



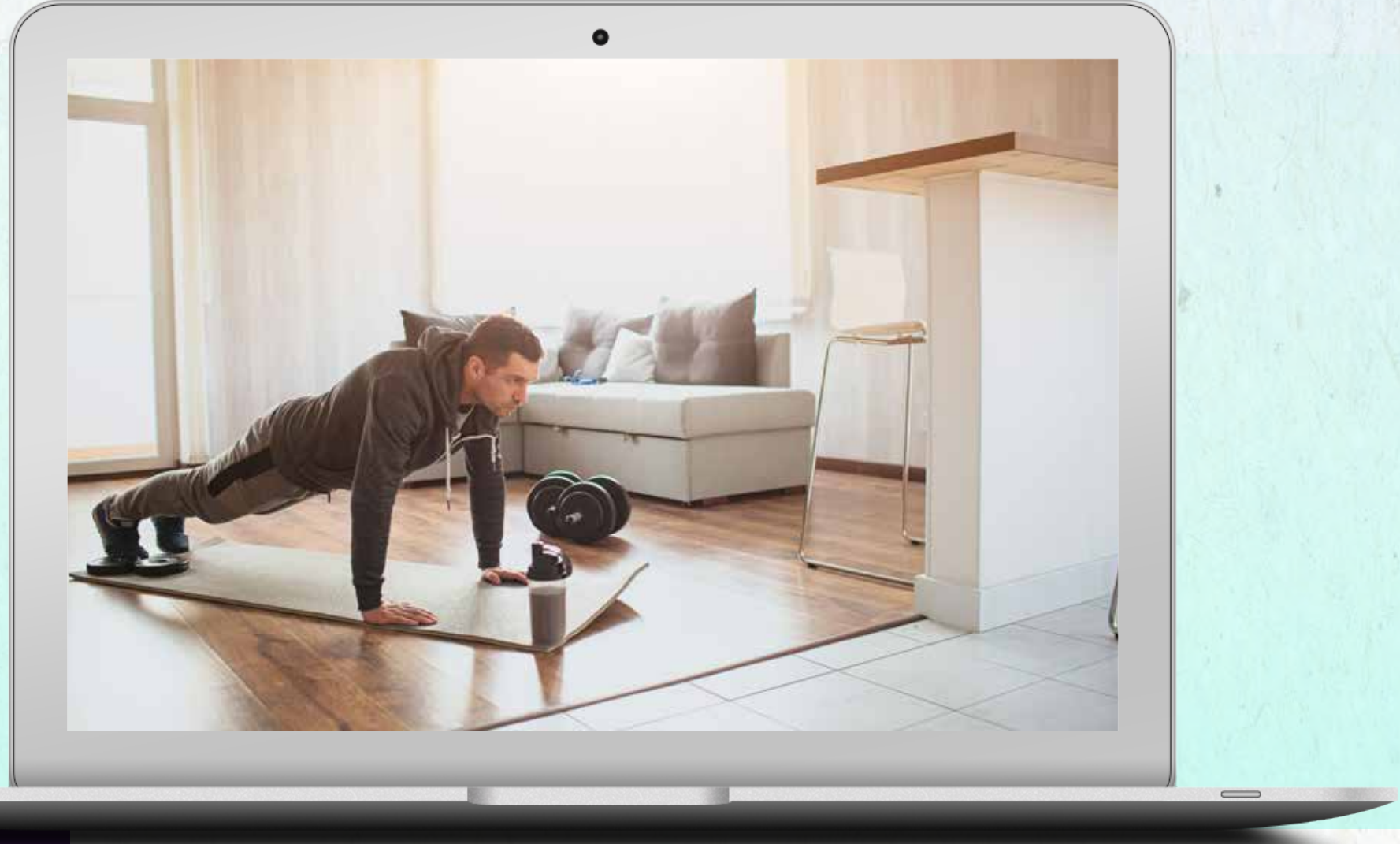
HAREKET BÜLTENİ



Konya Büyükşehir Belediyesi'nden Uzaktan Spor Kursları

Konya Büyükşehir Belediyesi Meslek Edindirme Kursları, sağlıklı yaşam için Konya merkez ve ilçeler dahil olmak üzere 35 spor merkezinde yüz yüze ve uzaktan spor kursları düzenliyor. Kursiyerler hem spor yapıyor hem de sağlıklı bir yaşam için sağlıklı beslenme eğitimleri alıyor. Siz de aşağıdaki linkten kayıt yaptırarak spor kurslarına katılabilirsiniz.

