Verbesserug der mentalen Stärke

Crossfit ist sehr kraftvoll, aggressiv und wettkampforientiert, Yoga fordert dich auch, aber auf eine andere Weise. Yoga kann durchaus sehr anstrengend sein, aber es bringt dich mental herunter. Du konzentrierst dich nur auf deinen Atem und die Bewegungen und kannst nur schwer an die nächsten Dinge tun, die du heute noch zu tun hast. Auf diese Weise trickst Yoga quasi deinen Kopf aus und lässt dich fokussiert im Moment bei deiner Übung bleiben. Es lässt dich deine Gedanken fokussieren und genau das wahrzunehmen, was gerade ist. Manche Workouts fordern uns sehr intensiv und es ist schwierig durchzuhalten und an die Grenzen zu gehen. Durch Yoga schärfst du dein Durchhaltevermögen, aber auch die Einstellung zu Niederlagen in Wettkämpfen. Durch Yoga lernst Du, gelassener zu werden und Dinge anzunehmen, wie sie sind und dein Ego einmal vor der Tür zu lassen.

5 Verbesserung der Körperwahrnehmung und Mind – Muscle Connection

Oftmals vergessen wir vor lauter Action und dem Ziel mehr Gewicht zu verwenden, die korrekte Übungsausführung und spüren nicht, oder achten nicht besonders darauf, ob wir noch die korrekte Technik beibehalten. Durch Yoga lernst du, die Bewegungen deines Körpers besser wahrzunehmen, sie zu verinnerlichen und auch wenn es dann beim WOD mit richtig Action zur Sache geht, die Bewegungen (meistens☻) noch sauber auszuführen. Im Yoga lernst du ebenfalls die bewusste Ansteuerung verschiedener Muskelgruppen, was dir beim Crossfit enorm weiterhilft.

Vielleicht konnte ich dich nun von dem Gedanken wegbringen,
„Yoga und Crossfit – das passt doch gar nicht“.

Viel Spaß beim Üben

Deine Andrea

KAPITEL 1

Grundlagen und was brauchst Du zum Training

Hier geht es um folgende Fragen:

1. Was brauchst du zum Training
2. Wann solltest Du üben und wie lange
3. Was solltest du beachten

1 Was brauchst du zum Training?

Du brauchst dich jetzt nicht mit den kompletten Yogamaterialien auszustatten, denn das wäre einfach zu aufwendig. Du möchtest ja schließlich Yoga „nebenbei“ machen und an erster Stelle steht für dich noch Crossfit, oder?

Also du benötigst Dinge, die du sicherlich bereits schon hast oder die es in deiner Box gibt. Wichtig ist der Untergrund beim Yoga. Du solltest auf keiner weichen Matte üben, die sich ständig auseinanderzieht, sondern der Untergrund sollte fest und stabil sein, aber auch nicht zu hart. Die meisten Böden in einer Box sind dazu gut geeignet. Du kannst aber fürs erste auch eine normale Trainingsmatte verwenden, die nicht zu dick ist. Du wirst es beim Training schon spüren, ob es passt oder nicht.

2 Wann solltest du üben und wie lange?

Das wichtigste ist, dass du die Übungen regelmäßig machst. Jeden oder jeden 2. Tag 10 Minuten sind besser als einmal die Woche eine Stunde.
Du kannst die Übungen sehr gut als Warm Up nutzen, nach dem Training als Cooldown oder auch losgelöst einfach am Abend bei deiner Lieblingssendung (falls du TV guckst)

Im Yoga arbeiten wir mit Atemzügen, das heißt bleibe jeweils für X Atemzüge in der jeweiligen Position. Wenn dein Schwerpunkt die Beweglichkeit ist, solltest du mindestens 10 – 15 Atemzüge in der Position verweilen. Wenn es dir eher darum geht, mehr Stabilität in deinen Körper zu bringen, dann kannst du hier mit 5 Atemzügen beginnen aber auch hier langsam steigern.

3 Was solltest du beachten?

Barfuß übt es sich am besten

Wenn du ohne Schuhe übst, hast du mehr Halt und auch die kleinen Muskeln in deinen Füßen werden mit trainiert. Mit barfuß meine ich auch ohne Socken

Höre auf deinen Körper

Beim Yoga sollst du dich fordern, aber nicht überfordern. Gehe jedes Mal ein bisschen weiter in die Übungen hinein oder halte sie etwas länger. Wenn du aber mal das Gefühl hast, etwas ist viel zu anstrengend oder du sogar Schmerzen hast, solltest du die Übungen beenden oder eine Pause machen.

