

# lululemon E-guide

룰루레몬과 함께 즐겁고 건강하게 #스웨트라이프.  
대한민국의 모든 게스트들이 웰비잉에 한 걸음 더 가까워질 수 있도록  
룰루레몬 앰배서더와 함께 준비한 E-guide를 만나보세요.



## Run Guide

chapter 1

lululemon

# Mindful Running



룰루레몬 앰배서더 **김성우**

 [sung.woo.kimm](https://www.instagram.com/sung.woo.kimm)

안녕하세요, 마인드풀 러닝 스쿨을 운영하고 있는 김성우입니다.  
기록, 경쟁이 아닌 나를 위해 달리는 마인드풀 러닝 가이드를 준비해 보았어요.  
하루에 단 5분 달리기로 시작하여 15분까지 편하게 달릴 수 있도록 준비했으니  
저와 함께 즐거운 러닝을 경험해 보셨으면 좋겠습니다

## 마인드풀 러닝을 시작하기 전 기억해야 할 3가지 Tip

### 1. 호흡이 편한 속도로 달리기

호흡이 힘들면 모든 게 힘들고, 호흡이 편하면 모든 게 편하죠. 나의 호흡이 어떤지 인지하면서 코로만 호흡해도 편한 속도로 달리세요. 너무 느리게 달리는 것 같다고요? 괜찮아요. 호흡이 편한 속도로 달리는 시간이 쌓일수록 내가 편하게 달릴 수 있는 속도도 자연스럽게 빨라질 거예요.

### 2. 시간을 기준으로 달리기

거리와 속도는 일단 잊어주세요. 하루에 5분, 10분 혹은 20분. 내가 편안하게 달릴 수 있는 시간을 정해 달리다보면 저절로 편하게 달릴 수 있는 거리와 속도는 늘어납니다. 부상 없이 건강하고 꾸준히 달리는 것이 가장 중요합니다.

### 3. 성장 마인드셋을 갖고 달리기

처음부터 잘 달리는 사람도 없고, 달리기를 못하게 타고나는 사람도 없습니다. 할 수 있는 만큼 꾸준히 노력하고 시간을 쏟는다면 분명히 달라질 것이라는 믿음을 갖고 달리세요. 달리기와 더 친해질 수 있을 거예요.



“ 앞서 말했듯이 마인드풀 러닝의 핵심은 편안함, 무리하지 않는 것, 꾸준함, 그리고 성장에 대한 믿음입니다. 하루에 단 5분만, 2주 동안 꾸준히 본인 스스로를 믿고 저와 함께 달려보세요. ”

## 마인드풀 런 커뮤니티와 함께 하고 싶다면?

마인드풀 러닝 디스코드 서버에 가입하세요. 4/7-4/20 기간 동안 마인드풀 러닝의 후기를 인스타그램에 업로드 해 주신 분들 중 추첨을 통해 깜짝 선물을 드릴게요. 자세한 내용은 제 인스타그램에서 확인해 주세요.

마인드풀 런 디스코드 채널 가입 (무료): <https://discord.com/invite/8QeAtNEkr3>

마인드풀 런 인스타그램: <https://www.instagram.com/sung.woo.kimm/>

## 러닝 전후로 웜업과 쿨다운을 습관화 하세요.

워밍 업은 달리기를 더 가볍게, 쿨다운은 피로 회복을 돕는 효과가 있죠. 아래의 링크에서 제가 준비한 워밍업과 쿨다운 영상을 확인할 수 있어요.

실내 워밍업 영상: <https://youtu.be/tdyHKYkN3f8>

러닝 후 쿨다운 영상: [https://youtu.be/2JIAPp\\_2P7M](https://youtu.be/2JIAPp_2P7M)

## 매일의 달리기를 기록해 보세요.

기록은 꾸준한 러닝을 돕는 좋은 방법 중 하나죠. 아래 기록표를 활용하여 여러분의 2주 챌린지를 기록해보세요. 2주 뒤에는 5분이 아닌 10분도 될 수 있는 나 자신을 확인할 수 있을 거예요.

Check	Day	Challenge	Date & Note
<input type="checkbox"/>	DAY 1	5분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 2	휴식의 날 : 오늘은 요가를 해볼까요?	
<input type="checkbox"/>	DAY 3	7분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 4	휴식의 날 : 1분 명상은 어때요?	
<input type="checkbox"/>	DAY 5	6분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 6	8분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 7	휴식의 날 : 완전 푹 쉬세요	
<input type="checkbox"/>	DAY 8	6분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 9	휴식의 날 : 5분 독서는 어때요?	
<input type="checkbox"/>	DAY 10	8분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 11	휴식의 날 : 푸쉬업 5개만 해보세요.	
<input type="checkbox"/>	DAY 12	5분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 13	10분 마인드풀 러닝	
<input type="checkbox"/>	DAY 14	휴식의 날 : 완전 푹 쉬세요	