

Überblick Abschlussarbeit „Yoga-Challenge – Profitieren Triathleten durch die Ausübung von Yoga in den Bereichen Kraft, Körperstabilität, Atmung und Beweglichkeit?

Hintergründe zu meiner Praxisarbeit

- Abschlussarbeit meiner 300 Std. Yoga-Lehrer Weiterbildung
- Zeitraum während Corona Lock-Down Feb.-Mrz 2021
- Frage von Triathleten und ambitionierten Ausdauersportlern beantworten, ob es sich in Hinblick auf ihre Sportart lohnt, Zeit in Yoga zu investieren?
- Umstellung der ursprünglichen Idee wegen Lock-down von **objektiv** messbaren Ergebnissen zu **subjektiven Ergebnissen** ohne den Einsatz von Messgeräten und ohne persönlichen Kontakt bei der Anleitung
 - ➔ Vorteil: Tests können von online Teilnehmern jederzeit unkompliziert zu Hause gemacht werden
- Unterstützung von Monika Schmid (Physiotherapeutin und 6-fache Ironman-Finisherin) und Jane Schwertz (Physiotherapeutin)

Wie funktionierte die Yoga-Challenge?

- 9 Tests, zu Beginn und Ende der Challenge
- 9 Wochen Yoga, 2x wöchentliche Praxis
- Voraussetzung: Yoga- Einsteiger oder längere Yoga-Pause
- Voraussetzung: ambitionierter Ausdauersportler und Triathlet

Auswahl der Tests

- Unkompliziert zu Hause
- Auswahl von möglichst aus dem Athletiktraining bekannten Übungen ➔ leichte Ausführung für Teilnehmer und bei Übungen zu Kraft und Körperstabilität Fokus auf dem Durchhalten
- Ohne Messgeräte möglich
- Ohne persönlichen Kontakt und Anleitung vor Ort möglich

Auswertung und Ergebnisse

- 9 Fragebögen konnten ausgewertet werden
- Schlechtere Seite hat sich bei in den Bereichen Beweglichkeit, Kraft und Körperstabilität der besseren Seite angeglichen