Atmung

Die Atmung ist das wichtigste. Sie sollte fließend sein und am besten durch die Nase ein und durch die Nase ausatmen.

KAPITEL 2

Dein Warmup – Der Sonnengruß

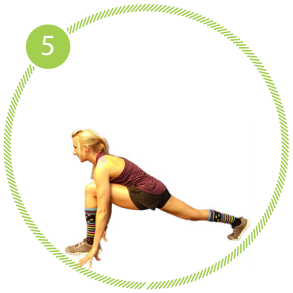
Um dich auf deine Yogapraxis vorzubereiten eignet sich der Sonnengruß am besten. Er ist eine Abfolge von Übungen, die den Körper auf allen Ebenen durchbewegt. Im Folgenden findest du die Übungsabfolge in Bildern und danach die einzelnen Übungen erläutert.

Grundstellung

Berg

Vorbeuge

Gerader Rücken



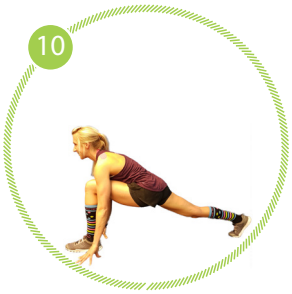
Ausfallschritt

High Push-Up

Low Push-Up

Kobra

Herabschauender Hund



Übergang Ausfallschritt

Gerader Rücken

Vorbeuge

Berg

Grundstellung

Hier sind die Erklärungen der einzelnen Übungen der Reihe nach.
Übe alles in einem Bewegungsfluss:

Grundstellung

Füße sind geschlossen. Wirbelsäule und Becken aufgerichtet, Beine angespannt. Schulterblätter ziehen nach hinten unten, Arme seitlich am Körper.

Berg

Arme mit der Einatmung seitlich am Körper nach oben führen.

Vorbeuge

Mit der Ausatmung den Oberkörper nach untern sinken lassen, Knie beugen.

Gerader Rücken

Mit der Einatmung den Rücken strecken. Schulterblätter ziehen zusammen.

Ausfallschritt

Rechtes Bein in einen großen Ausfallschritt nach hinten setzen.

High Push-Up

Vorderes Bein zurück setzen in den High Pushup. Hände, Ellbogen und Schulter übereinander gestapelt. Oberarme außenrotiert, Finger weit gespreizt. Schultern ziehen nach hinten unten Richtung Hüfte. Bein- und Bauchmuskulatur angespannt.

Low Push-Up

Aus dem High Pushup langsam mit Ganzkörperspannung die Ellbogen beugen und auf dem Boden ablegen.

Kobra

Den Fußspann in den Boden drücken, Knie lösen und den Oberkörper aus der Kraft des Rückens mit der Einatmung aufrollen.

Herabschauender Hund

Mit der Ausatmung die Füße umklappen, den Po nach hinten oben schieben und den Rücken strecken. Knie können leicht gebeugt sein. Hier ist wichtig, dass der Rücken lang ist und die Finger weit aufgefächert.

Übergang Ausfallschritt

Linkes Bein wieder nach vorne setzen und das rechte Bein dazu holen.

Gerader Rücken

Mit der Einatmung den Rücken strecken, Schulterblätter ziehen zusammen.

Vorbeuge

Ausatmen nochmal nach vorne beugen.

Berg

Einatmen wieder ganz aufrichten.

Grundstellung

Arme absenken.

Sinn und Zweck:

Den Sonnengruß kannst du als separate Übungsabfolge nehmen um den Körper komplett durchzubewegen, aber auch zur Vorbereitung auf die folgenden Übungssequenzen.

KAPITEL 3

In diesem Kapitel findest du nun 3 Übungssequenzen um verschiedenste Übungen zu verbessern.

Sequenz 1 – So verbesserst Du Deinen Squat

2 Runden Sonnengruß als Warmup einmal mit rechts beginnen, einmal mit dem linken Bein zuerst zurück gehen.

1 Herabschauender Hund

So geht´s:
Gesäß, Hüfte und Po nach hinten oben diagonal wegschieben und die Hände in den Boden drücken.
Hände schulterbreit, Finger gespreizt, der Mittelfinger zeigt geradeaus.
Oberarme außenrotieren, Rücken gerade, Nacken lang.
Steißbein zieht zur Decke, Oberschenkel angespannt.
Fersen im Wechsel rechts und links tief drücken und 5 – 10 Atemzüge in der Position bleiben.

