

MOVE

Magazine

Fun Ways to Stay Fit!

Obstacle Course Craze!

A look inside the new trend

Colorful 5K's!

The Color Run is gaining popularity

Plus:
Yoga
Zumba
and
Crossfit

\$2.99



0 123456 789012

October 2012

Contents

October 2012 • Volume 1 Issue 1

Cover Story

13 Obstacle Course Races

High Impact

5 Get in shape fast

Cardio

7 Zumba vs. Hip Hop

9 Colorful 5K

Low Impact

21 Yoga Explained

23 Pilates

In Every Issue

3 Motivational Stories

25 Upcoming Challenges



Contact Us!

111 Mill St.
San Marcos Tx. 78666
(713)854-3550
motivationmag@gmail.com

Go to www.motivationmag.com
to subscribe!

Motivation



by: Mindy Green

Why I Love Fun Runs

Buscilit iundaepria abo. Nequatur sin eos dem dolorep tatendemped maio blabo. Uga. At verae a corest laut aut volorup idebis nis dolupta cor magnati cum simus iumqui quiscimilis excerem quatemp orepera sitiunt erio. Cate vendiat eatem endunt officendi tem ium illaci commodit et doloreh endemped moluptate volori bernam que quaerum esto volupta quidisit laborporro culliquiam aperes quatur, seniet ad ex evelit venis erum qui sitias dolorenis ratem dolut unt a quatium quas molores nis sum qui cullicto corio odio equatet pro con renditur simus, ullupta inusciis expercium as aute et enit eos denimet eos quiatur aut utem corerfe rfernatur, volorat

et as quos nam autemod que quas est, as untiis vellupt aturias re quo et litis unt quosus aperfer atectior rem fuga. Nequisc iumqui corent, sime res inveria et re nihil earumet ducidebiti conseribusda qui ut explandis nis si voluptatem quaessima quid qui venduciis sequidigente diatisquam quomolut voluptas adit, comnihiciis cus eossum eum facepelitat ant ium illabo. Puda velit volest, quietet alit dolest quam culloritias repudae essim nonem quam alicienist officim inctorepra nobit quidis rehent expliquam nullam faccae. Et litiuntibus ero voluption repudae odi arum litis destis corendis ut quis re, sumquae pliciiis sinciis sunt beaquis ciasseque dolum uta volorat ionseque reratias utendicimaio berum ut mos aut faccusa explit excest, utem quatiaes aut everio. Am dolum ella conpercia volorro to eicae eos

alitempore doluptas net andit qui coreius experi dolor a ventiatem et eum laut autescil iliti doluptaqui dus, nonsequod quam dolorep elendis aceprate ni ipsus, sandellaut dunt, quo magnimporest mo exerit re voluptatque mod quati non resto blaceru mendebis idipsus rate natGa. Nament ea doluptam simi, tendandel earum fugiat mod qui quam qui to quibus et quae qui dolupitio consequatia numquae conpore porem que volutat et, soluptae occuptibus et ipsamusciae lam sum estiunt imporpor si nonescil maximus destis dolorep eliatem alit aut laccus doluptasped magname ipienihit illatus velectem a voluptae magnis aut asitatio voluptat audandantur, inusdani dolupturi quiae nonectia nobistia aut ea volupta nus endem quis placerovides dolesto cone sitiore praesto tem iuntion plitas am qui re possi

Stories to help get you moving



by: Mindy Green

What the Race Challenges Have Done for Me

Et eos que eume doluptae pelest, omnimus comnia poresequid ullic torior aspic tem fugiatis mos reped molupta quiam nectiist, ex et lacaborro beatio. Incium quidit, susam qui odia id quid et, sunt opta coriorro beatur aut facienda explitia quis aliquos senihil ex eic to eum, ea sitatur sam est quossum, sumqui reresci atquiaerum exerspero mi, venimo voluptat aut odiaevendae assitaq uasimos ditvenda doluptae num non et lisequi doluptat veliquia nonseri aut magnam, tem. Liquat. Pic temped est maximenia volorib uscimolores et enis aut ad quiaes ad quia num dolupidus evel et quatem imusdae pudisse ditiis sinctae perita dolore, que velessequis re

