



HAREKET BÜLTENİ



Online İyi Yaşam Festivali Başladı

Farklı alanlarda canlı dersler veren Studio Canlı platformu, Anneler Günü'nü de kapsayan 2-16 Mayıs tarihleri arasında iyi yaşam festivali Mayfest'i başlattığını duyurdu. Online yapılan festivalde, kişisel gelişim eğitimleri, yoga ve nefes egzersizleri gibi birçok etkinlik yapılacak.

m.mindfulnessstudio.app/get



Studio+

Okul Dışarıda Günü Geliyor

Aktif Yaşam Derneği tarafından yürütülen ve çocukların doğa ile kurdukları bağları güçlendirmek, açık havada zaman geçirmelerini ve keşfederek öğrenmelerini desteklemek için küresel bir kampanya olan Okul Dışarıda Günü (Outdoor Classroom Day) 2018 yılından bu yana Türkiye'de kutlanıyor. Her yıl iki farklı tarihte düzenlenen Okul Dışarıda Günü'nde öğretmenler ve ebeveynler çocuklarla beraber açık havada geçirilecek özel bir gün organize ediyor ve açık havada öğrenmenin keyfini çıkarıyorlar. Şimdiye kadar Türkiye'den 1.5 milyondan fazla çocuk ve yetişkinin katıldığı Okul Dışarıda Günü 20 Mayıs'ta kutlanacak. Çoğunuzla uygulayabileceğiniz bir çok aktivite ve kampanya etkinliklerine katılmak için kaydınızı yaptırabilirsiniz.



Detaylı bilgi ve kayıt için Link:
<https://okuldisaridagunu.org>

Düzenli egzersiz COVID-19'u Şiddetli Geçirme Riskinizi Azaltıyor!

İngiliz Spor Hekimliği Dergisi'nde (British Journal of Sport Medicine) yayımlanan, Kaliforniya Üniversitesi araştırmacıları tarafından yapılan yeni bir çalışma, hastalanmadan önce düzenli olarak egzersiz yapan COVID-19 hastalarının hastanede yoğun bakım ihtiyacı ve ölüm riskinin daha az olduğunu ortaya koydu. Araştırmacılar ayrıca, yetişkinlerin haftada toplam 150-300 dakika arası orta şiddette veya toplam 75-150 dakika arası şiddetli aerobik fiziksel aktivite yapmalarını tavsiye ediyor. Siz de korunma ve sosyal mesafe tedbirlerine uyararak günde en az 30 dakika egzersiz ile vücudunuzun Covid dahil bir çok hastalıkla savaşmasına yardımcı olabilirsiniz.

Kaynak:
<https://bjsm.bmj.com/content/early/2021/04/07/bjsports-2021-04080>



AXAFit İle Evde Spor Yapabilirsiniz!

Spor salonlarını evinize getiren uygulama AXAFit ile evinizde kolaylıkla spor yapabilirsiniz! AXAFit'in içerisindeki egzersiz videoları ile vücudunuzun bağışıklık sistemini güçlendirerek, günlük yapacağınız 30 dakikalık egzersizlerle sağlıklı ve zinde kalabilirsiniz.

Aşağıdaki linkten hemen AXAFit'i indirebilirsiniz.
<https://www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar>



Sanal Gerçeklik ile Ev Egzersizi Artık Bambaşka!

Evinizden dışarı adım atmadan sadece sanal gerçeklik başlığı ile harika atmosfere sahip bir egzersiz kulübüne katılmadan artık mümkün. 2020'de çıkan VR oyunu FITXR, ev egzersizine bakış açımızı tamamen değiştiriyor. Sanal fitness stüdyosu olarak hizmet veren oyun içerisinde her gün yeni açılan egzersiz derslerine katılabiliyor, kalp ritminizi uzun süre yüksek tutacak programlı çalışmalar yapıyor ve başka insanların yarattığı avatarlarla egzersiz sırasında sohbet edebilirsiniz. Şu anda Türkçe dil seçeneği henüz bulunmayan oyunu buradan inceleyebilirsiniz; <https://fitxr.com>