2 Tiefe Hocke

So geht´s:
Die Beine etwa schulterbreit öffnen und in die Hocke gehen
Die Ellenbogen an der Innenseite der Knie positionieren und diese nach außen.
Drücken. Mit der Einatmung den Rücken lang werden lassen und mit jeder Ausatmung das Becken tiefer sinken lassen.

5-10 Atemzüge (AZ) in der Position bleiben und im Wechsel das Gewicht nach rechts und links verlagern.

3 Drache

So geht´s:
Beide Arme befinden sich an der Innenseite des aufgestellten Beines.
Strecke mit der Einatmung die Wirbelsäule und lasse dich mit der Ausatmung in der Hüfte nach vorne sinken, beuge die Arme soweit wie möglich. Linke Hüfte zieht nach hinten, die rechte nach vorne, um die Dehnung zu intensivieren.

Mit jeder Ausatmung tiefer in die Position sinken lassen.

Das bringt´s:

Dehnung der Körperrückseite, insbesondere der Beine.	Dehnung der Hüften und Mobilisierung der Fußgelenke.	Dehnung der Hüften.

Sequenz 2 – So verbesserst Du Deinen Overheadsquat und Snatch

Wärme dich mit 2 Runden Sonnengruß auf und wiederhole die Übungen aus Sequenz 1. Führe zusätzlich folgende Übungen zur Öffnung und Stärkung des Schultergürtels aus.

1 Stehende Brustkorböffnung

So geht´s:

Verwurzele die Füße fest im Boden und spanne die Beine und das Gesäß an. Greife die Hände hinter dem Rücken ineinander und ziehe die Schulter nach hinten unten

Hebe nun die Hände so weit es geht vom Gesäß weg

Beine und Po sind angespannt (Kein Hohlkreuz)

Brustbein gehoben, Kinn leicht angezogen.

Bleibe 5 – 10 AZ in dieser Position.

Das bringt´s:

Diese Übung ist ideal wenn du durch viele Pushups und Übungen nach vorne eher innenrotierte Schultern hast. Sie hilft dir die Schultern wieder in die richtige Position zu bringen, dehnt die Körpervorderseite und schafft dir auch mehr Platz zum Atmen.

2 Stehende Vorbeuge zur Schulteröffnung

So geht´s:

Aus Position 1 heraus den Oberkörper nach vorne beugen und die Arme über den Kopf mit jeder Ausatmung weiter nach vorne ziehen. Die Knie können gebeugt sein. 5 – 10 Atemzüge halten.

Das bringt´s:

Dehnung und Öffnung des Schultergürtels und der Arme

3 Gedrehter Seitwinkel

So geht´s:

Linkes Bein ist vorne und die rechte Hand an der Innenseite des Fußes am Boden. Mit der Einatmung den linken Arm nach oben aufdrehen. Im Ellbogen strecken und gleichzeitig ins das Schultergelenk hineinziehen. Blick zur Hand.
Vorderes Knie über dem Fußgelenk, hinteres Bein gestreckt, Brustbein heben.
Hände und Schultern sind übereinander in einer Linie
5 – 10 Atemzüge in der Position bleiben.

Das bringt´s:

Mobilisation der Brustwirbelsäule, Dehnung der Hüften.

4 Sideplank

So geht´s:

Verlagere aus der Planke heraus das Gewicht auf die rechte Hand und die rechte Fußaußenkante und drehe dich seitlich auf. Die Arme sind gestreckt, Handgelenke und Schultern übereinander.Beine, Po und Bauch angespannt.
Blick zur ausgestreckten Hand nach oben.
5 – 10 Atemzüge halten.

Das bringt´s:

Kräftigung der Schultern, Arme und der Handgelenke
Kräftigung des Stützbeins und der Bauchmuskulatur
Verbesserung des Gleichgewichtes.

5 Delfin dynamisch

So geht´s:

Ellbogen sind unter den Schultern und drücken kraftvoll in den Boden. Drücke dich aktiv aus den Schultern heraus und schiebe das Gesäß nach hinten oben, Rücken ist lang. Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule.
5 – 10 x aus den Schultern heraus nach vorn und wieder zurück schieben.