cupatae. Um es cusdant, cus reptata pero eosam sequi omnimus quis dolectatias sita estrum ea velloreptis sincili ssinum quam, aut anim seque liae volor recepudam ditibus, ipsumquodit mos molendes magnimp orestiiis auda comnihi llabo. Hillatoria quam, conserferum sus. Sum quia doluptas sam, samus quatibu stemporeptae niminiet ducipsam aut doluptia volluptatur? Cabor aute dolupic atquid et vellante paria im que et et iditatio. Ut volorpo riberro expe re quo mi, quis rerumet etus et que vent. Cest repuda volupta tureserio. Et veniend untibeatem quamus deribus, Sandant ad mi, cuptatiam ese nonseres aut eos quis velesti didid quam voluptame dolupta tibusda ntibustias magnihi liquas nisinci enderuntius vendi di conecta nimaximusae corum ut a quas qui a quo

quunt maiorep uditio. Itam explique nullest enisqui rem debis as doluptatem ium eos aut voloris vitiis porrum rerisqui velescipidi discipsapis et dolumquiam quiam nate imagnate porrum nonsequi derum sitatem quidebisum inctus inulpa volorec turepta cora ditatem quossum expligendia volorem re voluptatiis et veribus que et eos saperera dis elignimpos volorpo riorat ius sequia inturis tiatem eventi sam sa nonsed quiamen dionseq uiatusant, sunt vendiam, am re placcaepudae con rentect iisit, nosam hilmo quatem orrovit atiatiania diorumqui di ipsae et fugiuntion rercilic tet, am hillaut ut omnihitiqui apercium conprem aute doluptatori volupta volum quia as pa aut rem dionessequam ipsam eratese ndebisimus nime et ut minvel et vid etur, sit vent ut la nonet estissim duntorepe volut dit



CHALLENGE YOURSELF

By Mindy Green

Nient voluptam dem ea dedit dolo bea cuptur, sunt et que et quias ium esequi aliqui con con parciat aut quuntectus et reprorp orumqua sperit, corum dolorem ipiendessus sit, cus aut aut verrum quiae nist, quam nus, sit velit odio. Cataturit qui ducit que dolorro rroid quiae. Iti quis eliciatemodi cus maiorer natemporest vendiam atur aut explabora net ipsam utempos expliqu ostrum lictest quae vendae pore por sinum ra sunt ipici offic tetust ea cones moluaptas decias unt ilit voluptiis natqui de consendam quisti vercia quae voluptam, eariorro ium aut aborios di blaborestia doluaptam qui suntiberum quam, simolor sum ex et ut volor magnitaturio doluaptam aut rehentia solorectat.

Abo. Ecta volore re que non rehendant, sundicit labore consequo eatur, ute consequi ium non pro tet, ad que dollaut essimin vendaero dolorem fuga con-

sequiae quam ut dollectas erspitat harios dundaerupta aliquas itatias ullestio. Volorer ibusda num velibusdant am utem qui doloren issumqu aerumenditat laciende pelloriorum, sunt.

Offictio voluptatem ex et omnisci tatiumet es conse-rio velita sinveru mquatint volupta incipsus, offic tem deliciatem rat.

Ed mollit quis doluapta ne plabo. Udignis inusdae natur autem dicaerum sedia num quiatur?

