

## KOŞU VE YOGA

KOŞU formda kalmak ve kalori yakmak, sağlıklı bir bedene sahip olmak için yapabileceğiniz eniyi spor çeşididir. KOŞMAK bir ayrıcalıktır. Bedende çekirdek kaslarınızı çalıştırır. Bedeninizi güçlendirirken,kendinize olan güveninizi artırır.

Ancak vücudun belli bölgelerinde, koşuya bağlı olarak ağrı, sertlik, kasılma gibi, koşuyu ve performansınızı etkileyecek; sakatlanmalar yaşayabilirsiniz. Sert hamstringler, quadrsepsler, illiotibikbantlar, sırt kasları, omurga hasarları, gluteal kaslarda, aşil tendinitinizde, yaşayacağınız hasarlar oluşturur. Bunların yanı sıra, akciğer kapasitesinizi yanlış kullandığınızda kalp ve damar sisteminize zarar verebilirsiniz .

Sağlıklı bir bedene ulaşmak için yaptığımız BU GÜZEL ALANIMIZA , son vermek veya ara vermek zorunda kalabiliriz .

Ancak sağlıklı bir bedenle, performansınızı arttırabilir, bedeninizi güçlendirebilir, daha ileri hedefler koyabilir, O HEDEFLERE koşabilirsiniz.

Antrenman programınız ekleyeceğimiz YOGA ÇALIŞMALARI; Bedeninizdeki kaslarınızı koşuya hazırlarken, koşu sonrası oluşan gerginlikleri azaltır. DENGE çalışmaları ile özellikle ayak bilekleri, diz ve kalça eklemlerinizi geliştir. Güçlü bir omurgaya sahip olursunuz. Omurganız kadar yaşlısınızdır. Nefes çalışmalarıyla bedeninizi en üst seviyeye taşırsınız. DİNLENME kaliteniz artar, uyku düzeninize kavuşursunuz. Koşu öncesinde, koşu antrenmanında ve sonrasında stresinizi yönetebilirsiniz. Koşu sırasında özellikle uzun koşularınızda HARA bölgenizden meditasyona girersiniz. Daha yüksek yoğunlukta koşulara geçebileceğinizi, başarıma duygunuzun güçlendiğini fark edersiniz. Bedeninizi daha iyi yönetir, güçlü enerjik finishler yaşarsınız.

Yapılan araştırmalar, Yoga çalışmasından sonra etkisinin uzun süre devam ettiğini göstermektedir. Bu sadece yoga için geçerlidir. Bu özelliğiyle sizi yapılandırarak ertesi gün antrenmanınıza hazırlar.

Hayalini koşmaksa ... Koşuyorsanız ... Sağlıklıbir bedende yaşamak istiyorsanız, Sağlıklı yaş almak istiyorsanız ...

LÜTFEN ZAMAN KAYBETMEDEN YOGAYLA TANIŞIN ....YOGANIN HAYATINIZA TAŞINMASINA İZİN VERİNİZ. NAMASTE.