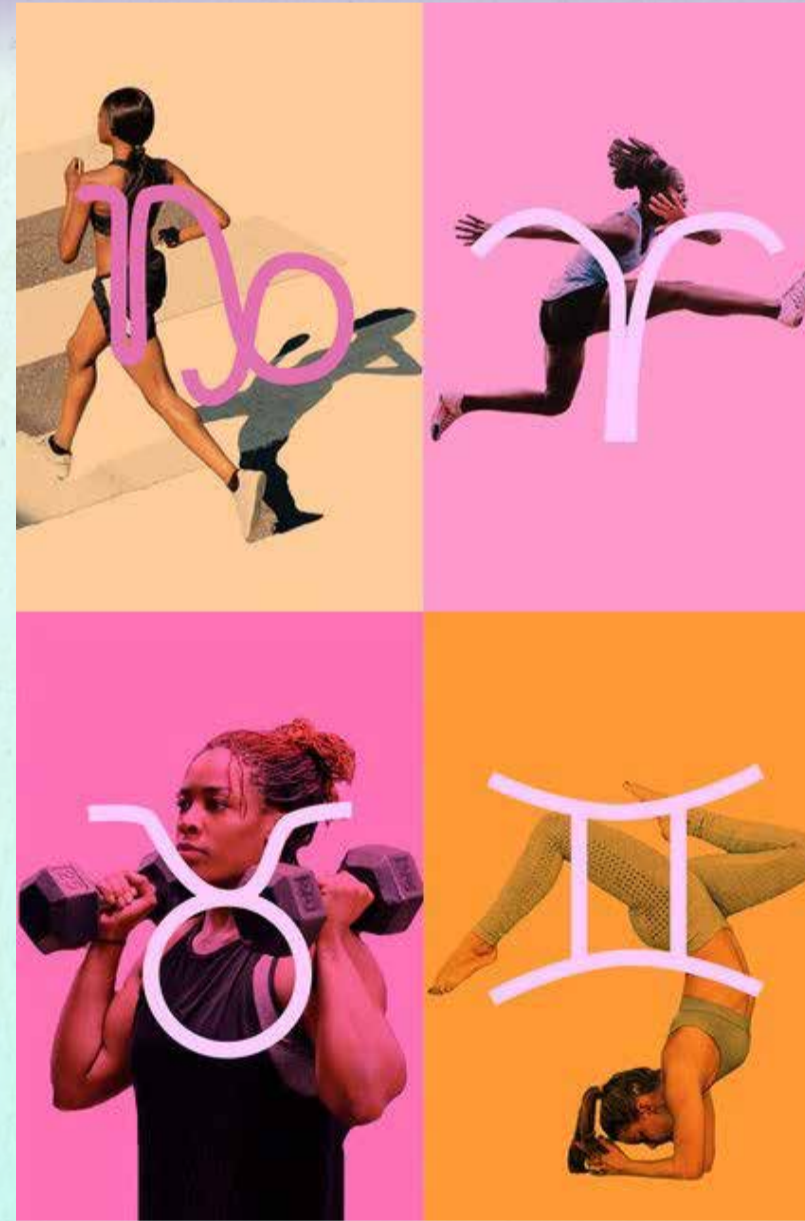


Burcunuza göre deneyebileceğiniz egzersizler

Sağlığımız için evde kalmamız gereken bu dönemde egzersiz rutinlerimiz de değişti. Artık daha çok ev egzersizlerinden oluşan programlarımıza alıştık.

Ancak motivasyonunuzu korumak için yeni aktivitelere ihtiyacımız olabilir. Bu konuda ilhama ihtiyacımız varsa Astrolog Kyle Thomas'ın birçok ünlü ismin antrenörü Dustin Anderson ile birlikte oluşturduğu burcunuza ve kişilik özelliklerinize göre deneyebileceğiniz egzersiz önerilerini incelemenizi tavsiye ediyoruz, buradan ulaşabilirsiniz.

<https://www.uplifters.com/spordan-aldiginiz-keyfi-ve-verimi-artirmak-icin-burcunuza-gore-mutlaka-denemeniz-gereken-egzersiz-turleri/>



Türkiye'deki En Popüler Rafting Parkurları

Kuru nehir yatakları sularla doldu. Nehir kıyıları suların taşıdığı hayatla yeşerecek. Bu bahar, bir botun içinde köpük köpük sularla boğuşmak... Neden olmasın? İşte Türkiye'deki popüler rafting parkurları:

- Çoruh Nehri Rafting Parkuru
- Aluparmak (Barhal) Çayı Rafting Parkuru
- Fırtına Deresi Rafting Parkuru
- Manavgat Çayı Rafting Parkuru



O Hiç Vazgeçmedi: Burak Abacıoğlu

Küçük yaşlardan itibaren sporun hep içinde olan paralimpik sporcu Burak Abacıoğlu, 12 yıllık profesyonel ampute futbol tecrübesinin yanında Paris, Karadağ ve Berlin Maratonlarında derece yapan bir triatlet. Ayrıca dünyanın en prestijli koşu organizasyonlarından biri olan Boston Maratonu'na davet edilen ilk Türk isim.

Türkiye'den çıkıp Dünyaya yayılan Küresel İyi Yaşam Günü'nün (Global Wellness Day) elçilerinden biri olan başarılı sporcu, sosyal sorumluluk projelerine de çok fazla önem veriyor ve özellikle engelli, çocuk ve kadın hakları konularında birçok çalışma yapıyor.

Son olarak 17 maddeden oluşan sürdürülebilir kalkınma hedeflerine dikkat çekmek için 17 gün boyunca farklı ünlü isim ve sporcularla koşan Burak Abacıoğlu'nun yaptığı çalışmaları sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

<https://twitter.com/abaciogluuburak>

