
Yogaflow und Mobilisation – wichtige Elemente im Leistungssport

Nadine Eichinger

Gliederung

- Gegenüberstellung Yoga, Yogaflow, Mobilisation
- Ziele/Wirkung
- Thorakale Beweglichkeit und Atemfokus
- Einsatzgebiete im Spitzensport
- Kritik und Grenzen

Was sind die Unterschiede

Yoga

<u>Ziel</u>	Entspannung, Bewusstsein
<u>Form</u>	meist statisch
<u>Atmung</u>	zentraler Bestandteil

Yogaflow

Kraft, Fokus, Dynamik
fließend
Bewegung und Atmung

Mobilisation

muskuläre Vorbereitung
gezielt, funktionell
unterstützend, kein Fokus

... und was bringt im Spitzensport

Beweglichkeit
Prophylaxe

Warm up

Regeneration

Entspannung

Bewegungs-
qualität

Stabilität

Fokus

...

Fokus Thorax

- Atemlenkung → Diaphragmaaktivität
 - Senkung der Atemfrequenz
 - Solarplexus Wirkung
 - Mobilisation der Rippen/BWS/ICM
- Lösen von Blockaden
- Usw.

Einsatzgebiete im Spitzensport

„...as part of the rehab, we do have a flexibility and stretch session. I guess that could qualify as yoga; there are some yoga parts to it”

Neha Prakash(2019, 07. März). GQ LeBron James's Trainer Shares the Keys to the Superstar's Diet, Training, and Recovery

Taekwondo Nationalmannschaft



Kritik und Grenzen

- Yoga nach dem Maximal-bzw Hypertrophietraining?!

Kein statisches / intensives dehnen: der Muskel wächst in der Ruhe

- Verbessert Yoga nachhaltig die Beweglichkeit?

Sit- and Reach verbessert , Balance, Schulter-Hüfte-Wirbelsäulenmobilität↑

Bildquellen:

- <https://www.inspiredbysports.com/de/star-athleten-yoga/>
- <https://www.istockphoto.com/de/fotos/sportler>

Textquellen:

- Neha Prakash (2019, 07. März) LeBron James's Trainer Shares the Keys to the Superstar's Diet, Training, and Recovery
https://www.gq.com/story/lebron-james-mike-mancias-interview?utm_source=chatgpt.com
- o.A. (o.D.), SportlerPlus– warum Yoga dich zu einem besseren Athleten macht.
<https://sportlerplus.de/blogs/magazin/yoga-fur-sportler-warum-yoga-dich-zu-einem-besseren-athleten-macht#:~:text=Acht%20Gr%C3%BCnde%2C%20aus%20denen%20Yoga,den%20wichtigsten%20F%C3%A4higkeiten%20eines%20Athleten>
- Thomas Becker (2016, 01. Juli) Ispo Patrick Broome: Jogi Löws Yogamann in der Nationalmannschaft. <https://www.ispo.com/people/patrick-broome-yoga-lehrer-hilft-dfb-stars-bei-der-euro-2016#:~:text=Schon%20seit%20zehn%20Jahren%20ist,dem%20Weg%20zur%20inneren%20Mitte.&text=Patrick%20Broome%20pr%C3%A4sentierte%20auf%20der,das%20DFB%20Team%20fit%20halten.>
- Jordan Zirm (2012, 17. September) 10 Athletes and Teams you might not think would practice Yoga. <https://www.stack.com/a/yoga-athletes/>
- o.A(2025, 11. Januar) Wikipedia Tom Brady. https://de.wikipedia.org/wiki/Tom_Brady
- Stefan (2022, 7. Dezember), Yoga und Leistungssport. <https://www.yogabox.de/blog/yoga-und-leistungssport-was-du-wissen-musst/>
- o.A (o.D.) Fitness and Power The Training Secrets and Regimen of Novak Djokovic. <https://www.fitnessandpower.com/training/workout-routines/training-secrets-and-regimen-of-novak-djokovic>

Studienquellen:

- Grabara M. & Szopa J. (2015, 17. Februar) Journal of Physical Therapy Science Effects of hatha yoga exercises on spine flexibility in women over 50 years
- Luo X. & Huang X. (2023, 22. März) Europe PMC The Effects of Yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial.
https://europepmc.org/article/MED/36947533?utm_source=chatgpt.com
- Cowen V.S. & Adams T.B. (2005, 03. Juli) Journal of Bodywork and Movements Therapies Physical and perceptual benefits of yoga asana practice: results of a pilot study.
[https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592\(04\)00061-0/abstract](https://www.bodyworkmovementtherapies.com/article/S1360-8592(04)00061-0/abstract)