



# HAREKET BÜLTENİ



## İzmir Maratonu Kayıtları Devam Ediyor



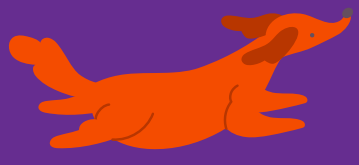
Bu yıl 11 Nisan Pazar günü düzenlenecek olan İzmir Maratonu'na 5K, 10K ve 42K koşularında sanal olarak katılabilirsiniz. İzmir Büyükşehir Belediyespor'un hayata geçirdiği bizkoşarız.org sitesine üye olarak, katılmak istediğiniz koşuyu seçebilirsiniz, profilinizi GPS cihazı, akıllı saat, veya telefonla eşleştirebilirsiniz. <https://www.maratonizmir.org/>



## İyilik Peşinde Koşmak İster Misiniz?

Eğer fiziki ya da sanal olarak İstanbul Yarı Maratonu'nda koşacaksanız, yardımseverlik koşusu kampanyayı oluşturmak için geç kalmayın! Sivil toplum kuruluşlarının iyilikle dolu projelerini inceleyin ve kampanyanızı seçin.

<https://ipk.adimadim.org/>



İstanbul Yarı Maratonu Adım Adım Yardımseverlik Koşusu Projeleri [ipk.adimadim.org](https://ipk.adimadim.org/)'da!



## Spor Yaparken Su İçmek Neden Önemli?

Spor yaparken merak edilen sorulardan birisi de su tüketimidir. Vücudunuzda meydana gelebilecek düşük miktarlarda su kayıpları performansınızı önemli derecede etkiler. Bu sebeple su tüketiminizi düzenli hale getirmeniz gerekiyor. AXAFit ile hem günlük su tüketiminizi takip edebilir, hem de su hatırlatıcısı özelliği ile telefonunuza gelecek bildirimlerle su tüketiminizi koruyabilirsiniz. AXAFit'i aşağıdaki linkten indirebilirsiniz.

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



## Zamanı olmayanlar için yeni egzersiz trendi; HİİPA

Yüksek yoğunluklu antrenmanların alternatifi olan HİİPA, Kalp atış hızını artıran herhangi bir etkinlik olarak tanımlanıyor. Günlük yaşamda yaptığınız bazı aktiviteleri HİİPA'ya çevirmenin püf noktalarını sizin için derledik;

- Merdivenleri normalden biraz daha hızlı çıkın.
- Hergün ev temizliğinizi kısa aralıklarla hızlı nefes almanızı sağlayacak şekilde daha tempolu hale getirin.
- İşe yürüyerek veya bisikletle gidiyorsanız 10-20 saniyelik hız artırmaları yapın.
- Sabah kahvenizin demlenmesini beklerken 10 kez sıçrayın veya su şişesini birkaç kez kaldırın
- Sağlık faydaları 30 saniyelik yoğunluk artırmaları ile devreye girer. Bu yüzden hareketleri en az 10, en fazla 30 saniye boyunca kendinizi zorlamadan yapın.



## Japonya'da Sürdürülebilir Ormancılık Sistemi

Yerel Japon halkı tarafından daisugi (sürdürülebilir ormanlık) olarak isimlendirilen bu proje, yaklaşık olarak 800 yıldır devam ediyor. Asırlarca yaşayabilen bu Japon sedir ağaçlarını tek seferde dikerek, sonrasında sık ve düzenli bir şekilde budama yaparak, bir meyve ağacı misali devamlı meyve ve sebze toplar gibi ağaçlardan düzenli bir şekilde odun hasat ederek kereste üretilebiliyorlar.



## Şehirde Fotoğraf Gezisi Yapmanın Püf Noktaları

- Yürüyüşlerinizi daha eğlenceli hale getirmek istiyorsanız, fotoğraf gezileri tam size göre!
- Yürüyüşe başlamadan önce renkli binalar, grafitiler, geçitler sokak hayvanları gibi temalar belirleyin ve şehrin hangi bölgelerinde bulabileceğinizi keşfedin.
- Birlikte yürüyüş yapacağınız kişilerin de temposunu göz önünde bulundurarak dinlenme noktalarını ve mesafeyi hesaplayın.
- Fotoğraflarda daha güzel renkler elde etmek için sabah veya akşamüstü saatlerini tercih edebilirsiniz.
- Fotoğraf konunuz ile ilgili sosyal medya etiketleri bulun veya kendiniz yaratın. Çektığınız fotoğrafları çevrenizle paylaşarak onlara da ilham olabilirsiniz.



## Matematik ve Hareket Aynı Anda

- Matematik her zaman etrafımızda. Yürüyüş yaparken çocuğunuzla beraber çevreyi sayılarla keşfetmek için bu soruları sorabilir, hareket ederken eğlenerek öğrenebilirsiniz.
- Merdivenlerde kaç basamak var? Everest dağının zirvesine çıkmak için kaç basamak çıkmak gerekir? (58.070 adım)
- Market / okul eve ne kadar uzaklıkta? (telefonunuzda adım sayar üzerinden hesaplayabilirsiniz)
- Kaldırım üzerine kaç kez sıçrayabiliriz? (İlk sayıları öğrenme ve 10'a kadar sayma için yapılabilir)
- (5,10,20) yaprak, taş, meşe palamudu bulabilir misin? Hepsini ayrı gruplara ayıralım mı?
- Yürürken hangi şekilleri bulabiliriz? (daire, üçgen, kare ve ileride küp,küre gibi 3b cisimler)



## 41 Yaşındaki Ironman: Fatih Topçu

Spora 36 yaşında başlayan Fatih Topçu, ilk yarış deneyimini Runatolia Maratonu ile yaşadı. Daha sonra kendisine Ironman yapma hedefi koyan Fatih Topçu, triatlona başladıktan bir yıl sonra kendi yaş grubunda Türkiye Şampiyonu oldu.

Asladurma isimli youtube kanalında yayınladığı vloglarla sporseverlerin ilgiyle takip ettiği başarılı sporcu, bir çok insanın spora başlaması için ilham olmaya devam ediyor. Fatih Topçu'yu takip edebilirsiniz.

[www.instagram.com/asladurma](https://www.instagram.com/asladurma)

