

**hypeup**

**Şirketinizi  
her zaman, her yerde spor  
yaptıran online stüdyo  
HypeUp  
ile tanıştırmanın  
tam zamanı!**





Koronavirüsle mücadele sürecinde hayatımıza giren evden çalışma düzeninde, çalışanların beden ve ruh sağlığını korumak için “düzenli egzersiz”in önemi gün geçtikçe ortaya çıkıyor.

[Home](#) » [Stay Up To Date](#) » [Exercise is Essential for Well-Being During COVID-19 Pandemic](#)

## Exercise is Essential for Well-Being During COVID-19 Pandemic

*The importance of physical activity during the COVID-19 pandemic, and how you can continue to exercise effectively and safely*

Summary:

- Measures taken to reduce the spread of COVID-19 are causing changes in everyday schedules are disrupting workout routines for many Americans.
- Exercise is especially important now because it can reduce stress, prevent weight gain, boost the immune system, and improve sleep.
- You can safely engage in physical activity by exercising with family, getting outdoors, using online fitness resources, taking a virtual class, setting exercise goals, and doing calorie-burning chores.

The COVID-19 pandemic has disrupted just about every aspect of ordinary life – and exercise routines are no exception. Work-from-home, remote learning, and public health guidelines for gyms and fitness facilities that include capacity limitations, cleaning protocols, mask wearing, and social distancing has changed how, when, and where we exercise.

Although it might be tempting to skip your workout during these challenging times, public health officials say that exercise – while undoubtedly crucial – is essential to your physical health and mental well-being during the COVID-19 pandemic. Here's why you should stay active and how you can exercise safely.

Questions about coronavirus and vaccines?



**What COVID-19 concerns may affect physical and mental health?**



Bu durum şirketlerin **her zaman, her yerde** fitness içeriği sunmanın avantajlarını keşfetmesini sağlıyor.

The screenshot shows the BBC News website interface. At the top, there is a navigation bar with the BBC logo, a 'Sign in' button, and links for Home, News, Sport, Reel, Worklife, Travel, Future, and More. Below this is a red banner with the word 'NEWS' in white. Underneath the banner, there is a secondary navigation bar with links for Home, Coronavirus, Video, World, UK, Business, Tech, Science, Stories, Entertainment & Arts, and Health. The main content area features the article 'Coronavirus creates boom in digital fitness' by Cristina Criddle, a Technology reporter, dated 16 December 2020. The article has a 'Comments' button and a 'Coronavirus pandemic' tag. To the right of the article, there is a 'Top Stories' section with three items: 'Australians returning from India could face jail' (3 hours ago), 'India's over-18s vaccination to start' (6 hours ago), and 'Israel buries first victims after festival crush' (10 hours ago). Below the article, there is a photo of a person running in a park. At the bottom right, there is a 'Features' section with a photo of a sunset.

# Takım arkadaşlarınız için neler yapabiliriz?



Özel Günlerde şirket çalışanlarına her yerden pilates üyelik kuponu hediyeleri

Şirket çalışanlarına özel spor etkinlikleri, Zoom üzerinden grup dersleri

Şirket çalışanlarına yan hak olarak verilebilecek yıllık spor, sağlıklı yaşam üyelik paketleri

Hamilelere Yeni anne olan çalışanlara özel programlar

# Markanız için neler yapabiliriz?



■ Sadakat programları kapsamında müşterilerine özel üyelik paketleri, indirimler, avantajlar

■ Marka müşterileri için online spor etkinlikleri

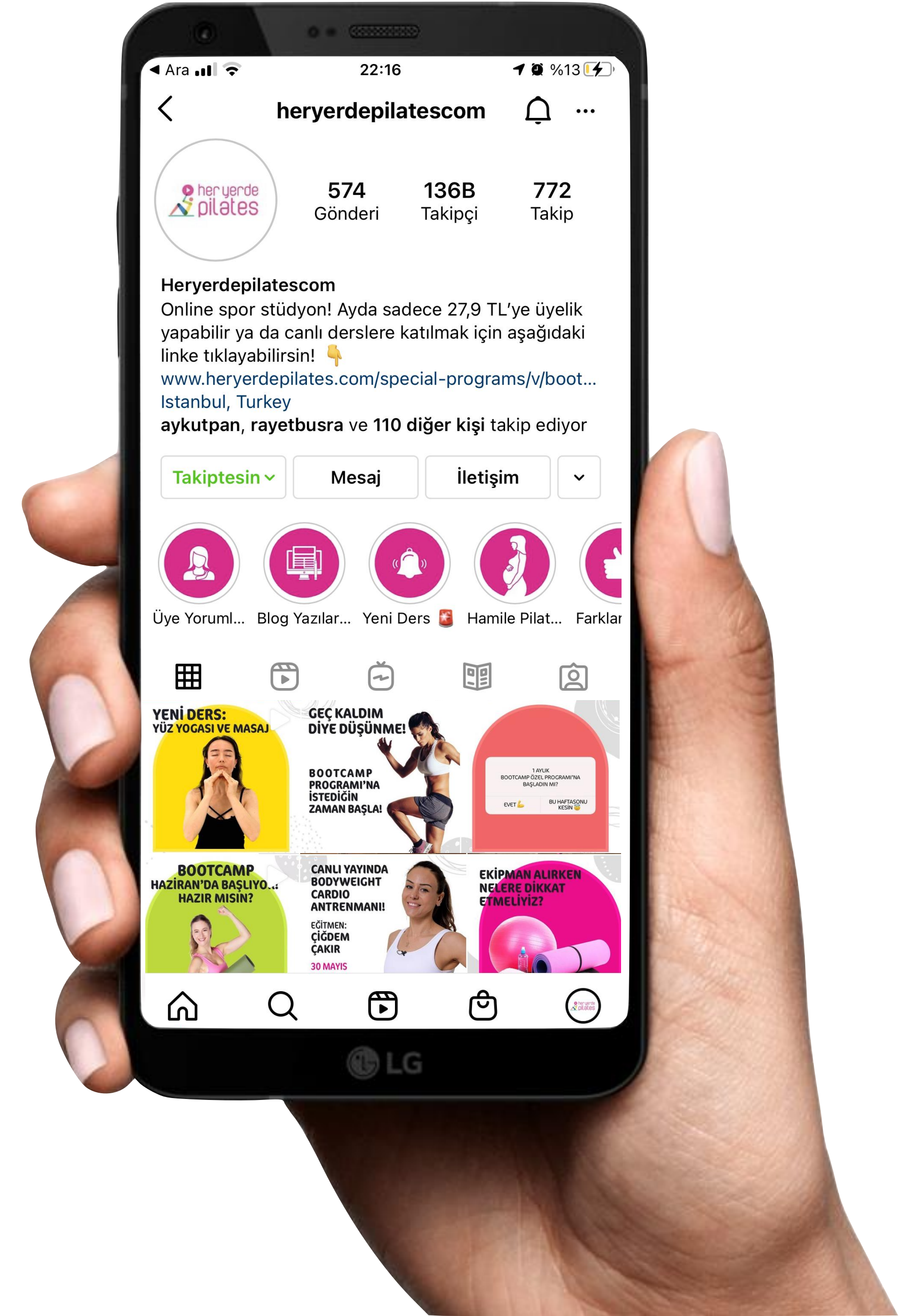
■ Markaların sosyal medya hesapları için egzersiz prodüksiyonları, üyelik hediyeleri, sponsorluklar

■ Her yerde pilates web ve sosyal medyasında markaya özel sponsorluklar, içerikler, programlar

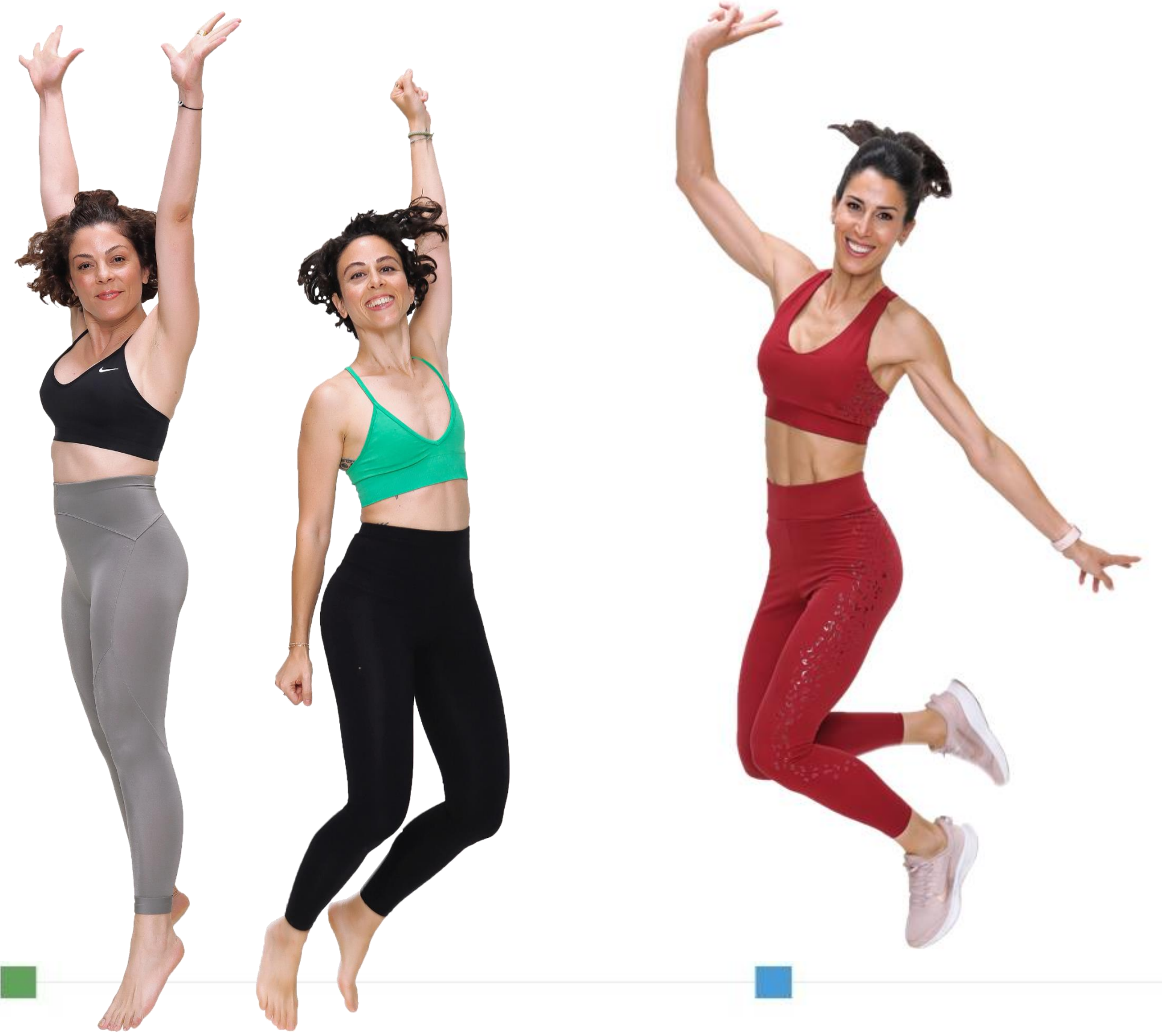
# Instagram hesabımızın gücünü nasıl kullanabilirsiniz?

Spor, sağlıklı yaşam ve lifestyle içeriklerimizi  
takip eden  
**136K** takipçimiz var!

Instagram hesabımız  
üzerinden markanıza özel işbirliği içerikleri ve  
kampanyalar yaratabiliriz!



# Bizimle alışan işveren markaları:



axess

Cigna.



Comdata Group

DECATHLON

gratis



mastercard



Nestle



TURKCELL

TÜRKİYE \$ BANKASI

VESTEL

VISA



vodafone



ABD'de haftada en az iki kez egzersiz yapan 2 bin katılımcıyla yapılan bir araştırma, katılımcıların üçte birinin **pandemi sona erdiğinde spor salonlarına daha az gideceğini** gösteriyor.

Bir başka araştırma, spor salonuna döndüğünde rahat hissedecek olanların **%87'sinin evde egzersiz yapmaya devam edeceğini** ortaya koyuyor.

Bunlar ve benzeri birçok araştırma; günlük egzersiz rutinlerinde değişen alışkanlıkların ve **ev ortamında düzenli hâle gelen egzersizlerin kalıcı olacağı** şeklinde okunabiliyor.





**HypeUp**, egzersiz rutinini dilediđi yerde sürdürmek isteyenler için özel programlar, uzman eğitmenler, grup dersleri ve yüzlerce ders sunan bir online stüdyo.



Mobilde,  
webde,  
Vestel TV'lerde,  
çok yakında  
IOS ve Android  
uygulamalarında!



Pilates, Yoga,  
HIIT, Kardio,  
Fonksiyonel,  
Bale Barı,  
Animal Flow,  
Yüz Yogası

42 uzman eğitmen  
15 özel program  
215 online ders



# Çalışanlarınızı dünya standartlarında eğitmenlerle buluşturuyoruz!

HypeUp'ta, Türkiye Cimnastik Federasyonu'nun sertifikalı hocalarıyla birlikte; Balanced Body, STOTT, BASI, Polestar gibi dünyaca geçerli ekollerin eğitmenleri, arkadaşlarınız için dersler hazırlıyor.

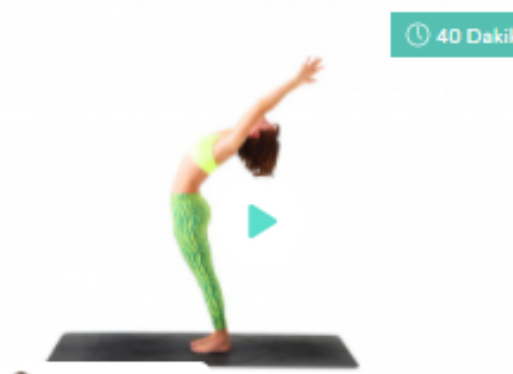


# Pilates, HIIT, Bale Barı, Fonksiyonel Antrenman, Animal Flow, Yoga ve Yüz Yogası dersleri

**hypeup** Canlı Dersler Diyet Eğitmenler Kurumsal GİRİŞ ÜYE OL

## Dersler

Tüm Dersler Özel Programlar




40 Dakika

Seda Mecit

**Açıl ve Güçlen**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız




49 Dakika

Seda Mecit

**Tazelenen Beden**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Yoga Blok




45 Dakika

Seda Mecit

**Akışkan Omurga**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız




48 Dakika

Rana Ortan

**Genişleyen Kalp**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız




52 Dakika

Rana Ortan

**Berrak Zihin**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız

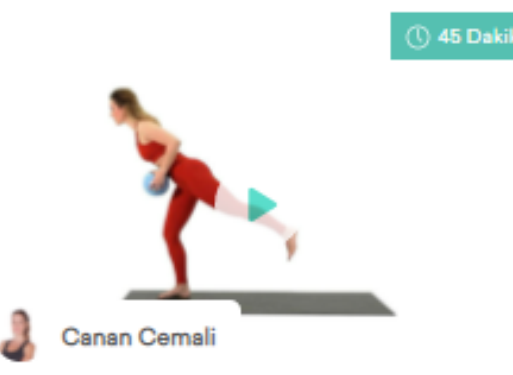


52 Dakika

Rana Ortan

**Zinde Beden**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız

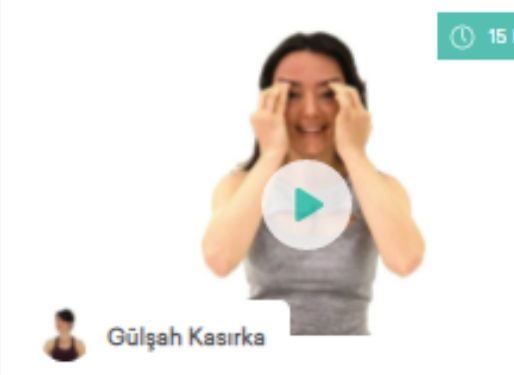


45 Dakika

Canan Cemali

**Küçük Topla Tüm Vücut**

Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Küçük top

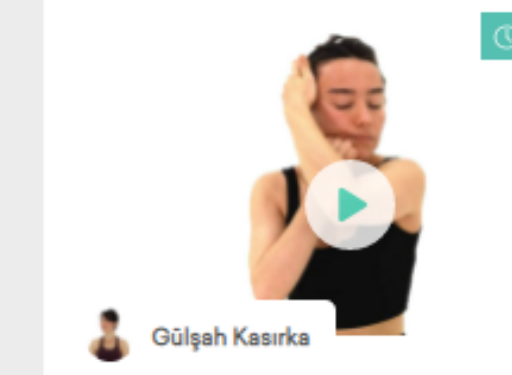


15 Dakika

Gülşah Kasırka

**Pratik Yüz Yogası**

Seviye 1 Bölge Yüz Ekipman Ekipmansız



28 Dakika

Gülşah Kasırka

**Yüz Masajı**

Seviye 1 Bölge Ekipman Ekipmansız

Seviye, süre,  
ekipmana ve  
hedefine göre  
ders seçme  
özelliği

**hypeup** Canlı Dersler Diyet Eğitmenler Kurumsal GİRİŞ ÜYE OL

## Dersler

Tüm Dersler Özel Programlar

**Filtrele**

**Süre**

0-15 dk 15-30 dk 30+ dk

**Seviye**

1 2 3

**Bölge**

Bacak ve Kalça Karın Üst vücut Yüz Tüm vücut

**Ekipman**

Bant Bolster Büyük top Çember El Ağırlığı  
Foam Roller Küçük top Sandalye Yoga Blok Yoga Kemer  
Ekipmansız

**Hedef**

Esneleme Form koruma Kardiyolu Postür düzeltme

**Eğitmen**

Tüm Eğitmenler

**Seçimleri Uygula**

**40 Dakika**

**49 Dakika**

**45 Dakika**

**52 Dakika**

**52 Dakika**

**15 Dakika**

**28 Dakika**

**Seda Mecit**  
**Tazelenen Beden**  
Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Yoga Blok

**Seda Mecit**  
**Akışkan Omurga**  
Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız

**Rana Ortan**  
**Berrak Zihin**  
Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız

**Rana Ortan**  
**Zinde Beden**  
Seviye 2 Bölge Tüm vücut Ekipman Ekipmansız

**Gülşah Kasırka**  
**Pratik Yüz Yogası**  
Seviye 1 Bölge Yüz Ekipman Ekipmansız

**Gülşah Kasırka**  
**Yüz Masajı**  
Seviye 1 Bölge Ekipman Ekipmansız

# Farklı hedefler için hazır programlar:


- Yogaya Giriş
- Pilates'e Başlangıç
- Hamile Özel Programı
- Doğum Sonrası Pilates
- Yağ Yakımı
- 30 Günde Şekle Gir
- Erkekler Pilates Yapar
- Bootcamp
- ve çok daha fazlası...

**hypeup** Canlı Dersler Diyet Eğitmenler Kurumsal GİRİŞ ÜYE OL


## Özel Programlar

Tüm Dersler Özel Programlar


**6 VIDEO**  
Orta Seviye Vinyasa Yoga




**7 VIDEO**  
Yoga'ya Giriş




**32 VIDEO**  
Pilates'e Başlangıç




**48 VIDEO**  
Yağ Yakımı




**40 VIDEO**  
Pilates ile Daha Güçlü




**16 VIDEO**  
30 Günde Şekle Gir




**20 VIDEO**  
Karın, Kalça ve Bacaklar




**21 VIDEO**  
Hamile Pilatesi




**31 VIDEO**  
Doğum Sonrası Pilates




**32 VIDEO**  
Daima Fit



**25 VIDEO**  
Bale Bariyla Pilates



**10 VIDEO**  
Regl Dönemine Özel



# Kendine özel program oluřturma özelliği

**hypeup** • Canlı Bana Özel Diyet Eğitmenler Kurumsal Tanem Kurş

Merhaba Tanem 😊  
Evdeki Stüdyona Hoş Geldin!

Seđimini Yap Hemen Başla

Kendi programını oluştur Özel Hazırlanmış Programları Gör Tüm Dersleri Gör

Ne Kadar Vakit Ayırabilirsin?

Haftada 2 Gün Haftada 3 Gün Haftada 4 gün ve üzeri

Fitness Seviyen Nedir?

Başlangıç Orta Düzey İleri Düzey

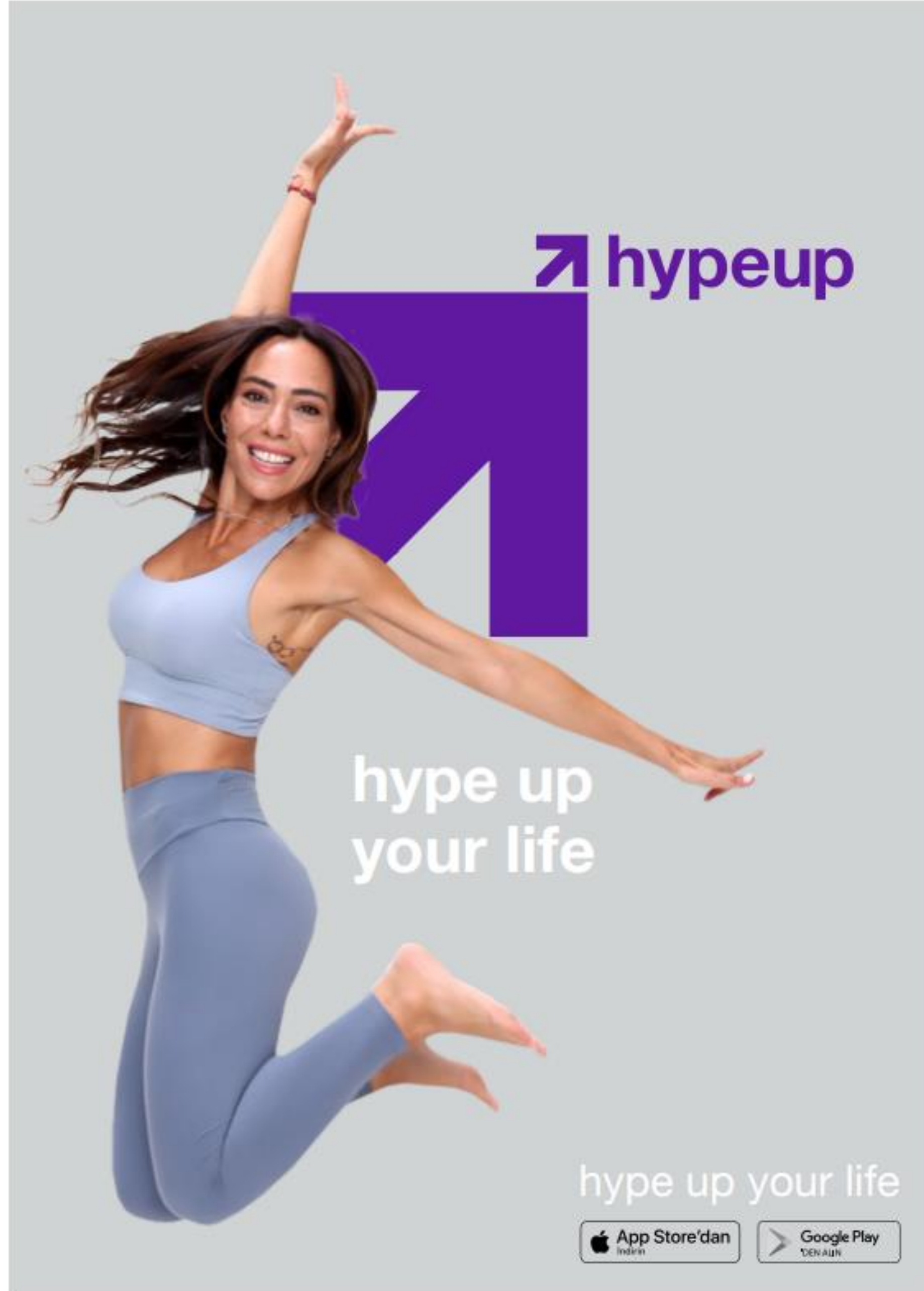
Ne kadar süren var?

Az Vaktim Var Bol Vaktim Var

Hedefin Nedir?

Kilo vermek istiyorum Formumu korumak istiyorum Postürümü düzeltmek istiyorum

**Sana Özel Programına Başla**



hypeup

hype up  
your life

hype up your life



iletisim@hypeup.app  
+90 532 113 4314