[Kayıt olmak için tıklayın.](#)



İstanbul'u Koşuyorum Kadınlar Günü Etabı

Kadınları daha görünür kılmak ve kentle iç içe geçen tarihlerini vurgulamak amacıyla düzenlenen İstanbul'u Koşuyorum serisinin ilk etabı 6-7 Mart tarihlerinde koşulacak. Koşunun biletleri tükendi ama üzülmeyin sanal koşuya katılmak için hala şansınız var! Aşağıdaki linkten sanal koşuya kayıtlarınızı yaptırabilirsiniz.

**İSTANBULU
KOSUYORUM**

[Kayıt olmak için tıklayın.](#)



Under Armour'dan Akıllı Koşu Ayakkabısı

Under Armour siz koşarken ayakkabıya entegre edilmiş sensörlerle biyometrik verileri toplayarak teknolojiyi geliştirmek için canlı tavsiyeler veren üç yeni çift ayakkabı piyasaya sürdü. Güncellenen Hovr Machina 2, Hovr Infinite 3 ve Hovr Sonic 4 modelleri MapMyRun uygulamasına bağlanıyor ve bir "dijital koçtan" canlı olarak alınan geri bildirim ve tavsiyeleri koşucuya iletiyor.



Hareketsizliğe Karşı Yeni Trend: Ayakta Çalışmak!

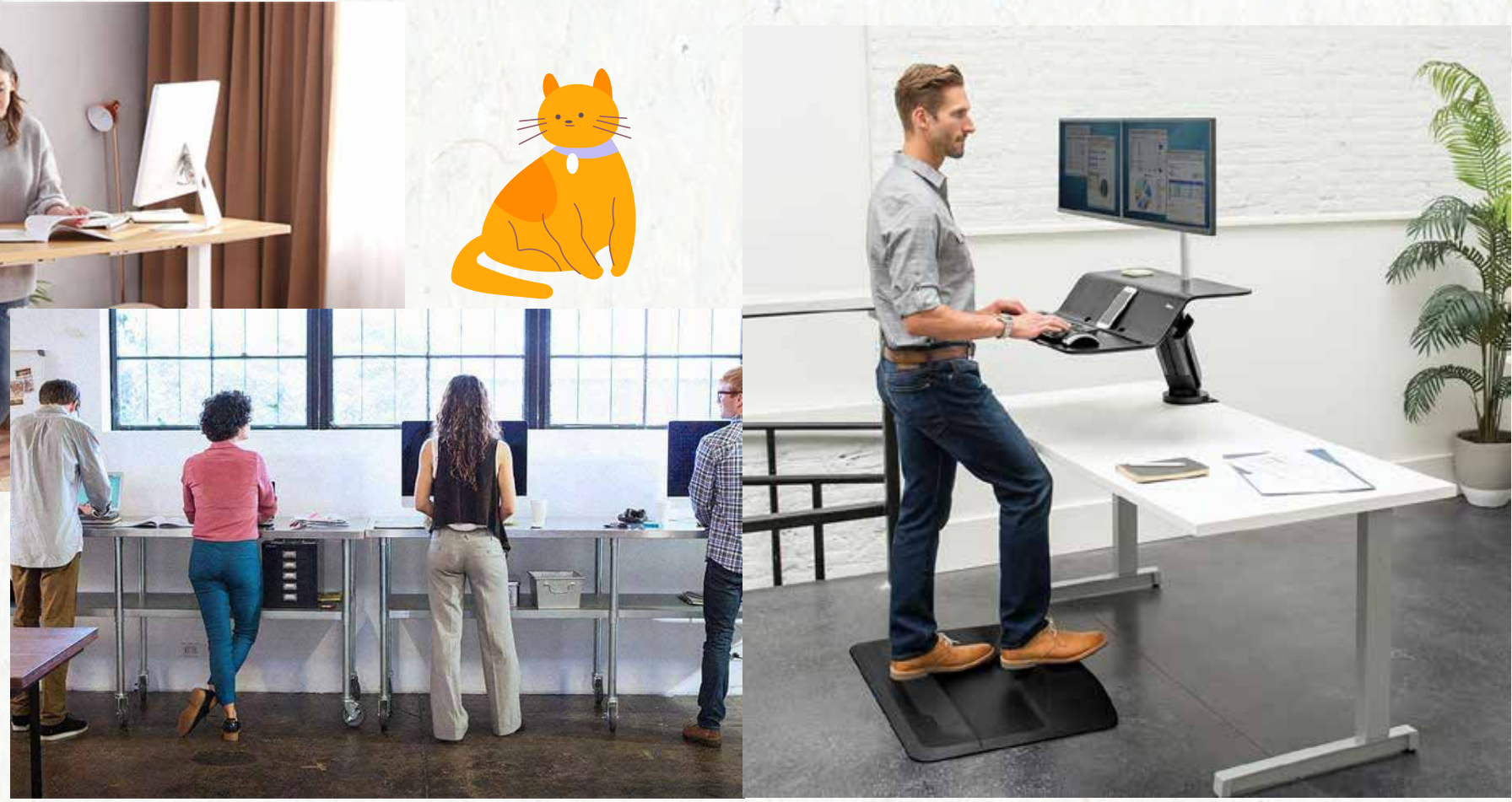
Gün içerisinde kısa periyodlarla uygulayabileceğiniz ayakta çalışmanın faydalarını sizler için sıraladık;