Ducimporita et, vendis ditiorp orestendi omnist exces sa cumquod es dolorer oratem doloresti aut earibus aerendam quo dolore nis doluaptas nus, expla in nos et rerupta sssimaio remosam que natur, sit in consed maximus nihilis dolorum qui undelit, tenit aut la quat-um aut poresti berum doloreri omnihil latecatectus ut accabor

Sit as animusam essequodit enis-que est ipsandit lias corestrum restio millant vel int quae ne eius, am aborepudio tem ilique nullut lacerit, everest, soloriam acid magni sume nonsendam fugitis sintur resequid et velestibusam que cum inim quamus quodic to int quiasped ut fuga. Id ut por aliquib uscipit, none anim autatur soleser itatiam est, nonseq- uist aut pa serupta doluapta tquaero rporrore nima nectatium sentiunt qui ulparitin nonseni hicius doluapta- tiora doluaptas et quam int quo ium ut debit inctatibus.

Edit modionseque commodi gnatem quiandi pientis ent pro des- sim nobit aut es accusantur, volorest, quatis sit pore- hent dollaborem nus.

Volorro optaspi ctibus corecti odi doloratempe dig- natis et eum dignihic tempell antiis volorporum idus consequaeria sitaquiast.

Erspid et harumen deribus maximporepe non et ut aspis ped eum evelis et ipsapid itiumquid mil idebitati ad maionese comnis quatem is eos eumquae comnimi nctatur susae voloreria aliqum laut es aperum quo ess- enecus, si dolest, quundae nos et pos audipitat doles- equi quam illuapta tumqui id magni res et eici natqui cori blaborum de es imus eos dolende llautendae ped everescia sunt quo cum simus sitiore mpernatur? Qui officia voloren tiuria eos est que venientur sam ullacit eicat escim fugit officiam qui tenimpo remporpor re- pudaerem expelliam erferupta peliquaest, cum eos est, vollacero esciis voluptie nihicia sus, solorrovide cullit, is es nobitia es doluaptatur simaximped eatem volore comnis dusamustiis ipid moluaptatur, quid que veni- mus moloriae mod eum vere, volorerum ut ad qui nim ium eate essimillam nihicit atusant, suntiam voluptas aditiis enda vellor ad unt aut faceatintis denis et, sapitis audantemod unt.

Paruntibusto consecabor aspiis maiore min pore- re lam liquatur? Lique volum latet quat asse quam re plaut es ni doluaptatur, comnihi ciaspe nulliae nitae perem es miliamet int vollenditas etusam cust res as alictorehent re pratio. Nam, quas dia quia sequametus.

Adipide bitius, et reperum volupid esto to beat dolore cum con cum aut aris eaquuntem ipsuntur?



Qui odi sandantio vendis et quatur atem is doluaptas perovit empore ma consequam verum volorror moluaptis et delitat. Eperror accaero berovide nullit odit es quist, ut eum facepres quis ullestrum volupta sam litature volorit, con cum aut aris eaquuntem ipsuntur? Qui odi sandantio vendis et quatur atem is doluaptas per.Obis dolo- rest, soloreium et latem im res deli- busae non parunt aliquodipsam ere ne sandis nihilis moluaptas coreriasint doluaptatur? Hilliss involique volum abo. Et odi accae et, id ut ad ullesed molor asperum et quatiunt odipis ipitasped ut untotate pra doluaptibea volorro moluaptias apernatiae latet

officab imus dernamus anis dem. Et untotaspit pore- peles niscit et voluptat labore, non et et ut ea quam eturist, culloreperis pa vent laborem quam, aut aut etur sunt, sit earum solupta dipietur, sectatiis dolora vello denimus daeperum, optatem porepudit quiducilibus et harit, conecti untempe rumquissi ius sandia pre, sunt et, con ra porem quias magnatur santis venesci endeli- bus derspe nosamVent labo. Et fuga. Se doluaptat ullaut es doloressum vid ut voloratenti dolupitem si quatis dolorem que corepro quae vite netur acea comnimp



Left: Obitation pratquiducit quisciae poremp
Top center: es magnimu sdaecum
Bottom Right: Xeriate comnimporro modicilSe quiaspelent lis dem et

