



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



Tuz Gölü'nün sonsuz beyazlığında koşmaya ne dersiniz?

Tuz Gölü'nde 20-22 Ağustos 2021 tarihleri arasında 10K, 20K, 40K, 80K ve 100 Mil olmak üzere 5 farklı kategoride gerçekleşecek olan "Runfire Salt Lake Ultra Trail" spor tutkunlarının sınırlarını zorlayacak ve tüm katılımcılara unutulmaz bir deneyim sunacak.

Katılım ve detaylı bilgi için:
www.runfiresaltlake.com



Boğaziçi Kıtalararası Yüzme yarışı

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesi tarafından İstanbul'da düzenlenen Boğaziçi Kıtalararası Yüzme Yarışı, yüzmeye gönül veren herkesi biraraya getirerek ortak bir kulvarda seslerini kuvvetlendirmeyi amaçlıyor.

12 farklı yaş kategorisinde ve Ağustos ayında düzenlenecek olan yarış hakkında detaylı bilgi için:
<https://bogazici.olimpiyatkomitesi.org.tr/tr>



Eskişehir Yarı Maratonu ve Spor Festivali geliyor!

3000 kişiye yakın koşu sevenin araçsız ve trafiksiz bir parkurda yarışma imkanı bulacağı "Eskişehir Yarı Maratonu" ve «Spor Festivali» 28 - 29 Ağustos 2021 Pazar günü Eskişehir Sazova Parkı'nda düzenleniyor.

21K, 10K, Çocuk Koşuları ve Paten Yarışı parkurunda gerçekleştirilecek çipli koşunun yanı sıra festival boyunca uzman spor eğitmenleri ile dersler ve çeşitli sanatçıların canlı konserlerine katılabilirsiniz.

Detaylı bilgi ve kayıt için:
<https://www.alivex.com/tr/eskisehir-yari-maratonu>



Avrupa'da Elektrikli Bisikletlere ilgi Artıyor!

Avrupa'da halkın yeni tercihi elektrikli bisikletler. Avrupa genelinde kent ve kasabalardaki nüfus artışı, salgın endişesi ve çevre duyarlılığının artması ile birlikte insanlar toplu taşıma ve özel otomobil kullanmak yerine aktif ulaşım yöntemlerini tercih etmeye başladı.

Geçtiğimiz yıl Avrupa'da yüzde 34'lük artışla 4.5 milyon elektrikli bisiklet satıldı. Elektrikli bisiklet pazarının önümüzdeki yıllarda büyümeye devam edeceği ve 2025 yılına kadar satılan bisikletlerin yarısının elektrikli olacağı tahmin ediliyor.



Spor yaparken görünür olun!

İki tekerli aracınız ile işe veya okula gidiyor ya da sabah güneş doğarken koşuya çıkıyor olmanız farketmez, egzersiz yaparken görünür olmak için önce görünür olmalısınız.

Yaz ayları biterken günlerin de kısalmaya başlamasıyla karanlık, yağmurlu ve sisli havalarda daha çok hareket etmeye başlayacağız. Böyle durumlarda diğer araçların bulunduğu yol ve alanlarda görünürlüğü yüksek ve yansıtıcı giysiler tercih etmeniz çok daha önemli hale geliyor.

Görünürlüğü artırmanın basit yollarını sıraladık;

- Bisikletliler için;
- Ön-arka farların ve arka reflektörlerin çalıştığı ve temiz olduğunu kontrol edin.
- Yansıtıcı ve görünürlüğü yüksek kıyafetler tercih edin.
- Pedalların öne ve arkaya bakan yüzeylerinde reflektör olduğundan emin olun.

- Yürüyüş ve koşu için;
- Karanlıkta fark edilmenizi sağlayacak el ve bacaklara takılabilecek yansıtıcı veya ledli bantlar, ayakbabi klipleri kullanabilirsiniz.
- Koşu için canlı renkli ve görünürlüğü yüksek kıyafetler tercih edebilirsiniz.



Çevreye Duyarlı Egzersiz: Plogging

İsveç'te başlayıp sosyal medya aracılığıyla tüm dünyaya yayılan Plogging, çevreye duyarlı kişilerin açık havada koşu ya da yürüyüş yaparken karşılarına çıkan çöpleri toplamaları ve topladıkları malzemeleri çöp veya geri dönüşüm kutularına atmalarına dayanıyor. Ayrıca Plogging, yaptığınız aktivite sırasında daha fazla enerji harcamanızı sağlıyor.

