

12 dni – Weź rozbieg z jogą

Witaj!

Weź Rozbieg z Jogą to 12 dni, podczas których dowiesz się jak skutecznie łączyć jogę z bieganiem, by osiągać spektakularne efekty i zabezpieczyć się przed kontuzjami. Poznasz asany, które są kluczowe w treningu biegowym zwłaszcza na etapie rozgrzewki oraz rozciągania mięśni po treningu.

Wypełnij swój kalendarz celami jakie sobie stawiasz i zaplanuj efekty jakie chcesz osiągnąć. My gwarantujemy, że joga świetnie uzupełni Twoje biegowe treningi nawet jeśli nie są one przygotowaniami do maratonu.

To wyzwanie to Twoja indywidualna praca, a kilometry ustalasz samodzielnie. Jeśli dopiero zaczynasz zacznij od drobnych przebieżek, jeśli jesteś zaawansowanym biegaczem wystartuj ze swoim codziennym treningiem i połącz go z praktyką jogi.

To wyzwanie zmiany Twoich nawyków oraz poprawienia biegowych wyników! Do zobaczenia na macie.



Ściskam Cię, Namaste

Marzena Jaworska

Joginka dowodząca PortalYogi

1. Wydrukuj i Uzupełnij

Po prawej stronie napisz jak się czujesz przed rozpoczęciem wyzwania i dlaczego chcesz to zrobić. To pomoże Ci się zmotywować i zauważyć rezultaty po 12 dniach.

2. Rozpocznij

Dołącz do Internetowego Studia PortalYogi i weź udział w wyzwaniu Weź Rozbieg z Jogą! Ćwicz z instruktorką jogi i biegaczką Justyną Jaworską oraz mistrzem Polski w bieganiu górskim Marcinem Świercem.

3. Na koniec

Gdy zakończysz dzień praktyki zakoloruj gwiazdkę, a po 12 dniach napisz jak zmieniła się Twoja wytrzymałość i dystans, który pokonujesz.

Od jakiego dystansu zaczynam wyzwanie?

_____ km

Dlaczego dołączam do wyzwania?

Ile przebiegam po 12 dniach wyzwania?

_____ km

Dołącz do studia
i weź udział w wyzwaniu

www.bit.ly/wezrozbieg_kalendarz

Jesteś członkiem studia?
Wejdź do wyzwania

Wyzwanie „Weź Rozbieg z Jogą”
dostępne od 30 sierpnia

DOŁĄCZ

PRZEJDŹ

Dzień 1

Przygotowanie

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Asany rozciągające (3-5 powtórzeń każdej)

- ☐ Pozycje Odwrócone
- ☐ Pies z głową w dół

Nie musisz być rozciągnięty, żeby praktykować jogę - wystarczy, że chcesz otrząść się z kurzu... i zobaczyć, co się stanie.

David Good

Dzień 2

Odpoczynek

☆ Asany dla biegacza

- ☐ Balasana
- ☐ Deska i Chaturanga
- ☐ Marichyasana
- ☐ Navasana
- ☐ Parivrtta Parsvakonasana
- ☐ Pies z głową w dół
- ☐ Pozycje Odwrócone
- ☐ Utthita Trikonasana

Pamiętanie o sobie jest cnotą, zapomnienie o sobie jest grzechem.

Sri Nisargadatta Maharaj

Dzień 3

Pełny cykl biegu i jogi

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Sesja jogi po bieganiu

Gdy wydaje Ci się, że już nie możesz, to masz rację. Tylko Ci się wydaje.

Anonim

Dzień 4

Dzień niebiegowy

☆ Długa sesja jogi

Nie pragnij, aby to co robisz było łatwiejsze. Pragnij, abyś to Ty był lepszy.

Jim Roth

Dzisiaj odpocznij od biegu i zregeneruj się.



Dzień 5

Pełny trening

Joga to praktyka wyciszania umysłu.

Patanjali

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Asany rozciągające (3-5 powtórzeń każdej)

- ☐ Balasana
- ☐ Parivrtta Parsvakonasana

Dzień 6

Odpoczynek

Nieważne jak głęboko wejdiesz w asanę.
Liczy się to, kim jesteś będąc w niej.

Max Strom

☆ Asany dla biegacza

- ☐ Balasana
- ☐ Deska i Chaturanga
- ☐ Marichyasana
- ☐ Navasana
- ☐ Parivrtta Parsvakonasana
- ☐ Pies z głową w dół
- ☐ Pozycje Odwrócone
- ☐ Utthita Trikonasana

Dzień 7

Pełny cykl biegu i jogi

Joga nie zabiera czasu, lecz go daje.

Ganga White

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Sesja jogi po bieganiu

Dzień 8

Dzień niebiegowy

Twoje ciało jest w przeszłości. Twój umysł
w przyszłości. W jogie łączą się razem
w teraźniejszości.

B.K.S. Iyengar

☆ Długa sesja jogi



Dzień 9

Przygotuj mięśnie

Ty jesteś Życiem, które przenika twoje ciało,
twój umysł, twoją duszę.

Don Miguel Ruiz

☆ Asany dla biegacza

- ☐ Balasana
- ☐ Deska i Chaturanga
- ☐ Marichyasana
- ☐ Navasana
- ☐ Parivrtta Parsvakonasana
- ☐ Pies z głową w dół
- ☐ Pozycje Odwrócone
- ☐ Utthita Trikonasana

Dzień 10

Odpoczynek

Szczęście jest zdrowe dla ciała, ale to troska
rozwija siłę ducha.

Marcel Proust

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Asany rozciągające (3-5 powtórzeń każdej)

- ☐ Navasana
- ☐ Utthita Trikonasana

Dzień 11

Dzień niebiegowy

Człowiek nie jest duszą używającą ciała, lecz
kompozycją duszy i ciała

św. Tomasz z Akwinu

☆ Długa sesja jogi

Dzisiaj odpocznij od biegu
i przygotuj swoje ciało na
Wielki Finał.

Dzień 12

Wielki Finał

Kiedy twojego umysłu nie przestają rzeczy
zbędne. Jest to najlepszy czas w twoim życiu.

Wu-Men

☆ Rozgrzewka

☆ Bieg _____ km

☆ Sesja jogi po bieganiu