

Buchtipp: Yoga für Sportler

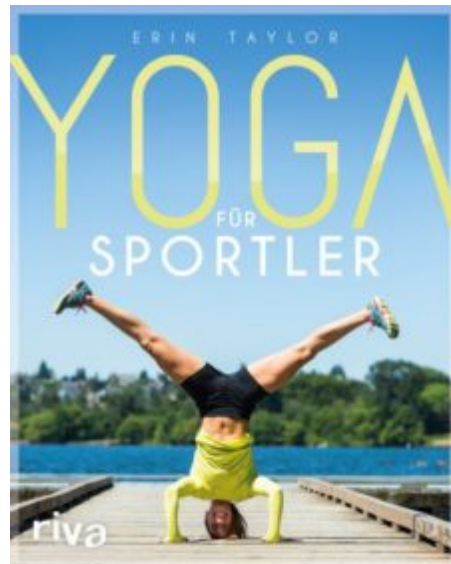
Der Nutzen von Yoga ist auch bei Sportlern anerkannt. Dieses Buch zeigt, wie Yoga als effektive Ergänzung und als Ausgleich zu jedem sportlichen Training angewendet werden kann.

Im Training wie im Wettkampf kann ein Ungleichgewicht entstehen: Die einen Muskeln arbeiten zu viel, die anderen zu wenig. Der Körper kann Schwäche oder Steifigkeit von Muskeln und Gelenken eine Zeit lang kompensieren, aber irgendwann setzen ihn Stress oder eine Verletzung ausser Gefecht.

Dieses Buch bietet einfache Lösungen für alle gängigen Probleme, mit denen sich Sportler tagtäglich herumschlagen. Yogacoach Erin Taylor hilft, einseitige Belastungen zu erkennen und zu beseitigen.

Ihr Ansatz fügt sich nahtlos in Vorbereitungs- und Regenerationsphasen ein. Richtig und achtsam ausgeführt, stellt Yoga das körperliche Gleichgewicht wieder her. Mit diesen Übungsprogrammen kann Verletzungen vorgebeugt und die Regeneration beschleunigt werden.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen



Buch ausleihen: Taylor, Erin (2016): [Yoga für Sportler](#). München: Riva.

Quelle: [Riva](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO