



HAREKET BÜLTENİ



İzmir Maratona Hazır

İzmir Büyükşehir Belediyesi tarafından ilk kez düzenlenecek Maratonİzmir 4 Ekim 2020 tarihinde koşulacak. Körfez hattı boyunca ilerleyen 42 kilometrelik maraton koşusu, İzmir'in tarihine kentte düzenlenen en uzun mesafeli koşu olarak geçecek. 42K Maraton ve 10K koşularının kotası günler öncesinden doldu ve kayıtlar kapandı. Siz de aşağıdaki linkten sanal koşulara kayıt yaptırarak Maratonİzmir heyecanına kendi parkurunuzdan katılabilirsiniz.

www.bizkosariz.org/



Bambu Bisiklet İle Tanışın

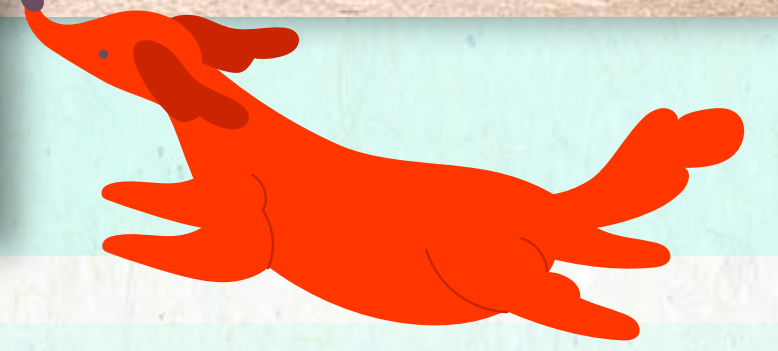
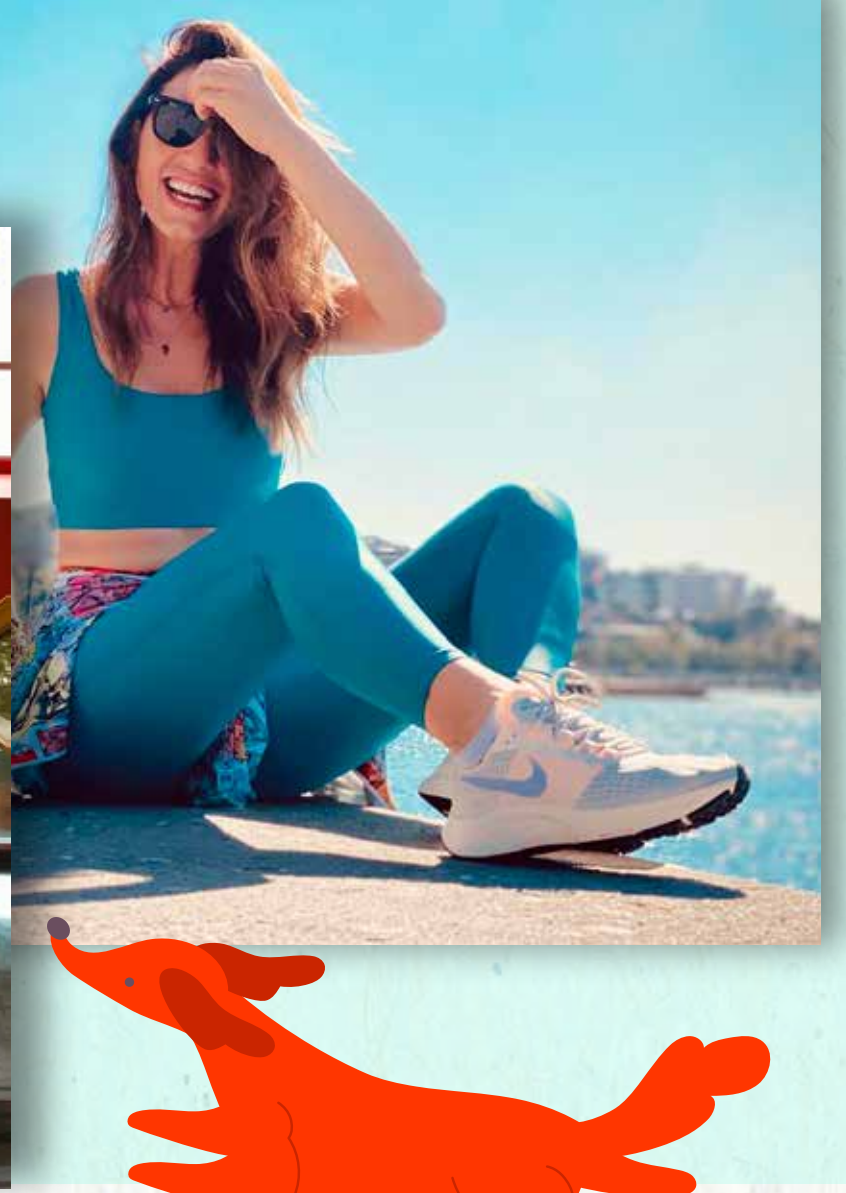
Tamamen el yapımı, birbirinden farklı hafif, sağlam, sessiz, doğaya yararlı ürünler yelpazesine bambu bisikletler de eklendi. Kişiyeye özel tasarlanan bisikletler yaklaşık 15 gün içinde bitirilerek test sürüşünden sonra teslim ediliyor. Size özel bisikletinizle pedal çevirmenin hissini yaşamak isterseniz aşağıdaki linkten bambu bisikletler hakkında detaylı bilgi edinebilirsiniz.

www.bambubisiklet.com/



Sen de #hareketiniseç

Aktif Yaşam Derneği, bu yılki teması sıfır emisyonlu hareketlilik olan Avrupa Hareketlilik Haftası kapsamında sosyal medyada bir kampanya başlattı. Sürdürülebilir bir çevre için gündelik yaşamda kullanılan motorlu taşıtlar yerine, kullanıcıların alternatif ulaşım araçlarını kullanmaya yönelten kampanyada amaç kişisel karbon ayak izini minimuma indirmek. Siz de kısa mesafeler için kullandığınız motorlu araçlar yerine yürüyüş, bisiklet, toplu taşıma gibi sürdürülebilir ulaşım araçları ile seyahat ederek çektiğiniz video ve fotoğrafları #dünyaicinhareketet ve #hareketiniseç hashtagleri ile sosyal medyada paylaşarak, çevrenize ilham olup ve onlara meydan okuyabilirsiniz.



