



Laufmagazin Spiridon		Suchbegriff: Lotos Verlag	
01.11.2014	Ausgabe: 11	Verbreitete Auflage: 17.100	Anzeigenäquivalenz:
Publikumszeitschrift / monatlich		Reichweite: 105.849	Seite: 25 / oben Mitte

51.575 - 4 - DH - ZS - 26909403 - SV Mo,Mi -



Buchkritik

Was läuft

Faszien stärken!

Dirk Bennewitz / Andrea Kubasch: Faszientraining mit Yin-Yoga, Lotos-Verlag München, 2014, 148 Seiten, ISBN 978-3-7787-8248-4, 16,99 €

Faszien sind einige der Unbekannten in unserem Körper. Sie umschließen die Muskulatur wie ein Netz, machen sie elastisch und halten sie zusammen. Wird dieses Netz des Bindegewebes schwabbelig, geraten Bewegungs-Funktionen außer Kontrolle, kommt es zu oft langwierigen Entzündungen. Der frühere 10.000-m-Europameister Jan Fitschen kann ein Lied davon singen. Jahrelang plagte er sich an einer durch Faszien-schwäche verursachten Fußverletzung. Immer öfter entdecken nunmehr Ärzte Faszien-schwäche als Ursache von Verletzungen und Beschwerden.



Nun ist ein praktisches Buch erschienen: Faszientraining mit Yin-Yoga. Es erklärt gut die Körperfunktionen und enthält eine ganze Bewegungsfolge von Übungen, sogenannte Yin-Yoga-Asanas für Rücken, Knie und Beine. Einige Übungen haben so lustige und einprägsame Namen wie „Happy Baby“ und „Sphinx“. Die Methode stammt aus den USA, daher viele Anglizismen wie der „Foamroller“, einfach eine weiche Rolle als Hilfsinstrument, wie man sie in größerer Ausführung bei verschiedenen gymnas-

tischen Übungen verwenden kann. Man braucht sich weder über kunstvolle Yoga-Übungen zu erschrecken noch muss man den Foamroller verwenden, sondern kann sich geeignete Übungen herauspicken.

Am besten für Läufer und Läuferinnen geeignet, die ansonsten keine Probleme haben, ist die Übung „Ankle Stretch“ auf den Seiten 100 und 101. Sie spricht Fußgelenk, Füße und Oberschenkel an.

Und so geht es: man setzt sich auf die Fersen, Fußrücken und Zehen flach am Boden oder auf einem Handtuch gestreckt. Aus knieender Stellung werden die Hände

nach hinten geschoben und der Oberkörper aufgerichtet und leicht zurückgebogen. Allmählich können die Knie gehoben werden, um die Intensität zu steigern. Die Stellung soll 3-5 min lang gehalten werden - wenns vorher wehtut, früher aufhören - und im Vierfüßlerstand die Übung beenden, Beine und Füße lockern.

Die Autoren führen ein Yoga-Zentrum in Hamburg. Siehe auch: www.poweryogagermany.de **M.St.**