Finger-Boden-Abstand

- Ø 4,9 cm mehr Beweglichkeit

Schulterbeweglichkeit

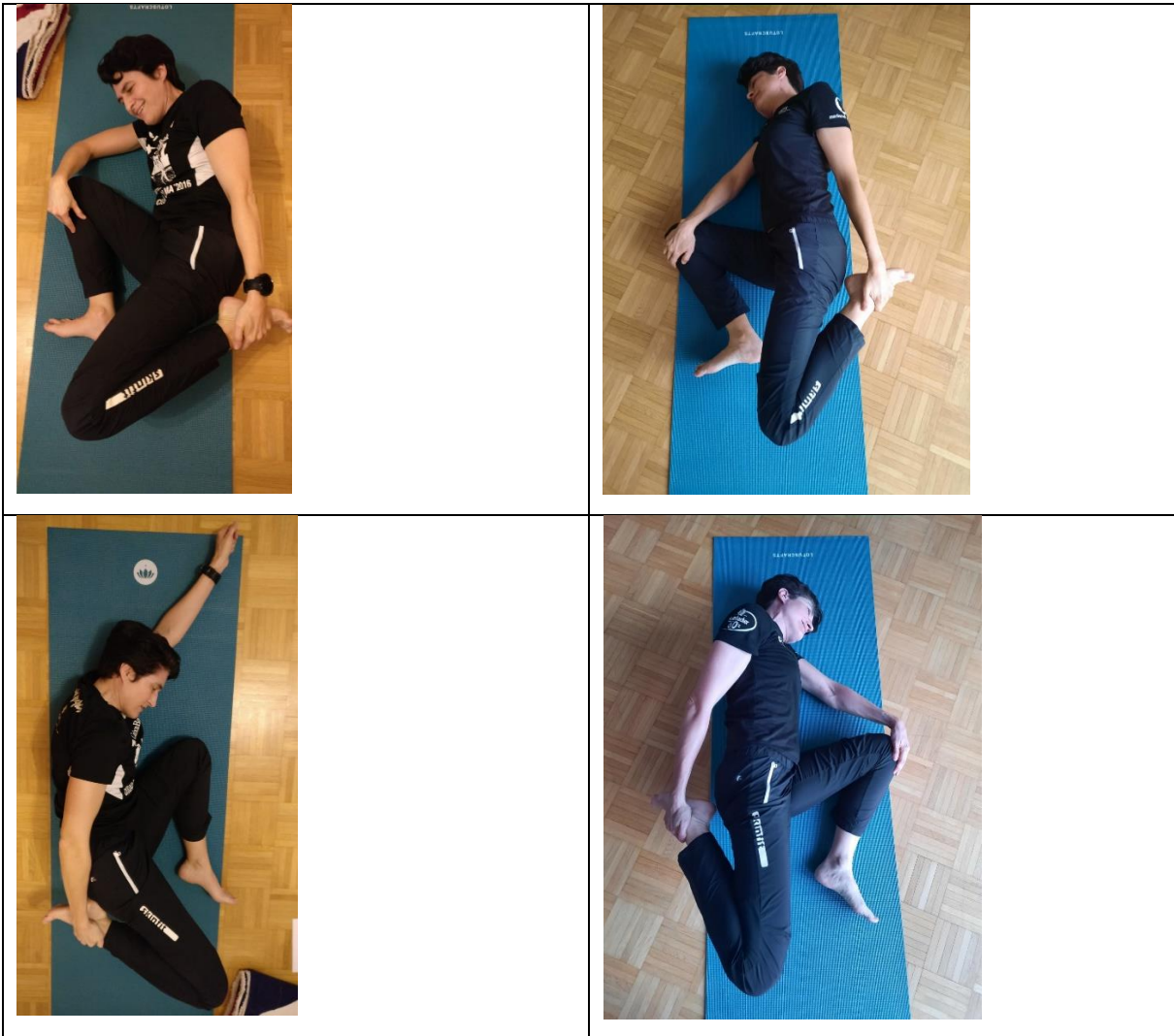
- Ø 1,9 cm mehr Beweglichkeit

Hüftbeuger

- Ø 4,6 cm mehr Beweglichkeit

Quadrizeps

- Ø 9,3 Grad mehr Beweglichkeit



Liegestütze

- Ø 5,5 Liegestütze mehr

Squats

- Ø 11,5 Squats mehr

Plank

- Ø 42 Sekunden länger

Side-Plank

- Ø 29 Sekunden länger

Ausatmung

- Ø 5 Sekunden länger

Was bedeuten die Ergebnisse?

Beweglichkeit Körperrückseite

- Körperrückseite durch Liegeposition auf Aeorolenker oft verkrampft → Spannungskopfschmerzen, Ischiasbeschwerden
- Mehr Beweglichkeit → weniger Anfälligkeit für Verletzungen und Verspannungen in den Bereichen Nacken, Rücken, Po und der ischiocruralen Muskulatur

Beweglichkeit Schultergürtel

- Durch viel Sitzen im Büro, Auto oder auf dem Renn-/Triathlonrad ist die Brustmuskulatur oft verkürzt, der Schulterbereich verspannt → kann Rundrücken fördern
- Mehr Beweglichkeit → bessere Umsetzung der Technik beim Kraulschwimmen, durch eine bessere Aufrichtung des Rumpfes → bessere Atmung

Beweglichkeit Hüftbeuger

- Durch viel Sitzen im Büro, Auto, Stress und Radfahren oft verspannt
- Mehr Flexibilität → weniger Anfälligkeit für klassische Läuferbeschwerden in Knien, Rücken und Oberschenkeln, bessere Beinstreckung beim Laufen
- Bessere Aufrichtung im Becken → wirkt nach vorne gebeugter Haltung entgegen

Flexibilität Quadrizeps

- Verkürzter vorderer Oberschenkel-Muskel → Zerrungen und Schmerzen in Hüfte und Knie
- Siehe Punkte Hüftbeuger (rectus femoris setzt an Becken an)

Mehr Kraft Liegestütze

- Mehr Kraft im Oberkörper, besonders im Brust-Schulter-Bereich
- Mehr Körperstabilität, siehe nächsten Punkt

Mehr Körperstabilität

- Z.B. durch Plank oder Side-Plank
- Mehr Körperstabilität → bessere Umsetzung der Technik, z.B. beim Laufen und Schwimmen und eine bessere Kraftübertragung beim Radfahren
→ aufrechtere Körperhaltung
→ schützt vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen

Längere Ausatmung

- Längere Ausatmung → bessere Kontrollfähigkeit des Atems und bessere Ansteuerung der Atemräume
- Mehr Sauerstoff gelang ins Blut → höhere Leistungsfähigkeit
- Kann auf mehr Beweglichkeit des Brustkorbes hinweisen
- Limitierender Faktor bei Sportlern oft nicht die Muskulatur sondern die Atmung

Schlusswort

- Ich führe Statistik seither weiter, Ergebnisse aus der ersten Yoga-Challenge werden bestätigt
- Neben dem guten Gefühl und der Entspannung scheint Yoga auch positive Effekte auf Beweglichkeit, Kraft, Körperstabilität und Atmung zu haben
- Weitere Untersuchungen mit objektiven Messungsmethoden, über einen längeren Zeitraum und unter Gleichhaltung der äußeren Umstände (Trainingsgewohnheiten) z.B. im Rahmen einer Doktorarbeit könnten meine Ergebnisse mit subjektiven Charakter durch objektive Ergebnisse bestätigen.