



HAREKET BÜLTENİ



Açık Hava Yaz Çocuk Etkinlikleri Kayıtları Devam Ediyor!

Çocukların spor ve eğlence dolu bir yaz geçirmesi için Spor İstanbul tarafından düzenlenen Açık Hava Yaz Çocuk Etkinlikleri 31 Temmuz-3 Eylül arasında gerçekleştirilecek.

6 farklı branş ile İstanbul'un 8 farklı noktasında gerçekleştirilecek etkinliklere kayıt olmak için;

<https://spor.istanbul/etkinliklerimiz/yaz-cocuk-etkinlikleri/>



Decathlon'dan Kullanmadığınız Spor Ürünlerine “2. Şans!”

“Doğa olmadan spor olmaz” mottosuyla yola çıkan Decathlon Türkiye, markası ne olursa olsun kullanmadığınız spor ürünlerini başka bir sporsevere satabilmenizi sağlayan market uygulaması Decathlon 2. Şans'ı hayata geçirdi. Amaç daha az tüketmek, tekrar kullanmak ve tüketime kazandırmak.

2. Şans uygulamasını, App Store veya Google Play'den indirebilirsiniz:

<https://www.decathlon.com.tr/ikinci-sans-mobil-uygulama.html>



Hareket Bülteni Öneriyor: Bisikletler

Spokesville, ormanların, nehirlerin ve dağların arasında bulunan harika bir kasabadır. Bisiklet grubu yaşadıkları yerdeki temiz hava ve yemyeşil doğadan memnun bir şekilde hayatını sürdürürken, daha önce kimsenin bilmediği motorlu bir cihazın gelmesi ile kasaba kirlenmeye başladı.

Kasabayı korumaya kararlı olan dağ bisikleti Speedy ve arkadaşlarının heyecanlı hikayelerini çocuklarımızla birlikte mutlaka izlemenizi tavsiye ediyoruz.



İklim Değişikliği ile Mücadele için 100 milyon adım hareketine katılın!

Kentlerde bisikletin ulaşım aracı olarak kullanılmasına yönelik çalışmalar yapan WRI Türkiye, Hollanda Bisikletliler Birliği Fietserşbond ile birlikte, sekiz ilde “Herkes İçin Bisiklet!” projesini hayata geçiriyor.

“Herkes İçin Bisiklet!” projesinde WRI Türkiye, pilot iller olarak seçilen Adana, Antalya, Eskişehir, Gaziantep, İzmir, Kayseri, Kocaeli ve Konya’da belediyeler ve ilgili STK’ların desteği ile bisikletin bir ulaşım aracı olarak algılanmasını artırmaya yönelik çalışmalar yapacak. Proje hakkında detaylı bilgi için;

<https://wrişehirler.org/haberler/sekiz-sehirde-herkes-icin-bisiklet>



Bisikletle Sabun Köpüğü Yakalama Oyunu

Bisiklete binmeyi öğrendikten sonra çocuklarla birçok keyifli oyun oynayabilirsiniz. Bu oyunlardan ilki ve en kolayı ise bisikletle sabun köpüğü yakalama oyunu. Her yaştan çocuğun oynayabileceği bu oyunun amacı, mümkün olduğu kadar çok sabun köpüğünü eller, ayaklar, kask veya bisiklet ile yakalamak. Oyunu geliştirmek için hazırladığımız tavsiyelere de göz atabilirsiniz:

- Basitleştirin: Köpükleri yakalamadan sadece aralarında dolaşın.
- Geliştirin: Kaç tane baloncuk yakaladığınızı sayın.
- Alternatifler yaratın: Sinelik veya rulo gazete gibi araçlar kullanın.
- İpucu: Bisikletlilerin daha geniş bir alanda reaksiyon göstermesini sağlamak için köpüğü çıkaran kişinin hareket etmesini sağlayın.
- Güvenlik: Oyunun oynanacağı alanın güvenli olduğundan ve oyunu oynayacak çocukların kask, eldiven, dizlik gibi güvenlik araçlarını kullandığından emin olun.



Sabah Rutini Nasıl Olmalı?

Güne güzel başlamak ve daha kaliteli geçirmek için abahları mutlaka yapmanız gerekenleri sıraladık: Alarminizi ertelemeyin ve kaldıktan hemen sonra kalkmaya çalışın. Kalktıktan sonra güne 1 bardak su veya kahve ile başlayın. Sağlıklı ve dengeli bir kahvaltı yapın. Kısa süreli bile olsa mutlaka sabah egzersizi yapın. Gününüzü planlayın.



Eğitim Platformu Mental UP'a Çocuklar için Fitness özelliği eklendi.

4-13 yaş arası çocukların dikkat, hafıza gibi zihinsel becerilerini geliştirmeye odaklanan eğitim platformu MentalUP, evde kalan çocukların gün içinde spor yaparak bedensel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmak için 'Fitness' özelliğini hayata geçirdi.

MentalUP Fitness, çocuklara denge, güç, esneklik, kardiyo ve dayanıklılık kategorilerinde 210 adet fiziksel egzersiz sunuyor. Çocuk gelişimi uzmanları ve spor eğitmenleri tarafından her çocuğun yaşına ve fiziksel ihtiyaçlarına uygun olarak belirlenen egzersizlerden bir günlük çalışma planı hazırlanıyor. Günlük 7 dakika süren egzersiz programının yanı sıra çocuklar kendi kişiselleştirilmiş antrenman programını da oluşturabiliyorlar.

MentalUP'ı incelemek için link: <https://www.mentalup.net>



MENTALUP



Kürek Çekerek Okyanusları Aşan Türk: Erden Eruç!

Makine mühendisliği ve işletme dallarında yüksek lisans sahibi, teknik danışman olarak meslek hayatını sürdürmüş olan Erden Eruç, artık tatmin vermeyen bir kariyeri geride bırakıp hayalini gerçekleştirmek amacıyla yola koyulmuş. “Acaba kas gücüyle dünyanın etrafı dolaşılabilir mi?” sorusuyla 41 yaşında başladığı ve 5 yıl boyunca dünyayı kürek çekerek dolaştığı yolculuğunda bugüne kadar ‘ilk kendi kas gücüyle devrialem’, ‘kas gücüyle en hızlı devrialem’ ve ‘üç büyük okyanusu kürekle geçen ilk kişi’ dahil 15 ayrı Guinness Dünya Rekoru bulunuyor. Geçtiğimiz ay California’dan yeniden yola çıkan Erden Eruç, Pasifik Okyanusu’nu kuzeyden kürekle geçen ilk kişi olarak Mart 2022’de Hong Kong’a ulaşmayı planlıyor. Yolculuk boyunca Pasifik’te karşılaştığı plastik sorununu anlatarak plastik kullanımını azaltmaya yönelik farkındalığa katkı sağlamayı da hedefliyor. Daha önce 6 kıtanın en yüksek zirvelerine de tırmanan başarılı doğa sporcusu yolculuğuna bisikletle devam ederek Everest ve Elbruz dağlarına tırmanış yaptıktan sonra 2023’te Türkiye’ye gelecek. Çocuklar başta olmak üzere herkesin hayallerini gerçekleştirmesine yardımcı olmak amacıyla yaptığı çalışmalarını takip etmek ve kendisini daha detaylı tanımak için:

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