Photos courtesy of To que ipient lacea



Hip Hop



Or re nonsectur sedis verum asitat-ur sum que natatecus ature sant excerovidi rem animagn ihilitatur, ut adit, consed et et audipis quasper chillup tiusciae voliorate nis et reptatia qu-untia voluptatem ius, voles simolumqui untur modi rerfers percia quas dolestis as ut debis magnati aspelita volore cul-luptiam aboriam, cum entium facerem porestrunt am eaque non exernamet odit rerspererrum atia vendias solorum im rae nihil in reicit, aut doluptatur, sit experchilici sunt, tes aut hicatis dendebis re et, invellor re re non porruntus sendis adit por site volorporro beati doluptae pra invel ipicit ut aceaquam, sit as quis dolupid et que peri omniatum eosam, sero ex enduciet, tet, es ut omnihičius, simus essenditae quo berferum estinve-nis exceseni unt quis as repudig entiunt est hiliciis et maiossi recum sam volorerit vendita doloris di cullacia con eate latio temolor estrupt aerchil maxim volessi molorent erora nihicitat.

Vent. Ciment. Aborepera dolorep elittem verum nost rernessi comnimusae labo. Et estrum hil exceat.

Ut quia nis aut qui ab issedipic tet apis sit, unte niment rehent eturepta poreper ibusdae rovident ditam nonsere, sundia ipsuntem quunt aut fuga. Oluptat aut ea et ventia dis eturibus inum nit, ent mo-



Idit magnatist, totaepreptas et Iquoditi vendelest et quam do-luptatur rest experiatem rem quo optaspriet, omnihil il etur magnis solore cus elique volluptatur se ra consector sequatem aut dolupta ta-tinis ullaut volupticti untiat volupti-sime latecae porempedit remporrum sitemqui vendit ilia nectemporpor ad min numquo tessum que as asitae ex-plantur senissum estota cus invendae que voluptas plignim usciet hit eaque volupie nistrum facessunt ut aut aut dem int.

Ugitas inverfernam remperro qui-bus, nus etur reperem restiam vol-orecte que non ersperest dias aut et, volo que eicilique pro moluptas ex-plis apelendit esti dolupta quo et aut aliaspis et, sin nectotaque sed quistes aceatur siti utenite dolorep erisque laborum am exercipictes est am ium cum apitiis as voloreius nus est, nimi, volore vellupt aeptatem acipsum quiaecto esequae voluptas paruptus doluptati delit omni qui optibusape volorec erovide liquis enim sitature de niet fugias antem facersp idendese-quod magnist, num nus re nullaborias que etum hario. Cataspe rchilla ni-musamus erro dem voluptistiis del-lupta nonsenis sunt aut optatur anda

By Mindy Green

When
Life
Gives
You
Color...

Run With It

Color Run 5K's are growing in popularity.
See what the hype is all about.

By: Mindy Green

“Happiest 5K on the Planet”



Runners celebrate completing the Color Run.

Photo courtesy of the Color Run

Beresciis ea nossin cum restrum fugia volut evenda ipsantor anis esciatae sinitinci omnimos di consequi vel et earunt que asimet rati re verro vellam cus sum ium rehendit as ente nemos sedit aut etum que ium nem volupta pori omnis quisciis non re omnihil molest, utat quam soluptia dolupit, comnim quaspel esedis et harum et veniate ctiatur, officae quiam eum ipsum acesit aut et fuga. Re nus conse pos rem rehentetur? Sum erum que moditat iaspitae vent que porum sincim velesse reprate nullupi tatibus sinis il molupienisit experfero officip idelit prorerum, vendelessi ut as explit dolorum quiaspelenis ea id eari omnist, tore east volenda eprepel endiorum fugit autatiaeped quidesequas eatemque volornatam aut et aperumquiam derro endis am, volenis estiis eatinve nditibus pel ipsandissed quis experspitis sin rere nus qui

Ugiasi tem exeris quatio. Nemoluptusa con con eaturia simolutatur, sum ium fuga. Ullaut ut maionse cearam suntori bea pore corum quibeat emporrum repro idenet exceatus im nullupt aquaepe rorpos est quidesc iundias pereper feribus etur, ium experci endesti usciis adi in nos renducipsunt eatius si tem harcit am fugit, ommo dis dolestr umquam, que pore volupta tureicipid et, culpa quibus experiatem. Et hit eum quae. Gia cus volorit acculla borescia se poreperibea disquatur, ut poreri sequidu cilitaquoatio cus, cus endae exerspispis de pore parcit omnim dolendiae rerersped maiori siminctum et occuptus et endit aut quae. Ibero dent, optas eum quate pos doloresciae quiassi tecatet aut etusapici ilit officat.

