Magiczny Kraków

Do biegu, gotowi, start!

2015-04-01

Nadchodzi wiosna, a wraz z nią doskonała okazja, by coś zmienić w swoim życiu. Akcja Biegam.pl zachęca do wspólnego biegania!

Bieganie cieszy się w naszym kraju coraz większą popularnością. Biegamy więcej i chętniej. Na ścieżkach spotkać można zarówno osoby młode, jak i starsze. Dzieci, kobiety i mężczyzn. Statystyki Polskiego Stowarzyszenia Biegów nie kłamią. W 10 największych maratonach w Polsce w 2013 roku udział wzięło 74 000 uczestników. Wśród biegaczy największą popularnością cieszyły się tzw. dziesiątki, czyli biegi na 10 km. Dwa największe maratony Biegnij Warszawo oraz warszawski Bieg Niepodległości, przyciągnęły odpowiednio 11710 i 10157 wielbicieli tego sportu. A nie wolno zapominać o wszystkich tych, którzy biegają w gronie przyjaciół i znajomych. Ty też możesz pokonać swoje słabości i dołączyć do najlepszych!

Dlaczego bieganie? Bo warto! Nabierzesz pewności siebie, poznasz nowych ludzi, poprawisz kondycję i koordynację, wzmocnisz mięśnie, kości i stawy, wspomożesz pracę swojego serca, zapobiegniesz cukrzycy, schudniesz, wysmuklisz sylwetkę, przyspieszysz swoje myślenie, poprawisz trawienie, odstresujesz się, zredukujesz cellulit, zmniejszysz oznaki starzenia... Czy mamy wymieniać dalej? Jesteśmy pewni, że każdy z członków naszej społeczności jest w stanie wymienić co najmniej kilkadziesiąt powodów, które przekonają Cię do tego, że warto do nas dołączyć!

W naszej społeczności znajdziesz motywację do treningów, partnerów do wspólnego biegania, porady techniczne i medyczne, a także wskazówki dotyczące najlepszych tras biegowych w Twojej okolicy. Nie masz siły? Bieganie nie jest dla Ciebie? Nic bardziej mylnego! Jak mówi towarzysząca nam niemal od samego początku Małgosia: „Nie ma, że się nie da! Sama zaczynałam od 15 minut dziennie i nie powiem, że po pierwszym razie zapałałam do biegów miłością wielką. Wsparciem był dla mnie mój chłopak. Dziś pokonanie 20 km w 2 godziny nie stanowi dla mnie problemu. Jeśli znajdziesz w sobie siłę, by pokonać pierwsze niedogodności typu zakwasy, to z pewnością zakochasz się w regularnych treningach. Moi znajomi śmieją się, że ja teraz już nawet po bułki rano biegnę :). Jeśli Ty też masz problem z motywacją i regularnym treningiem – znajdź partnera z akcją biegam.pl. Takie wsparcie jest bezcenne na samym początku."

Akcja biegam.pl stworzona została z myślą o wszystkich tych, którzy nie boją się wyzwań. Od samego początku naszej działalności przyświeca nam idea – Zróbmy to razem! Dołącz do nas – poznaj ludzi, którzy podobnie jak Ty chcą podjąć wyzwanie wspólnego pokonywania kolejnych kilometrów. Naszym głównym celem jest zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz szerzenie zdrowych nawyków. Chcemy dzielić się naszą pasją z ludźmi w każdym wieku i w każdym zakątku kraju.

Jeśli prowadzisz firmę, która ma priorytety podobne do naszych, jeśli chciałbyś wspomóc nasze działania, jeśli zależy Ci na promowaniu zdrowego stylu życia i podoba Ci się nasza inicjatywa – zapraszamy do kontaktu!

No to do biegu! Gotowi! START!

więcej na stronie: Bieganie cieszy się w naszym kraju coraz większą popularnością. Biegamy więcej i chętniej. Na ścieżkach spotkać można zarówno osoby młode, jak i starsze. Dzieci, kobiety i mężczyzn. Statystyki Polskiego Stowarzyszenia Biegów nie kłamią. W 10 największych maratonach w Polsce w 2013 roku udział wzięło 74 000 uczestników. Wśród biegaczy największą popularnością cieszyły się tzw. dziesiątki, czyli biegi na 10 km. Dwa największe maratony Biegnij Warszawo oraz warszawski Bieg Niepodległości, przyciągnęły odpowiednio 11710 i 10157 wielbicieli tego sportu. A nie wolno zapominać o wszystkich tych, którzy biegają w gronie przyjaciół i znajomych. Ty też możesz pokonać swoje słabości i dołączyć do najlepszych!

Dlaczego bieganie? Bo warto! Nabierzesz pewności siebie, poznasz nowych ludzi, poprawisz kondycję i koordynację, wzmocnisz mięśnie, kości i stawy, wspomożesz pracę swojego serca, zapobiegniesz cukrzycy, schudniesz, wysmuklisz sylwetkę, przyspieszysz swoje myślenie, poprawisz trawienie, odstresujesz się, zredukujesz cellulit, zmniejszysz oznaki starzenia... Czy mamy wymieniać dalej? Jesteśmy pewni, że każdy z członków naszej społeczności jest w stanie wymienić co najmniej kilkadziesiąt powodów, które przekonają Cię do tego, że warto do nas dołączyć!

W naszej społeczności znajdziesz motywację do treningów, partnerów do wspólnego biegania, porady techniczne i medyczne, a także wskazówki dotyczące najlepszych tras biegowych w Twojej okolicy. Nie masz siły? Bieganie nie jest dla Ciebie? Nic bardziej mylnego! Jak mówi towarzysząca nam niemal od samego początku Małgosia: „Nie ma, że się nie da! Sama zaczynałam od 15 minut dziennie i nie powiem, że po pierwszym razie zapałałam do biegów miłością wielką. Wsparciem był dla mnie mój chłopak. Dziś pokonanie 20 km w 2 godziny nie stanowi dla mnie problemu. Jeśli znajdziesz w sobie siłę, by pokonać pierwsze niedogodności typu zakwasy, to z pewnością zakochasz się w regularnych treningach. Moi znajomi śmieją się, że ja teraz już nawet po bułki rano biegnę :). Jeśli Ty też masz problem z motywacją i regularnym treningiem – znajdź partnera z akcją biegam.pl. Takie wsparcie jest bezcenne na samym początku."

Akcja biegam.pl stworzona została z myślą o wszystkich tych, którzy nie boją się wyzwań. Od samego początku naszej działalności przyświeca nam idea – Zróbmy to razem! Dołącz do nas – poznaj ludzi, którzy podobnie jak Ty chcą podjąć wyzwanie wspólnego pokonywania kolejnych kilometrów. Naszym głównym celem jest zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu oraz szerzenie zdrowych nawyków. Chcemy dzielić się naszą pasją z ludźmi w każdym wieku i w każdym zakątku kraju.

Jeśli prowadzisz firmę, która ma priorytety podobne do naszych, jeśli chciałbyś wspomóc nasze działania, jeśli zależy Ci na promowaniu zdrowego stylu życia i podoba Ci się nasza inicjatywa – zapraszamy do kontaktu!

No to do biegu! Gotowi! START!

więcej na stronie: http://biegam.pl