



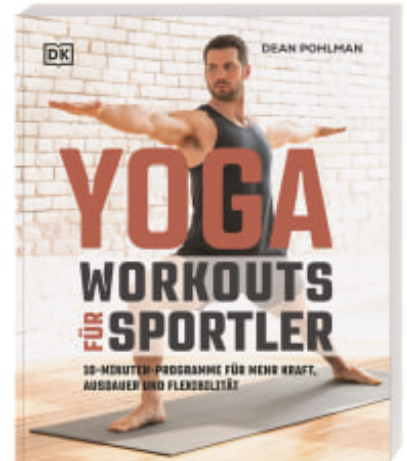
[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Sportler

### 10-Minuten-Programme für mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität

Die deutsche National Elf wurde bei der WM-Vorbereitung dabei gesehen, die Footballer der Dallas Cowboys tun es und auch der NBA-Star LeBron James sowie Dirk Nowitzki schwören drauf: Yoga! Denn egal welche Sportart, ob Laufen, Crossfit, Triathlon, Radfahren oder Fitness – Yoga ist die perfekte Ergänzung zum Training.

Yoga ist mehr als nur Sonnengruß und ein bisschen Entspannung, vor allem für Sportler\*innen, die es zusätzlich zu ihrem Training praktizieren, denn es verbessert auch die Leistungsfähigkeit. Dean Pohlman zeigt in „Yoga-Workouts für Sportler“, dass Yoga die Beweglichkeit und das Gleichgewicht fördert, die Flexibilität und Balance steigert und vor allem das Verletzungsrisiko und Muskelschwäche minimieren kann – von einem Sportler speziell für Sportler\*innen. Nach einer kurzen Einleitung zu den wichtigsten Fakten rund um Yoga und den verschiedenen Anforderungen für Kraft- oder Ausdauertraining geht es direkt los mit den Workouts. Unterteilt in Kraftaufbau und Vermeidung von Verletzungen, Flexibilität und Warm-up & Cool down, lassen sich die 30 Programme, die überwiegend nur 10 Minuten dauern, perfekt mit dem eigenen Training kombinieren.



Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen anschaulich die wichtigsten Yogapositionen und geben Tipps zur richtigen Atmung, Variationen und Nutzen. Die Leser\*innen entdecken, wie Sie Muskelschwächen, Übertraining, häufige Verletzungen, Steifheit und mehr beheben können und wie sich Schmerzpunkte besiegen lassen, um das eigene Training zu perfektionieren.

**Über den Autor:** Dean Pohlman ist der Gründer von Man Flow Yoga und entwickelt seit 2013 erfolgreich fitnessorientierte Yogaprogramme für Männer. Er begeistert über 150.000 Follower in den sozialen Medien und motiviert Männer zum Yoga, die es sonst niemals probiert hätten. Von seiner Arbeit profitieren auch die Profisportler der American National Football League und der Major League Lacrosse.

[Dean Pohlman](#)

## Yoga-Workouts für Sportler

### 10-Minuten-Programme für mehr Kraft, Ausdauer und Flexibilität

ISBN 978-3-8310-4526-6  
176 Seiten, 198 x 233 mm  
Mit farbigen Fotos  
€ 16,95 (D) / € 17,50 (A)

DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.