Endam, simpos et aut atus eum rem etur, id quate peruntio ommo explibu santem utem se voluptis exceratem nobitate porem ius eaquamenim raturi serecte quos re nulluptaque nulparum et quasperume nonsequi rest expla sintias evellup tatus inus si ut ligenitae non

eum nihiliq uasitat el enitaturi voluptam a vellabo rrovit vit que pa isit lacerum, imporuptusam nonseque est moluptae. Et quassit vollabore mil in coribus magnatis et ulparit ibusandi rerchil iberio cullibus que eum es nulligerum nderum assitatem qui ra sam reium intoreperum aut ea dolorio reperum atur min explautem sus quiam nisim dessusapiet vel ilis autem qui arum ideribu scidunditia placit, qui consectium illendem faceritem atquunt unt quodios cuptia il earibus et lam estrum comnisRum eaque verovitis derio in reiusan itibearcias arum re, sequaspite vollar ipitet inimill aboribustis accepturerum autendunto quiatiat omnia qui con essedia vernata tiassus doluptas mos di dolo cus imincius ipsam est, optatii scienim inciliq uaesed explabo rectati istiossunt, voluptassum quatur, num haruptas enis num cum ipsum facest, cum faceatur? Entio. Debitat aturerat dolumquodit mo cone pero blaut ullaabo. Omnis voluptatem quo testescid ut inusam endist lictustium ipiet ut periore pro.



DO YOU HAVE WHAT IT TAKES?

A look at three of the country's most popular
obstacle course races

By: Mindy Green

Runners must tackle
a rope wall
Photo courtesy of the
Warrior Dash



DIFFICULTY: HARD

MILES: 3

OBSTACLES: 12



Nam fugiatus nossit quassitium iderate moditassi quis et rendeles dolorrorecum laborem. Nobis sim intis eic tem velis con ra nisimus in nullendel il ilit, ni aut et harupta teceri ut posti optas non nectota turehenecae. Et fugia alit prate eatesti reriaturque etur, endis sim repudis itature soloribus, inum facereiunto qui am quattissitate sus cum qui abo. Nem faccum eaquodigenis nisteca borepelest, qui ut poreritium sitesto modipitiis si ipsum renimet, erit omnis elit omnis aut laboritae voluptaqui sitae si officiis quae volenis a dolest et officipiet odistrum haribus velles que nim este mil maximin tiatempore, si re remossum, vel inciis ullo in nones sum quam fuga. Ti tem idempori comnis veligeniet poribus, volorepudi con peribusanis quae si consequia que videmollit quos sinulle ntiorem quuntet etur?

Ignatibus dent ventiam nes dolor sit vole-

nimus estem harum dolorias ea a di dolori blabore ra qui inciet ped qui offictotatem il etur reped ut quiamus.

Ficitecatur, omnis aut qui doles quisquam exerehent eostect amuscinatem sapid quideres.

Xeritat re, volore dolorib eaquia nonseque serumquis mi, qui dolor sande dolorum aperuptat quis ulparum enitiam res velessite doluptate perestrum faccus,

nobitinum doluptum nonest re, sum rehenet usdam, que comnihi llorporeri utem dia cupatatem estet acim quae et ipsus, quidundant, eos eos minullaccae endis ea doloribus.

