



HAREKET BÜLTENİ



Yarış Sanal Parkur Gerçek: Geyik Koşusu

21 Ekim- 15 Kasım tarihleri arasında Belgrad Ormanı'ndaki 4K-14K-28K Geyik parkurlarında istediğiniz zaman tek başınıza, ailenizle veya mesafeli şekilde bir-iki arkadaşınızla koşabilirsiniz. Tek yapmanız gereken koşularınızı GPS üzerinden kaydetmek ve Geyik Koşuları sistemine yüklemek. Aşağıdaki linkten Sanal Geyik Koşuları kaydınızı yaptırabilirsiniz.



www.geyikkosulari.com/tr/geyik/sanal-geyik

Sizler İçin Ağaç Diken Arama Motoru: Ecosia

Ecosia, geleneksel arama motorlarının aksine reklam gelirlerinin %80'ini yağmur ormanı koruma projelerine bağışlıyor. Şu an için yaklaşık 16 milyon kullanıcısı olan Ecosia'yı kullanarak, siz de bir tıkla dünyanın herhangi bir yerine bir ağaç dikmiş olabilirsiniz.

www.ecosia.org

100,799,389

Trees planted by Ecosia users

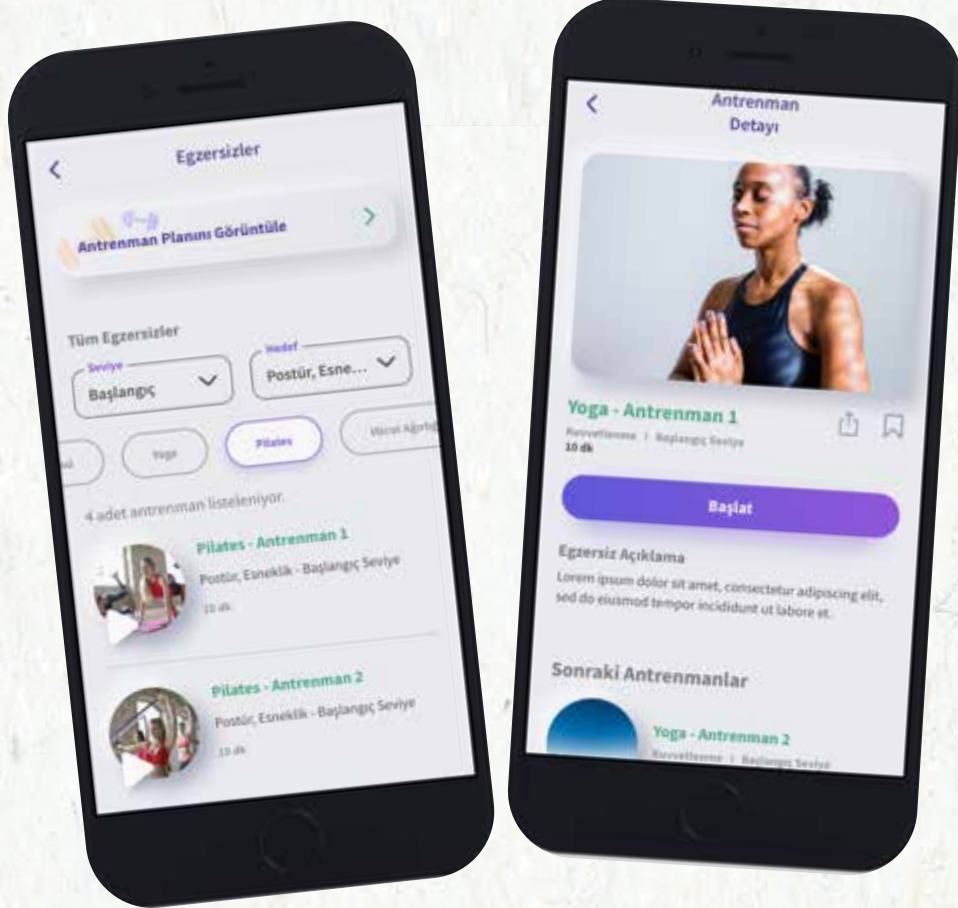
Share Ecosia



AXAFit İle Antrenman Programı Oluşturabilirsiniz

Evde spor yapmak isteyenler için ideal özellikler içeren AXAFit rutin olarak uygulayabileceğiniz egzersiz videolarının yanı sıra kondisyon takibinizi de yapabileceğiniz özellikleri barındırıyor. Siz de AXAFit ile mevcut seviyenize uygun egzersiz programınızı oluşturup hemen başlayabilirsiniz.

www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar



En Etkili Egzersizlerden Biri: İp Atlamak

İp atlamak tüm vücudu çalıştıran bir egzersizdir. Kan akışınız hızlanır ve kalbe daha çok kan pompalanır. Aynı zamanda daha hızlı nefes aldığınız için akciğerlerinize daha fazla oksijen gider ve bu da solunum problemlerinizi azaltmaya yardımcı olur. En güzel yanlarından biri de sadece profesyonel sporcuların değil, spor yapmaya yeni başlayanların da bu egzersizi kolaylıkla yapabilecek olmasıdır. Her yaşta ve her mekanda ip atlanabilir; ihtiyacınız olan tek şey bir atlama ipi.



Keşfetmeniz Gereken 3 Sonbahar Rotası

"Yılın bu zamanı çok güzel olur" diyoruz ya, sıraladığımız bu 3 rota işte tam da bu cümleyi desteleyecek nitelikte. Geriye ise size hitap eden rotaları seçmek, yola koyulmak ve sonbaharın en keyifli halinde hareket etmek kalıyor.

Yenice Ormanları

Karabük/Yenice'de bulunan Yenice Ormanlarındaki yürüyüş parkurları, konu sonbahar ve doğa ise ön plana çıkıyor. Yenice Ormanları içinde 15 adet yürüyüş rotası, 5 adet kampli rota ve 7 adet de bisiklet rotası bulunuyor.

Erfelek

3-4 kilometre boyunca muhteşem şelale ve orman manzaralarının bulunduğu bir rota olan Sinop/Erfelek yürüyüş rotası keşfetmeniz için sizleri bekliyor.

Terkos

Durusu Gölü olarak da bilinen Terkos, İstanbul'un birkaç doğal gölünden bir tanesi ve oldukça güzel bir doğaya sahip yürüyüş rotası için harika bir alternatif.



Bunları Biliyor Muydunuz?

- Aracımızı haftada yalnızca iki ya da üç defa kullanmak ulaşım kaynaklı emisyonların 1990 yılı öncesine dönmesine büyük katkı sağlamaktadır.
- Çalışmalarda düzenli bisiklet kullanımının 30.640 yetişkinde ölüme neden olan tüm hastalıklara dair risklerin %28 oranında azaldığı görülmüştür.
- Açık havada 90 dk yürüyüş, depresif düşünceleri azaltır.



Ironman Triatlonunu Bitiren İlk Down Sendromlu Sporcu: Chris Nikic



Chris Nikic henüz 21 yaşında, tam mesafeli Ironman triatlonunu bitiren ilk Down Sendromlu olarak tarihe geçti. Birleşik Devletlerin Florida eyaletindeki etkinlik, sabahın erken saatlerinde başladı. Nikic toplam 16 saat 46 dakika 9 saniyede organizasyonu bitirdi. Kısa süre önce liseden mezun olan Chris Nikic, Özel Olimpiyatlarda da yarışacak. Nikic'in ilham veren hikayesini sosyal medya hesabından takip edebilirsiniz.

www.instagram.com/chrisnikic

