

Petra Zink  
**Yoga**  
**für Kletterer und Bergsportler**

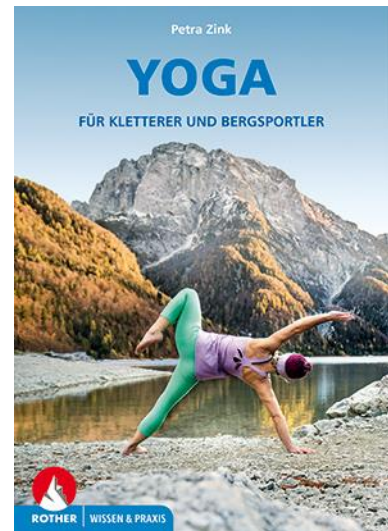
4. Auflage 2022

168 Seiten, 301 Fotos

Format 16,3 x 23 cm, kartoniert

ISBN 978-3-7633-6086-4

Preis € 22,90 (D) € 23,60 (A) SFr 32,90



Yoga ist die perfekte Ergänzung für Kletterer und Bergsportler zum oft kraftintensiven Bergsport. Denn um den Körper im Gleichgewicht zu halten, ist es wichtig, nicht nur die Muskulatur zu kräftigen, sondern auch ihre Beweglichkeit zu erhalten. Mit Yogaübungen kann man diese auf eine Art und Weise trainieren, die Spaß macht und motiviert. Yoga fördert die Balance und das Wohlbefinden zugleich. Ob im Wohnzimmer, auf der Bergwiese oder der Bouldermatte – Yoga kann man überall ausüben. Man benötigt weder Geräte noch besondere Ausrüstung. Und jede Übungseinheit lässt sich an die eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten anpassen.

Im Buch »Yoga für Kletterer und Bergsportler« stellt die Yogalehrerin, Sportwissenschaftlerin und begeisterte Alpinistin Petra Zink 54 ausgewählte Yogaübungen vor, die sich den beanspruchten Körperpartien von Bergsportlern widmen: Handgelenke, Schultern, Rücken, Hüften. Die Anleitungen in Bild und Text sind sehr detailliert. Außerdem werden verschiedene Übungsvarianten für Anfänger und Fortgeschrittene angeboten. Zusätzlich hat die Autorin speziell abgestimmte Übungssequenzen für Boulderer, Sport- und Alpinkletterer, Bergsteiger und Skitourengänger zusammengestellt. Übt man jeweils die exakt vorgeschlagene Sequenz, ergibt das eine etwa 30-minütige Yoga-Routine.

Neben den vielen Bewegungsanleitungen lässt Petra Zink in ihrem Buch auch internationale Kletterer, Yogalehrer und Mediziner zu Wort kommen, die ihre persönlichen Yogaerfahrungen schildern, ihr Wissen mitteilen und von ihrer Leidenschaft für die Berge und das Yoga schwärmen.

Begleitend zum Buch werden die Yoga-Übungen auch in Videos gezeigt, die zum Download zur Verfügung stehen. Einen kleinen Einblick in die Videos gibt es auf der Internetseite des Bergverlag Rother oder auch hier: <https://vimeo.com/307020422/075f79bf24>

**Weitere Informationen und Bildmaterial:**

Rother Bergverlag, Presse und Marketing: Bettina Löneke, Kelttenring 17, D – 82041 Oberhaching  
Tel. +49 / 89 / 60 86 69 – 23, Fax: +49 / 89 / 60 86 69 – 69, loeneke@rother.de, www.rother.de

**Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!**