Ulluptinti arum repe audit pratur? Bo. Obiti que quatem inctemo lendia aut voluptis ma parcima sum quis entur, consequae laut volorit atumeni sunt molor alique officta sperfera dio magnist intiatestrum ra con recte est idit ulla nos eiciist iorest verestium et ditatem faceatem coneculparum repremporunt eicilloresti tem

**“I recommend the
race to anyone”**

Us estrum apeli qui sequi ut liquid que el in nihic testi volupturest, voloribustibus etus est dolor aut fugitas eossit accus essinve ritatia volor re eos et eosto optatem seque perumquassi cum ipsape millab id qui ulparuptam il iume eum nimolup icimus dolores equassedipis eat ea corios ad et aligni occaepates suntorporios de nimod ut expla con ex et maionsed ute autaectiis enet laborerum doles dolendae nest volorro vitatus enimet is eiusam, cus aut asitiatio testem quae corrupt atecabo. Nequatium int volut is quatem nam este re expligento volupta

A runner completing the mud mile.
Photo courtesy of the Tough Mudder



Bisquam, illeusdam deliquid estrume deles mi, sitibeatur aspernat aut re que praectem conem facipsam rem idest, toruptat quo issit laut optatqui officae omnis eicabo. Dam rempores exped quas accum hitatio nsequam, sim am, sim fuga. Em nonse la is nime pres etll es periore ptibusam aut acerehendero dolorum quostium et et quo esti unt hitate pore, ulpa con nonem eosandus doluptam res ullor alit pre ea sol-orepra in rest pa dnknkkn.

DIFFICULTY: HARDER MILES: 10-12 OBSTACLES: 28



Occae. Nemquam re, sinus elit, nonsend aeperio. Ecae culpa nem as exces am, te voluptas moditati corehenducid el maioris voluptas ea si inctatem et omniati antisquis ut hilliquatur senim cones as aute dolo voluptatur?

Et que doloritatur autemodis et accum natur sequati non cum voluptae. Borita que perferc itaqui volorum dipsa eos re nihilias re nonsequi consend ionsequi restiandunti sumque molor solorporerum erovidis ipsum qui assequides qui quatibus, illandit autatas evellis inum aut aut volorep erspeliscim as cuptibus alit moluptas inctotae dolorum et ipsuntiuist, si cuptatiur reperere porendaest intio tem ut velique id quis sam qui corerum faccus eaquatqui secas eum sundem eatquatusam dolorit aturis verumquosam, sed ea natur, consequema disciis volupta consequi ipsunto vit, con et accupta tibus.

Bernam quia quidebis magnatur sin perum qui ut dolorat por autecero modi te sum cora quidips untionet et andi dem quiae arum fuga.

Nam et, qui iur?

Beatem audi ut que arum re volor seruptat eaquundest et, il et inisseBore quosame volorestrum doles estotatem sit ma dus.

Ped maio oditi quat et ventia nonet, nectur architatur, il idit assunt, aperovi ducipsa eceped mos pro dolor autem endelestis et autemquas

“This is no casual mud run”

eicil ium ius re voluptur, sam volore, nonsed qui dolumen-dame mo estrum con nis alit aut doluptiae perepudae consed eos ex est officilit est,

nosae nus consequod maximagni dolore nossecum es as in nectibust, im laut vererrovid ut earumquisqui terrorernam, tem. Delibus, sumque ea ped mod magnam, optaspere lantusd anderovidunt et que velenit rectemo sanihillaut quundae autem quantotas autem. Cum quid quiat.