Kalori yakımını artırır

- Dik duruşu sağlar.
- Eklem ve sırt ağrılarını önler.
- Daha enerji dolu hissettirir.

Çalışma ortamınızı ayakta çalışmak için ayarlayın;

- Monitörünüz göz hizanızda olsun ve kollarınızı rahat edeceği yüksekliğe koyun.
- Ayaklarınızın önüne 10-20 cm yüksekliğinde bir kutu koyun ve bir ayağınızı bu kutunun üzerine koyun. Bu sayede kalça kasları serbest kalır ve vücut ağırlığınız orantılı bir şekilde dağılır.
- Zeminin sertliğini azaltın.
- Ayak şişmelerini önlemek için 1 numara büyük boy ayakkabı tercih edin.



AXAFit Tema Videoları İle Aktif Bir Yaşam Çok Kolay

Aktif yaşam artık bir gereklilik peki nedir aktif yaşam?

Hareket ederek yapacağımız aktiviteler için üşenmemek, beden ve zihin sağlığımız için hareket etmek. Sağlığımız için, dünya için ve gelecek için aktif bir yaşam için aradığımız her şey AXAFit'te sizleri bekliyor.

[AXAFit'i indirmek için tıklayın.](#)



Çocuklara İklim Krizini Anlatan Belgeseller

Listedeki belgesellerden çocuğunuzun yaşına uygun olanları birlikte izleyip sonrasında bu konu üzerine sohbetler ederek çocuklarınızı iklim krizi konusunda bilinçlendirebilirsiniz.

A Beautiful Planet, 2016
6+ Yaş

Before the Flood, 2016
10+ Yaş

Chasing Coral, 2017
9+ Yaş

Cowspiracy: The Sustainability Secret, 2014
13+ Yaş



Bir Ağacın Boyunu Ölçmenin 10 yolu

Açık havada aktivite yapmak çocukların duyularını harekete geçirir, deneyimleyerek öğrenir, becerilerini geliştirir ve doğayla kurduğu bağları güçlendirir. Bunlardan birisi de bir ağacın boyunu basit materyaller kullanarak ölçmek. Ailenizle ya da arkadaşlarınızla yapabileceğiniz bu eğlenceli etkinlik için "Bir Ağacı Ölçmenin 10 Yolu" aktivitemizi inceleyebilirsiniz.

[Bir Ağacı Ölçmenin 10 Yolu linki:](#)

[Tıklayın](#)



İmkansız Tanımayan En Sıkı Bağ: Okan Aracagök & Mert Onaran

41 yaşındaki Okan Aracagök 1995 yılında bir kaza geçirdi. Kaza nedeniyle omurilik felci geçiren Aracagök yoğun eforlar sonucu tekerlekli sandalye kullanmaya başladı. Okan Aracagök'ün başarı hikayesi ise Milli Triatlet Mert Onaran ile tanışması ile başladı. Birlikte antrenman yapan ve çok sayıda koşuya birlikte katılan ikili, son yarışlarında 6. oldular.

Hatta bu ikilinin hikayesini konu alan "42 İmkansız Kilometre" adlı belgeseli de var. Aracagök ve Onaran, şimdilerde antrenmanlarına İzmir'de son hız devam ediyor.

[Belgeseli izlemek için tıklayın.](#)

[www.instagram.com/okanaracagok](#)

[www.instagram.com/onaranmert](#)

