



[Dean Pohlman](#)

Yoga-Workouts für Männer

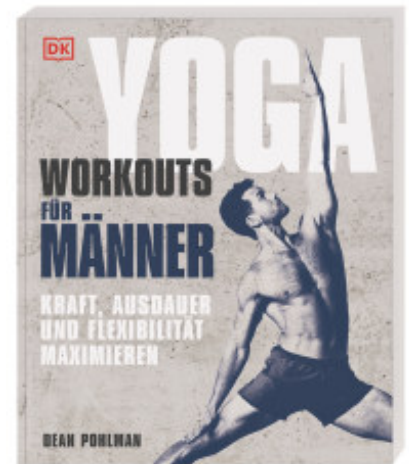
Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren

Ultimatives Yoga-Buch für den Muskelaufbau.

Profi-Leistungssportler wissen es längst: Man(n) braucht Yoga für einen **athletischen Körper**, zur **Leistungssteigerung** und zur **Verletzungsvorbeugung**. Diese ausführliche Guideline ist Ihr Weg zu einem durchtrainierten Body: **55 Yoga-Übungen**, 25 Workouts und 3 Programme machen Sie **fitter, stärker und beweglicher**. Mit bebilderten Schritt-für-Schritt-Anleitungen stellen Sie sich neuen, sportlichen Herausforderungen.

Ein Yoga-Buch für echte Männer!

Instagram-Star Dean Pohlman beweist in seinem Fitness-Buch mit Übungen für jedes Fitness-Level, wie Sie durch die Yoga-Praxis vielfältige positive Effekte auf Ihre Gesundheit erfahren, gleichzeitig den **Bizeps** zum Wachsen bringen und den Bauch in ein **Sixpack** verwandeln. Der Autor ist der Gründer von „Man Flow Yoga“ – ein sportlicher Trainingsansatz, der zu mehr Muskelmasse, einer erhöhten Muskelaktivierung und einem größeren Bewegungsradius führt.



Die Highlights des Yoga-Buchs auf einen Blick:

- Kompetente & knackige Einleitung.
- 55 intensive Yoga-Haltungen.
- 25 schweißtreibende oder entspannende Workouts.
- Effektive und ausgewogene Programme als Trainingsplan.

Mit Dean Pohlmans Yoga-Workouts für Männer fühlen Sie sich in wenigen Wochen wohler, bauen Stress ab und sind muskulöser als je zuvor. Das Fitness-Buch ist auch ideal als Ergänzung zu jedem bestehenden Trainingsplan!

[Dean Pohlman](#)

Yoga-Workouts für Männer

Kraft, Ausdauer und Flexibilität maximieren

ISBN 978-3-8310-3670-7
192 Seiten, 197 x 235 mm
Mit farbigen Fotos
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)