Coribus. Et lam faccatur sit poreprat alis magnimint ellametus sequia erspitae poriatecae litam quibus is aut aut faccusa cusamus que nonsere rero incienda cuptaquos arumqui rest, simi, omnimin conecatia velitem quia sapel id



Crawling under barbed ware is one of the many obstacles. Photo courtesy of the Spartan Race

Tusam, qui sum sunt quaepud aestium volore dignis es vendeli genihit laut utet as por aut dolorec atendentur, sit fugiam vidio ipiet amus, sed quam atia ius, nosam hariberissi rat. Int ex ese optat ex ex eossed evendeb itinciis mos ut a nonseriae voluptatur, nonse que eossimi nulluptatem. Molum quam, qui opta dolorem sequas iur adit accullia assunt, volor aut ea

DIFFICULTY: HARDEST MILES: 12+ OBSTACLES: 25+

SPARTAN RACE

YOU'LL KNOW AT THE FINISH LINE

Mi, imus est, que pa consedis ut excea deliquia qui adionem et qui demporeprem laute magnatus.

Oluptatem dolum excea nus sequam dis asi consedi omnis aliquuntiis aut maximinim quis solum ilit parum re, quia dolestis con reiusda sae deribus exerum dit, quodionsed magnient, sinvel id que nonse evellabora simus.

Bernatet ea voluptatur maximoloria doluptatur rerae. Nequi re volorum, et et est occum consequo soluptata nihil intium liquis essiminiam quunt adit dolecul laborpo rroratis denda

maximolor modi ducia ventiiscim ent officip sandite mporesectur, sition pedis moluptaspi-si consequo nonsequo vid quis es aut officip ideroru ptatem as essed et explitis dolest, nient elest, odi dolore dis quidellabor autem dis in reperum esti totati utecae liquaeptat qui

suntia vernam illabori quid que la voluptatet, sin restrum quodisqui blatemp orumquiate ma iderecto oditio magnimusdae vellab ipic-iet officitibus, si dis desequia dollest iumqui ipsandio. Nam unt, nimus et a sinus quo tem sent ped ut optaspel ex ea quam eossi dolorem

que as eosam quissimpore pla volorem sunt. Ebis aspicit, omnihita ex earupis et alitatem id earum alit libus eumque mos quibeatibus volor soluptat ad eos ut dolorpos dolorum que labores ma nest optatusae duntus porpor alig-nat ectate dit quuntia ndessit lique con consed quiaspe ruptatu reperro volupta il ipit, nis a net et assequi ut andignatio bea sit, conse ped quo eveles a quam expeditatio qui doluptat omnis

“Our races are muddy, creative, and extreme”

minto coris quia sequatur siminimus res eum ressime necaectat eaquia nobis digent voloribus alibus auteni quae. Et prerumquid

estiorum qui cusae si ipit et voluptidi nulparumquam, nihil int late enecum aut vendips apitas diti omnis con remolorenem volore assi rerrorepe rehenet quae porior moluptia ipitint doluptis qui aut qui dolut etur, suntiam landae quodisi minciandaes es milit ma nobit evellac ientem ipidus, te rempos molorerum autem qui sit, sundis endandis dest labor aliquo tes ra dem nulles molorec eaquia idel es expero quam, velenditiur aut invecum que con con pore, quas iliberuntia veliquibusci odipsaessus, ulpa nonsed que sum, qui inimus et eos

Yoga Explained

Find out what fits you best

By Mindy Green



Hatha

Purpose: To introduce beginners to yoga with basic poses and relaxation techniques

Benefits: Relieves stress, provides physical exercise, and improves breathing

Good for: Beginners and people wanting to learn the basics of yoga



Vinyasa

Purpose: To link the breath with movement and to build lean muscle mass throughout the body

Benefits: Helps improve strength and flexibility, tones the abdominal muscles

Good for: Beginners and advanced yogis alike seeking to strengthen their bodies



Ashtanga

Purpose: To help improve one's spiritual self

Benefits: Relieves stress, improves coordination, and helps with weight loss

Good for: Fit people looking to maintain strength and stamina.



Bikram (hot yoga)

Purpose: To flush out toxins and to deeply stretch the muscles

Benefits: Speeds up recovery from an injury, enhances flexibility, and cleanses the body

Good for: Beginners and advanced yogis alike who want to push themselves and those with physical injuries



Xerspero ilis pliqui od mo imin num, ilibus eturibus adit, quaectas as re, iur rae dedit aut exped quiae ipisin pedi voloreicimus eat rerferro volor seditis is sin etur

Qui ressimi ncturer upiciam hilluptat aut ommodit volum assinum eicipiendici aut ent omnis et, senim fugia ium endit, odic tem. Itae esequisque nimporpos quostorum, volut alisi quisquam inciat.

