



Lexie Williamson Mit Yoga besser Laufen

1. Auflage
224 Seiten, 498 Fotos (farbig), Format 15,9 x 23,4 cm,
kartoniert

€19,90 (D) / €20,50 (A)

ISBN 978-3-667-10002-3

Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Ideale Trainingsergänzung für Läufer

Yoga verbessert bekanntermaßen die körperliche und mentale Fitness, die Beweglichkeit und die Abwehrkräfte. Gute Beweglichkeit der Bänder und Sehnen sowie eine geschmeidige Muskulatur sind wiederum die Voraussetzung für das, was besonders Läufern wichtig ist: Schnelligkeit und Verletzungsfreiheit. Das Buch „Mit Yoga besser Laufen“ liefert mit zahlreichen Schritt-für-Schritt Übungen eine perfekte Trainingsergänzung für jeden Läufer

Laufen beansprucht das Skelett und den Bewegungsapparat erheblich und führt häufig zu Verspannungen und Schmerzen. Ohne ergänzende Übungen kann es leicht zu Verkürzungen der Muskulatur und lästigen Bewegungseinschränkungen kommen. Yoga-Übungen helfen bei der Dehnung von Muskeln, steigern die Beweglichkeit, vertiefen die Atmung und regen alle Körperfunktionen an. Auch die Entspannung und Regeneration wird erheblich verbessert. Der neue Praxis-Band von Lexie Williamson bietet eine Vielzahl von Yogaübungen, von ruhig bis sehr dynamisch, Schritt-für-Schritt beschrieben und fotografiert. Jede Übung ist dabei direkt auf ihren konkreten Nutzen für den Läufer hin ausgesucht und abgestimmt.

Die britische Yoga-Lehrerin Lexie Williamson hat sich auf den Einsatz von Yoga-Übungen im sportlichen Zusammenhang spezialisiert. Als Personal Trainerin begleitet sie leistungsorientierte Sprinter, Langstreckenläufer, Radsportler und Triathleten. Zudem gibt sie Kurse im Breitensportbereich und schreibt für zahlreiche Fachmagazine.

„Mit Yoga besser Laufen“ ist auch für Yoga-Neulinge gut geeignet und bietet allen Läufern eine Vielzahl von Anregungen und leicht durchzuführenden Übungen, die eine gute Ergänzung zum klassischen Stretching sind. Im Delius Klasing Verlag ist zeitgleich ein weiterer Praxis-Band von Lexie Williamson erschienen: „Mit Yoga besser Radfahren“.

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 55 99 55

Ihr Ansprechpartner: **Christian Ludewig**

Telefon (0521) 55 99 02, Fax (0521) 55 99 01

E-Mail: c.ludewig@delius-klasing.de