



HAREKET BÜLTENİ



İstanbul'un İlk Kapalı Bisiklet Parkı Uygulaması Hayata Geçti

İstanbul'un raylı sistem işletmecisi Metro İstanbul, İBB Ulaşım Daire Başkanlığı ile işbirliği yaparak İstanbul'daki metro istasyonlarında bisiklet parkı uygulaması başlatıyor. İlk olarak M5 Üsküdar-Çekmeköy Metro Hattı'nın Altunizade istasyonunda başlayan uygulama ile her biri iki 2 bisiklet kapasiteli olmak üzere 5 adet park alanı İstanbulluların kullanımına sunuldu. Kullanıcılardan gelen geri bildirimle uygulamanın yaygınlaştırılması planlanıyor. Yolcular katlanabilir bisikletleriyle tüm gün, katlanmayan bisikletleriyle ise 07.00-09.00 ve 17.00-20.00 saatleri dışında bisikletleriyle ek ücret ödmeden metro ile seyahat edebiliyorlar. Bu saatler dışında bisikletleri ile metro aktarması yapmak isteyen bisikletliler bisikletlerini 7/24 güvenlik kamerası ile izlenen bu park alanlarına bırakabilecekler.



N'Kolay İstanbul Sanal Yarı Maratonu



N Kolay İstanbul Sanal Yarı Maratonu 27-28 Mart tarihlerinde koşuyor! Koşunun biletlerini tükendi ama sanal koşuya kayıt yaptırabilirsiniz. 5K, 10K ve 15K kategorileri arasından koşmak istediğiniz mesafeyi seçip koşmaktan en çok keyif aldığınız ve yerde özgürce koşabilirsiniz. Aşağıdaki linkten sanal koşuya kayıtlarınızı yaptırabilirsiniz.

**N KOLAY
İSTANBUL
SANAL YARI MARATONU**

**BENİM PARKURUM
27-28 MART 2021**

<https://www.istanbulyarimaratonu.com/>

AXAFit İle Evde Spor Yapmak Çok Kolay!

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

Aşağıdaki linkten hemen AXAFit'i indirebilirsiniz.

<https://www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar>



Egzersize başladıktan sonra sizi neler bekliyor?

1.Gün:

Kan dolaşımı ve beyin fonksiyonları artar. Daha uyanık ve odaklanmış hissedersiniz.

1. Hafta:

Artan enerji üretimi ile gün içinde hissedilen yorgunluk azalır, özgüven iyileşir.

2-4 Hafta:

Gücünüzde ve zindeliğinizde hissedilir gelişmeler görmeye başlarsınız.

1. Ay:

Daha hızlı kalori yakarsınız ve günlük aktiviteler kolaylaşır. (Ör: Merdiven çıkmak, alışveriş yapmak)

6. Ay:

Kalbin hacmi artar ve daha verimli çalışır. Kalp krizi riski azalır.

6 Ay-1 Yıl arası:

Kemik yoğunluğu artar, zihinsel sağlık iyileşir, vücudunuz egzersize alışır ve hareketsiz zamanlar sizi rahatsız eder.



Dünyayı Turlayan Kirpi: Pokee

26 yaşında Yüksek lisans öğrencisi olan Talitha, dünyanın birçok yerini gezmek istiyordu. Öğrencilik yıllarında bu hayalini adım adım gerçekleştiren genç, sokakta bulduğu Afrika pigme kirpisini sahiplenmeye karar verdi. Kirpisinin fotoğraflarını sosyal medyada paylaşarak hızla takipçi kazanmaya başladı ve Instagram'da yaklaşık 994 bintakipçiye ulaştı. Siz de bu Pooke'nin keyifli seyahatlerini sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.



<https://www.instagram.com/mr.pokee/>

Hareket Zarları Nasıl Yapılır?

Zar Yapımı:

- Bir kağıt üzerine ana hatları çiziniz ve hareketleri şekildedeki gibi yazınız veya çiziniz.
- Zarın ana hatlarını kesin ve yüzeyleri birbirine yapıştırın.

Nasıl Oynanır?

- Zarı atın ve gelen pozisyonda yapabildiğiniz kadar kalın.
- Tekrar atın ve yeni pozisyona geçin.

Oyununuzu Çeşitlendirin

- Hareket zarını geleneksel zarla birlikte atın. Örneğin 3 atarsanız denge zarını da 3 kez atın ve dengeyi kaybetmeden 3 hareketi de yapmaya çalışın.
- Başka bir kağıt ile ana hatların üzerinden geçerek kendi pozlarınızı oluşturun.



Ağaçlarla Egzersiz

Çocuklarla birlikte ağaçlardan destek alarak bir çok egzersiz yapmak mümkün. Sizin için hazırladığımız kısa programı uygulayabilirsiniz.

- Birlikte ısınma hareketleri ve tempolu yürüyüş yapın
- İki ağaç bulun ve aralarında koşun, her bir ağaca 10 defa dokununuz.
- Büyük bir ağacın gövdesine ellerinizi omuz hizasında koyunuz.
- Bacaklarınızı bükmeden ağaca doğru şınav çekin.
- Yüzünüzü ağaca dönün ve ellerinizle yaslanın. Bir bacağınızı yerde sabitken diğer bacağınızı arkaya doğru bükünüz. Her bacak için 10 tekrar yapınız.
- Aynı hareketi bacağınızı dizlerinizden öne bükerek tekrarlayınız. Her bacak için 10 tekrar yapınız.

- Zıplayabildiğiniz kadar yükseğe sıçrayın ve bir elinizle ağaç gövdesine dokununuz. Ne kadar yükseğe sıçrayabilirsiniz? 10 defa tekrarlayınız.

- Egzersiz ile ilgili detaylı içeriğe ulaşmak için tıklayın

<https://okuldisaridagunu.org/resource/agacarla-egzersiz/>



Egzersiz Yaparken Dinleyebileceğiniz Şarkılar

Bazen egzersize devam etmek için ihtiyacınız olan tek şey doğru seçilmiş şarkılardır. Time dergisinin sizi motive etmek için son yıllarda en çok tercih edilen şarkıları bir araya getirdiği listeyi dinleyebilirsiniz.

<https://open.spotify.com/playlist/74Esvi2PV99jV6y3WdxQ84?si=cb5623e3cd844327>



Bisiklet Tamirciliğinden Zirveye: Kadir Kelleci

Kadir Kelleci, bisikletle ilgisi olan herkesin duyabileceği bir isim. Bir iki video izledikten sonra yeteneğine tanık olabileceğiniz Kadir Kelleci'nin dağ bisikleti ile elde ettiği başarı, Türkiye şampiyonluğu ile sınırlı kalmadı. 2014'teki Balkan şampiyonluğu ve dünya sıralamasında ilk 50 içindeki yeri, eskiden bisiklet tamircisi olan Kadir Kelleci'yi uluslararası bir sporcu yapıyor. Kadir'in maceralarını sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

www.instagram.com/kadir_kelleci_