Manyas Kuş Cenneti'nde Göç Mevsimi

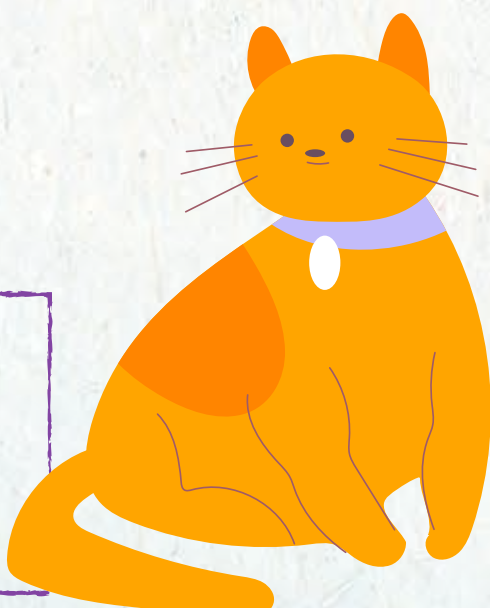
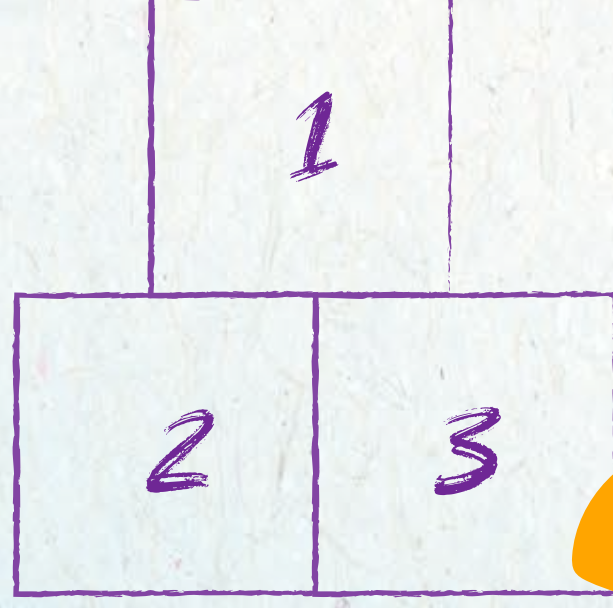


Size harika bir tavsiyemiz var. Manyas Kuş Cenneti Milli Parkı'nda göç mevsimi devam ediyor. Hafta sonu Yenikapı'dan feribot ile Bandırma'ya ulaşabilir, pelikanların göç mevsimine tanıklık ederek hem spor yapabilir hem de doğa ile bütünleşebilirsiniz.



Hem Eğlenin Hem Kalori Yakın

Yere tebeşir ile birbirini izleyen kareler ya da daireler çizilerek numaralandırılmasıyla oynanan "sek sek", yaktığı yüksek kaloriyle oyun oynayıp eğlenerek ve zayıflamak isteyenler için yaktığı yüksek kalori ile dikkat çekiyor. Yürüyüş bandında bir saat 6 kilometre hızla yapacağınız yürüyüşle 150-160, 1 saat bisiklet sürerek 200 kalori yakarsınız. Sek sek ile hem eğlenerek hem de oyun oynayarak 200 kalori yakabilirsiniz.



Çocuğunuzla Spor Yapmanın Faydaları

Çocuk gelişimi üzerindeki etkisi uzmanlarca kabul edilen zamanların başında birlikte yapılan sportif aktiviteler geliyor. Karşınızda çocuklarınızla spor yapmanın hayatınıza katacağı faydalar:



- Ailenize takım ruhu aşılar.
- Çocuğunuzun hareket becerilerinin gelişmesi akademik başarısına katkıda bulunur.
- Arkadaşlığınıza pekiştirir.
- Teknoloji bağımlılığından uzaklaştırır.
- Sizi disipline eder.
- Sağlığınız için faydalıdır.
- Kendinize daha çok vakit ayırmanızı sağlar.
- Uykularınız düzene girer.



Recep Tiftik, Bisikletle 81 İli Gezdi



Tekirdağ'da yaşayan 20 yaşındaki Recep Tiftik, 25 Temmuz 2018'de yola çıktı ve bisikletiyle 12 bin kilometre pedal çevirerek Türkiye'nin 81 ilini gezdi. 'Bisikletle 81 İl' sloganıyla yola çıkan Tiftik, Türkiye turunu 12 ayda tamamladı. Tiftik, gittiği yerlerde zaman zaman birçok kişinin evine konuk oldu, kimi zaman da yanından ayırmadığı çadırında konakladı. "Zirvesine çıkacağımı hayal edemediğim dağların zirvesine bisikletle çıkıp kamp kurdum. 100'den fazla insanın evine misafir oldum" diyen Recep Tiftik'in maceralarını sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

<https://www.instagram.com/zincirlemepedal/>