Siz de tek başınıza veya grup halinde park, sokak ve sahillerdeki çöp ve izmaritleri toplayarak hem çevrenizin daha temiz olmasını sağlayabilir hem de aktivite sırasında çektiğiniz fotoğrafları #plogging etiketiyle sosyal medyada paylaşarak hareketin yayılmasına destek olabilirsiniz.



E-Sporcular için tavsiyeler

E-spor oynarken sağlığınıza ve performansınızı artırmak için birkaç ipucunu sizler için sıraladık;

Odaklanmayı sürdürmek ve karar vermeyi geliştirmek için günlük 8-9 saat uyuyun.

Uzun süre e-spor oynamak stresle ilişkili olan kortizol düzeylerinin yükselmesine sebep olur. Günde en az 30 dakika egzersiz yaparak kortizol seviyesinin düşürülebilir ve gerginliği azaltabilirsiniz.

Antrenman yaparken bir seferde çok fazla bilgi işlemek beyin için zor hale gelebilir. Performansınızı optimize etmek için düzenli aralar verin ve rahatlatma egzersizleri yapın.

Çok fazla kafein tüketmekten kaçının. Yüksek dozda kafein tüketmek kaygı ve zayıf uykuya neden olacağından dolayı daha uzun süre odaklanma için zararlıdır. Dengeli beslenin ve hazır yiyecekleri tercih etmektan kaçının. Günde en az 6-8 bardak sıvı tüketin.

Bilgisayar başında yemek yemekten kaçının. Başka bir ortamda veya ailenizle yemek yiyerek zihninize rahatlamak için fırsat tanıyın.



Kendi Olimpiyatlarınızı Düzenleyin!

Oyuna başlarken;

Oyuncu sayısı eşit iki ekip oluşturun.

Yere başlangıç ve bitiş çizgisi olarak arasında 3-4 metre olan iki paralel çizgi çizin.

Ekipleri başlangıç çizgisinde sıralayın.

Nasıl Oynanır?

Ekipler, her turda yer alan oyunun sırasıyla tamamlamaya çalışır. Turlarda her oyuncu bitiş çizgisine geldiğinde arkasındaki oyuncuya taşıdığı malzemeyi teslim eder ve her oyuncu sırayla bitiş çizgisine vardığında 1 tur bitmiş olur. Oyunları en kısa sürede tamamlayan ekibin hanesine 1 puan yazılır. Amaç, turların sonunda en yüksek puanı almaktır.

1. Tur: Ekibin her oyuncusu başının üzerinde kalın bir kitap ile yürüyerek sırayla bitiş çizgisine ulaşmaya çalışır.
2. Tur: Ekibin her oyuncusu iki bacağının arasına bir top yerleştirir ve topu düşürmeden sırayla bitiş çizgisine ulaşmaya çalışır.
3. Tur: Her ekipten iki oyuncu sırt sırta döner ve aralarına bir top yerleştirirler. Topu düşürmeden bitiş çizgisine ulaşmaya çalışırlar.
4. Tur: Ekibin her oyuncusu hayvan taklidi yaparak sırayla bitiş çizgisine ulaşmaya çalışır.

Hayvan taklidi maymun, tavşan, serçe, ördek ve penguen yürüyüşü şeklinde yapılabilir. Oyun öncesinde birlikte bu yürüyüşlerin neler olduğuna birlikte karar verilebilir.



Koşan Müzik Eleştirmeni: Jimmy Watkins!

Eski bir milli atlet ve şampiyon olan Jimmy Watkins, müzik tutkusunun peşinden gitmek için spor kariyerine nokta koymuş. Daha az hareket ettiği yeni hayatında ise yeniden başladığı koşuyu müzikle biraraya getirmenin bambaşka bir yolunu keşfetmiş.

Kurduğu Running Punks ile birlikte Punk müzik seven koşucuları buluşturan Watkins, sosyal medyada paylaştığı Running Review serisiyle bir koşarak müzik eleştirmenliği yapıyor. Alışılmış albüm kritiklerine nazaran daha eğlenceli bir yaklaşımı benimseyerek,yemyeşil patikalarda kulaklıklarıyla koşarken albüm değerlendirmeleri yapıyor ve bu şekilde daha fazla insanı özgürce koşmaya teşvik ediyor. Geleneksel koşu biçimlerine uymak istemeyen kişilere koşmanın beden ve ruh üzerindeki faydalarını göstermek için kurduğu Running Punks koşu grupları tüm dünyada genişleyen bir topluluğa evriliyor. Jimmy Watkins hakkında daha fazla bilgi edinmek için aşağıdaki röportajı okumanızı tavsiye ederiz;

<https://bantmag.com/dergi/no72/kosarak-ozgurlesmek-kosarak-punk-dinlemek-ve-mukemmel-olmamak-running-punks/>

