

Inhalt

Dank	6	
Einleitung	7	
01	Yoga und Radsport	8
02	Radfahren ohne Verspannungen	24
03	Ausdaueratmung	34
04	Dehnungen für Bein und Hüfte	50
05	Dehnungen für den Oberkörper	72
06	Der Rücken: Wohlauf und in Form	88
07	Power Yoga für Radsportler	110
08	Die Körpermitte des Radsportlers	126
09	Yoga Flows für Radsportler	148
10	Mentales Training	164
11	Regeneratives Yoga	178
Register	190	