

Yoga und Kraftsport/Bodybuilding/Kampfsport

In Indien, dem Herkunftsland des Yoga, sind alle Gurus Männer und es war den Frauen lange Zeit verboten Yoga zu praktizieren.

Yoga wird bereits in vielen Sparten von Wettkampfsportlern genutzt, um ihre Leistung zu steigern. Immer mehr Männer entdecken die Vorteile des Yoga für sich.

Eine zu geringe Flexibilität führt zu Schmerzen, dadurch leidet das Training und die Lebensqualität.

Eine sinnvolle Ergänzung zum Training:

- Flexibilität, Beweglichkeit und Ausdauer werden gesteigert
- Das Faszienewebe wird länger aber sanft auf Zug gebracht und gezielt stimuliert. Dadurch wird die Beweglichkeit gesteigert und der Bewegungsumfang größer, welches zu einem effektiveren Training führt.
- Größere Beweglichkeit, du kannst dadurch mehr aus deinen Wiederholungen herausholen
- Durch das Arbeiten an ganzen Muskelketten, werden muskuläre Schwachstellen ausgeglichen und die Leistungsfähigkeit dadurch verbessert.
- Schnellere Regeneration