

Tia Jumbe och Jenny Sunding

Yoga & Jogga

– den optimala träningskombon

B

BLADH by BLADH

★ Allt om den trendiga träningskombon yoga och löpning!

★ Tips på yoga som gör dig som löpare snabbare, mer flexibel och skadefri

★ Tips på löpträning som gör dig starkare och mer uthållig på mattan

★ Träningsprofiler inspirerar med sina bästa yoga- & jogga-tips

★ Komboprogram för olika nivåer: Träna till Våruset (halvmilen) eller Tjejmilen (helmilan)

★ Boken vänder sig till alla de hundratusentals kvinnor som är intresserade av yoga och löpning – eller vill bli!

Det är drygt 300 000 svenskar som regelbundet yogar, och drygt 120 000 kvinnliga löpare mellan 30 och 55 år sprang Våruset 2014. Det är till dessa – och till alla som är nyfikna på att börja träna på bästa möjliga sätt – som boken *Yoga & Jogga* vänder sig.

De kan tyckas ligga långt från varandra, de båda träningsformerna yoga och löpning. Men de har fler beröringspunkter än vad man kan tro. Och de får fantastisk effekt när du kombinerar dem!

I *Yoga & Jogga* får du som springer tips på hur du kommer igång med yoga, och vilken yoga som passar just dig. Låt dig inspireras av yogans filosofi. Har du ett lopp i sikte? Använd bokens kombinationsprogram med olika mål: Att klara en halvmil, eller en mil.

Du får enkla yogaprogram som bygger upp hela din kropp för att bli en ännu bättre löpare, och undvika skador.

För dig som yogar: Låt löpturen bli din uppvärmning innan stunden på mattan – och få bättre kondition på köpet!

Så ser du till att du får utlopp för din explosivitet och drar nytta av det adrenalin som löpturen skapar. Här får du löparprogram som passar dig som vill börja springa – njut av starkare ben och bättre flås på mattan.

Dessutom: inspireras av träningsprofiler som Blossom Tainton och Shirin Djavidi och andra som har upptäckt den optimala träningskombinationen!

Om författarna:

Tia Jumbe är journalist, författare och yogalärare, som de senaste åren framför allt har arbetat med att utveckla nya tidningskoncept, senast Coops medlemstidning *Mer Smak*. Författare till *Handbok för Makalösa mammor (& pappor)* och *Vad vill du egentligen?* tillsammans med Jaana Lindström. Tia har också medverkat i *Mindful eating – slut fred med kroppen och maten* som kom ut hösten 2014.

Jenny Sunding jobbar som journalist, PT och löpcoach. Hon har en kandidatexamen i idrottsvetenskap från Brunel University, London, samt en magisterexamen i journalistik från Uppsala Universitet. Jenny har också byggt på sin kunskapsbas genom en mängd kortare utbildningar inom träning, löpning och kost. I sin egen träning kombinerar hon löpning, helst i terräng, med yoga. Jenny springer varje år ett antal lopp, hon har bland annat genomfört tre Stockholm Marathon och en två-dagars fjällorientering i Lappland.



FOTO: JOHAN MARKLUND



Därför ger jag ut **Yoga & Jogga**:

“Vilken supersmart idé! Att kombinera två träningsformer som är så olika men som kompletterar varandra på ett så fantastiskt sätt.” *Annika Bladh*

Författare: Tia Jumbe och Jenny Sunding
Titel: Yoga & Jogga – den optimala träningskombon
Omslag och design: Jessica Sunnebo / kate.nu
Utförande: Inbunden, 200 sidor.
Utkommer i mars 2015.
ISBN 978-91-87371-50-9

B

BLADH by BLADH