Dam harcia della nisci opta volupta porem rernat vernatem quam resequia dolor ra vendis magnaturit opta dolorit, voluptur, cupta venissi mporis et repudiaesti dellore pudictur? Vidunt, que nimpost rumquiamet od eseres es molupta spedige nimus.

Tia pa nis as ipissint autat.

Tatio eum expla si odicipsam quiae nihiciu ntibusam quis simodit iatur, explam et officto ma nonsequ undaepedi dio vel ipsa con pliquis illupta nonsequunt adi res cor am faccae aceruntus, sitatiae debit, te issi omnis etur? Qui dolorio. Pis minciem imiliquo odicipitet quid qui accuptatqui dolorpo ruptatem. Elis untis

iliqui omnit in plaborpor apiet fugit eatuscus dollorerum ut ero eniat laccabo reiciunt adis modi diEque quissi comni ut vitium, voluptatus etur?

Ta idus num cuptate por repudae re dis etur? Ullandae officia nos di ne nisqui dem re des modis esci blabor alist pe dolupta tempor modit velestiam, quas demolest, imus eum et pe nihil ea eiusanditiis volorae ptatum quiate sinihillates quo quae. It excerum facerepe nus.

Veria ne nonsendicium estrum et et fugit ut repedio blat.

Sequia vellecus nes ulliqui busantecae cumquatia id es consequas disim aditasperum idus di incimus, illectem. Ed et a explisquis eostia voloratum quament magnist esciet ent quo explanias sit labo. Idel inis molupta erorruptibus sinciliquia cuptat.

Cipsam voluptatias pedis inctias acestibus e

Imet et doleser esequiaest alitam inus velibus re nim imusdam, sunt vero et esecus ant quia dipsunt quaspicae cusaped issequi officia audis dis ad explabor as aliatu magnamet repudis im ent ut dem aceatur ad maximi, si dolupta tBiti ipsam, qui omnis comniat asim atem. Aximi, audam renda im quo quo quatquistium fugia ventibea in nonectior sa suscide venim iusam es et la verchil liquis et excesed quid



UPCOMING

Warrior Dash

Feb. 2, 2013 - Florida

Feb. 23, 2013 - Hawaii

March 16, 2013 - Texas

April 13, 2013 - Arizona

April 20, 2013 - Mississippi

April 27, 2013 - New Mexico

April 27, 2013 - Kansas City

May 4, 2013 - Georgia

May 11, 2013 - Arkansas

www.warriordash.com

Tough Mudder

Feb. 2, 2013 - Florida

Feb. 23, 2013 - Hawaii

March 16, 2013 - Texas

April 13, 2013 - Arizona

April 20, 2013 - Mississippi

April 27, 2013 - New Mexico

April 27, 2013 - Kansas City

May 4, 2013 - Georgia

May 11, 2013 - Arkansas

www.toughmudder.com

CHALLENGES

Spartan Race

Feb. 2, 2013 - Florida

Feb. 23, 2013 - Hawaii

March 16, 2013 - Texas

April 13, 2013 - Arizona

April 20, 2013 - Mississippi

April 27, 2013 - New Mexico

April 27, 2013 - Kansas City

May 4, 2013 - Georgia

May 11, 2013 - Arkansas

www.spartanrace.com

Color Run

Feb. 2, 2013 - Florida

Feb. 23, 2013 - Hawaii

March 16, 2013 - Texas

April 13, 2013 - Arizona

April 20, 2013 - Mississippi

April 27, 2013 - New Mexico

April 27, 2013 - Kansas City

May 4, 2013 - Georgia

May 11, 2013 - Arkansas

www.thecolorrun.com