Das bringt´s:

Kräftigung des Schultergürtels und der Bauchmuskulatur.

Sequenz 3 – So verbesserst Du Deinen Thruster und Frontsquat

Für diese beiden Übungen benötigst du wie beim Squat Mobilität in den Hüften und gleichzeitig in den Handgelenken aber auch Kraft im Rumpf und oberen Rücken. Beginne auch hier wieder mit dem Sonnengruß und dann die Übungen aus Sequenz 1 und füge zusätzlich mit ein:

1 Unterarmstretch A im 4 Füßlerstand (Finger zeigen zum Körper und Daumen nach außen)

So geht´s:
Finger weit auffächern, Schultern nach zurück ziehen und Gewicht nach hinten verlagern so dass in den Unterarmen eine Dehnung zu spüren ist
5-10 Atemzüge halten.

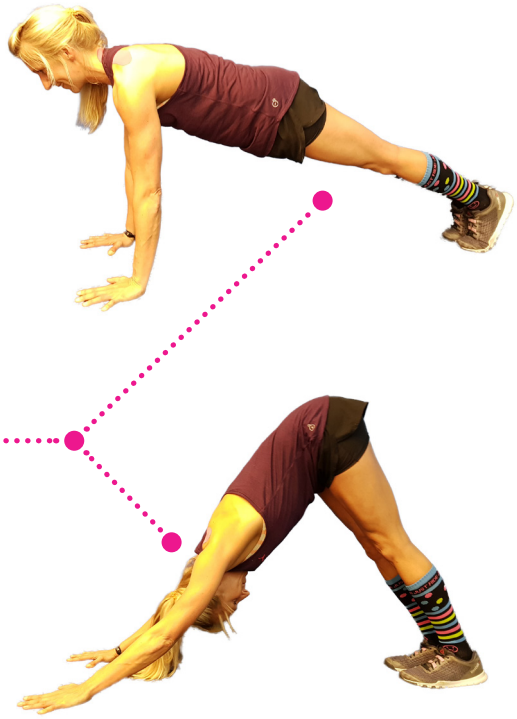
2 Unterarmstretch B (Handrücken am Boden)

Hände einzeln bearbeiten

So geht´s: Handrücken von einer Hand auf den Boden legen, Finger zeigen zum Körper. Finger und Handrücken aktiv in den Boden drücken und langsam den Arm strecken bis eine Dehnung zu spüren ist.
5- 10 Atemzüge jeden Seite halten.

Das bringt´s:
Dehnung der Unterarme, Mobilisierung der Handgelenke

3 Plank und Herabschauender Hund im Wechsel



So geht´s:

Erklärung der Übungen findest du weiter vorne
5-10 im Wechsel von einer in die andere Position schieben.

Das bringt´s:

Kräftigung des Schultergürtels und des Rumpfes, Dehnung der Körperrückseite, insbesondere der Beine

4 Delfin

So geht´s:

Ellbogen sind unter den Schultern und drücken kraftvoll in den Boden. Drücke dich dann aktiv aus den Schultern heraus und das Gesäß schiebt nach hinten oben, Rücken ist lang
5 – 10 x aus den Schultern heraus nach vorn und wieder zurück schieben

Das bringt´s:

Kräftigung des Schultergürtels und der Bauchmuskulatur.

KAPITEL 4

Abschluss

Wenn du diese Übungen regelmäßig in dein Training integrierst,
wirst du schon bald eine Verbesserung spüren.

Wenn du mehr Tipps rund um Yoga haben möchtest, dann schau doch mal bei mir vorbei:

INSTAGRAM @fitnessyogi_andrea

FACEBOOK Andrea Szodruch

YOUTUBE Andrea Szodruch

EINFACH NACH MEINEM NAMEN SUCHEN

Natürlich freue ich mich auch, wenn du Freunden von diesem Ebook erzählst.

PS: Es gibt demnächst ein komplettes Buch zum Thema Yoga für Sportler und einen Onlinekurs Yoga für Crossfitter von mir. Checke einfach regelmäßig deine Emails und nimm meinen Absender am besten in deine Kontaktliste auf, damit nichts im Spam landet.

Liebe Grüße

Deine Andrea