

Doğa Sporlarının, Özellikle
Trekking ve Doğa yürüyüşünün
Önemi ve Yararları.

project n. 101184360

smart walk

||||| WE ARE LAND & KNOWLEDGE



Avrupa Birliği tarafından
ortaklaşa finanse edilmiştir.

"Avrupa Birliği tarafından finanse edilmiştir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler yalnızca yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliği veya Avrupa Eğitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmayabilir. Avrupa Birliği veya EACEA bu içeriklerden sorumlu tutulamaz."

TREKKİNG VE DOĞA YÜRÜYÜŞÜ GİBİ AÇIK HAVA SPORLARINI NEDEN TERCİH ETMELİSİNİZ?

DOĞAL ORTAMDA YAPILMAKTADIR

- Görebilir, hissedebilir ve duyabilirsiniz.
Doğanın kendisi.



MACERA TEMELLİ SPOR



- Yeni yerler keşfetmek, yürüyüş yapmak
Muhteşem manzaralar ve birlikte vakit
geçirmek
başkalarına karşı empati geliştirmek ve
empatik beceriler kazanmak.
bağlantılar.

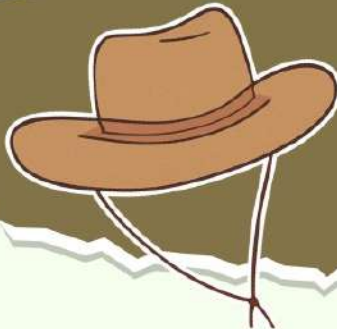
DAYANIKLILIK ODAKLI

- Doğa yürüyüşü veya dağcılık yaparak
şunları elde edersiniz:
Vücudunuzu fiziksel ve zihinsel olarak
yeniden şarj etmek



GEREKLİ ASGARİ EKİPMAN

- Tek ihtiyacınız olan rahat ve güvenli olmak.
Ayakkabı ve kıyafet.
- Ekipman herkes için oldukça kapsayıcıdır.





Co-funded by
the European Union



smart walk

İLLERİMİZİN AKIŞI LAZIM İÇİNDİR

DOĞA YÜRÜYÜŞÜ VE TREKKING GİBİ AÇIK HAVA SPORLARININ AVANTAJLARI

DOĞA İLE İLİŞKİ

Doğa yürüyüşü ve dağcılık, size aşağıdakileri sunar:

- Dağları, ormanları, nehirleri ve vahşi yaşamı keşfedin
- Akciğer kapasitesini artıran temiz hava
- Stresi, kaygıyı ve depresyonu azaltır



TÜM VÜCUT ANTRENMANI

- Doğa yürüyüşü veya dağcılık esnasında şunları gerçekleştirebilirsiniz:
- Bacaklarınızı, vücudunuzu ve sırtınızı çalıştırın
- Kasları daha doğal bir şekilde dengeleyin, kalp sağlığını güçlendirin ve dayanıklılığı artırın.

SAĞLIK YARARLARI

- Güneş ışığına maruz kalmak, D vitamini düzeylerini artırır
- Kemik sağlığını ve bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Dijital detoks süreci
- Uyku kalitesini iyileştirir



HAYATTA KALMA VE YAŞAM ORANINI ARTIRIR

YETENEKLER

- Doğa yürüyüşü ve dağcılık, yön bulma yeteneklerini geliştirir.
- Planlama becerileri
- Gerçek yaşam koşullarında sorun çözme

MACERA VE KEŞİF

Her doğa yürüyüşü ve dağcılık etkinliği aşağıdakileri getirir:

- Yeni parkurlar, yeni zorluklar ve yenilikler
- Keşifler
- Harika manzaralar





Co-funded by
the European Union



smart walk

İLLERİMİZİN AKTİF YAŞAM VE DEĞERLERİNE

ACIK VE KAPALI ALAN SPORLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

KAPALI ALAN SPORLARI

- Çevre her zaman en önemli unsurdur.
- Aynı bina, aynı alan. Genellikle spor yaparken soluduğumuz kimyasallarla bakım gerçekleştirilmektedir.

DIŞ MEKAN SPORLARI

- Ortam değişken, her daim temiz hava, doğal yaşam alanı ve yeni manzaralar sunar.
- Genellikle öngörülemez ancak tatmin edicidir.



KAPALI ALAN SPORLARI

- Hava koşullarına bağlı değildir.
- Kapalı duvar yapıları, stres ve depresyona yol açar.

DIŞ MEKAN SPORLARI

- Hava koşullarına bağlı bir spor olmasına rağmen, iyi bir hazırlık ile her yürüyüşten keyif alabilirsiniz.
- Zihinsel rahatlama, sağlık açısından faydalı ve genel refahı artırmak



KAPALI ALAN SPORLARI

- Macera seviyesi orta-düşük
 - Fitness türü yetenek temellidir.
- Gücü yükseltmek

KAPALI ALAN SPORLARI

- Macera seviyesi oldukça yüksek.
- Bu fitness türü, dayanıklılığı artırmaya ve tüm vücudu çalıştıran egzersizlere odaklanmaktadır.



KAPALI ALAN SPORLARI

Hemen hemen her kapalı alan sporu aşağıdakileri gerektirir:

- Tesisler ve donanımlar
- Rekabetçi düşünce tarzı
- Yapılandırılmış kurallar



DIŞ MEKAN SPORLARI

Açık hava sporları aşağıdakileri gerektirir:

- Doğal ekosistem
- Dayanıklılık odaklı
- Minimum ekipman gerektiren, macera odaklıdır.