Pressmeddelande: YOGA GÖR IDROTTARE BÄTTRE

**Allt fler idrottare upptäcker fördelarna med att komplettera sin träning med yoga.  
- Ökad prestation, koncentration och fokus. Färre skador och förbättrad återhämtning. Det är några av effekterna idrottare vittnar om, säger Marian Papp, som forskar på yogans effekter~~.~~ Nu är hon aktuell med boken *Yogaträning för idrottare*.**

Marian Papp har en lång praktisk erfarenhet av yoga – både som lärare och utbildare. Och i februari blev hon efter sex års forskande klar med sin avhandling. I en bred studie har hon utvärderat olika yogaövningar och träningsprogram. Ett exempel på en dynamisk övningssekvens som även ingår i den nya boken är ”Solhälsningen”, som är en bra intensiv yogasekvens som passar idrottare. Marian har också studerat olika grupper som har tränat yoga; otränade vuxna, vältränade studenter och kroniskt sjuka. Att yogaträning har positiva effekter visar både Marians och andra forskares studier.  
  
- Bättre återhämtning och sömn är några av effekterna. Men den kan också bidra till att öka prestationen och minska stelhet och skador, förklarar Marian Papp.

Enligt Marian börjar yogaträning vanligtvis ge kännbara effekter efter 6–12 veckor.

- Om dosen är större blir effekten bättre och två gånger i veckan är bättre än en. Kan man träna tre gånger i veckan blir effekten ännu bättre.

I boken *Yogaträning för idrottare* har Marian valt de mest använda och effektiva övningarna som passar idrottaren. Några förkunskaper krävs inte utan det går bra att följa instruktionerna i boken och titta på de filmer som följer med.

- Det är dags att fler idrottare tar till sig den fysiska yogan som ger ett mentalt lugn och en ökad fysisk funktion av kroppen. Det handlar inte om någon invecklad meditation.

Yogaträning för idrottare kommer med en tillhörande [webbplats med extramaterial.](https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisu/Traningsserien/pw/yogatraning-for-idrottare/)

Boken finns till försäljning på [sisuidrottsbocker.se.](https://www.sisuidrottsbocker.se/Yogatr%C3%A4ning-f%C3%B6r-idrottare.aspx)

**Fakta om boken  
Titel:** Yogaträning för idrottare  
**Författare:** Marian Papp  
**ISBN:** 9789177270102  
**Format:**Mjukband, 2017  
**Pris:** 150 kr

**För recensionsexemplar, mer information eller kontakt med författarna:**  
Lena Skärhult, presskontakt SISU Idrottsböcker, 08-699 62 40, [lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se](mailto:lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se)