



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



İstanbul Koşuyorum Colour Run Etabı Yaklaşıyor!

İBB Spor İstanbul tarafından düzenlenen İstanbul Koşuyorum Colour Run Etabı 5 Eylül'de Caddebostan Sahil'de gerçekleşecek. Yarışmacıların 10K koşacağı yılın en renkli ve eğlenceli koşusuna aşağıdaki linkten kayıt yaptırabilirsiniz.

<https://event.spor.istanbul>



Turkcell Granfondo İzmir için Kayıtlar Devam Ediyor!

Amatör sporcular için tasarlanmış bir yol bisikleti yarış türü olan Granfondo İzmir etabı bu yıl 5 Eylül tarihinde binlerce bisiklet severi ağırlayacak.

57 km ve 105 km'lik parkurlarda düzenlenecek yarışa kayıt yaptırmak için:

<https://turkcellgranfondoserisi.com/Etkinlik/turkcell-granfondo-izmir>



ICAROS Dijital Workout

Icaros, fitness ile sanal gerçeklik teknolojisini biraraya getirerek, vücut ve zihin performansını geliştiren bir fitness sistemi.

Refleksleri, dengeyi ve kondisyonu geliştirirken üst vücut ve merkez bölge kasları odaklı olmak üzere tüm kas gruplarını çalıştırarak vücut için gerekli olan tüm fonksiyonel egzersizleri yapmaya imkan sağlıyor.

Egzersiz yaparken aynı anda VR aracılığıyla sanal gerçeklik dünyasında özgürce dolaşabilme imkanı sunan ICAROS hakkında bilgi almak isterseniz sosyal medya hesaplarını takip edebilirsiniz.

<https://www.instagram.com/icarosturkiye/?hl=en>



Otuzdokuzelliüç Bisiklet Podcast Serisi

Ülkemizdeki ilk bisiklet podcast serisi olma ünvanına sahip olan 39x53, hem bisiklete yeni başlayanlar için hem de bisikleti spor dalı olarak yakından takip edenler için podcast'ler içeriyor.

Podcast serisini dinlemek için:
<https://otuzdokuzelliuc.com>



Spor yaparken görünür olun!

Son yıllarda popülerliği giderek artan ve Olimpiyat branşı haline gelen kayak aynı zamanda mükemmel bir egzersiz ve ulaşım aracı. İster akrobatik hareketler yapıyor olun ister kaldırımda geziniyor olun, kayak sürmek kalori yakmaya ve sağlığını iyileştirmeye yardımcı oluyor. Egzersiz olarak kayak sürmeyi tercih ediyorsanız, hedefleriniz en doğru kayakı seçmeniz ise başlangıç için doğru adım olacaktır. Kaykay egzersiz için kullanmayı düşünüyorsanız birkaç aşamayı sizler için sıraladık:

Aşama 1: Kaykay ile ilerlemek için kendi kuvvetinizi kullanın ve yönlendirmek için gitmek istediğiniz yere doğru kayakı eğin. Uyguladıkça kas dayanıklılığı ve kontrolünüz artacaktır.

Aşama 2: Haftada en az 150 dakika kayak sürmeyi hedefleyin. Ne kadar uzun sürerseniz, enerji seviyeniz aynı ölçüde yükselecek ve daha iyi hissedeceksiniz.

Aşama 3: Vücudunuzun tükettiği enerji miktarını artırmak ve kaslarınızı daha fazla zorlamak için planlı bir şekilde daha hızlı sürmeye çalışın. Ayrıca uygun bir diyet ve kuvvet antrenmanı ile destekleyebilirsiniz.

Aşama 4: Kaykay ile deneyim kazandığınızda, daha fazla kalori yakmak için zor manevraları ve yüksek hızları deneyebilirsiniz.

Aşama 5: Antrenmanı daha etkili hale getirmek için eğimli arazide kayak kullanın. Yoksu yukarı kayakı itmek yakılan kalori miktarını ve egzersizin etkinliğini oldukça artıracaktır.



Elektrikli Skuter Kullanırken Nelere Dikkat Etmeliyiz?

Elektrikli skuterler ucuz, kullanışlı ve kısa mesafelerde kullanılabileceğiniz eğlenceli ulaşım araçlarıdır. Özellikle son dönemlerde kullanımı artan ve trafikte de yoğun olarak görmeye başladığımız elektrikli skuterleri kullanırken güvenlik önemlerini almak büyük önem taşıyor.

Elektrikli skuter kullanırken mutlaka aklınızda bulunması gereken önlemlerden bazıları;

- Kötü hava koşullarında sürüş yapmayın.
- Daima kask takın. Sürüş sırasında meydana gelen en ciddi yaralanmalar kafaya alınan darbeler ile gerçekleşir.
- Sürüşten önce katlanır kolu sıkıca kitleyin ve frenleri kontrol edin.
- Akrobasi hareketleri yapmayın. Sizin ve çevrenizdekilerin kaza sebebiyle yaralanma olasılığını artıracığı için güvenli sürüşe özen gösterin.
- Skuteriniz ile yolcu taşımayın.
- Kaliteli sürüş için skuter lastiklerinin hava basıncını (40-50 PSI) kontrol edin.



Tükenmişliği Egzersizle Aşın!

Bir iş hayatı stresi türü olan tükenmişlik, çalışanların işyerinde kendine verilen görevlerle ilgili bunalması sonucunda ortaya çıkan duygusal, zihinsel ve fiziksel sıkıntı durumudur.

Sıradan yorgunluktan daha ağır bir ruhsal durum olarak bireylerin stresle başa çıkmalarını ve günlük sorumluluklarını yerine getirmelerini zorlaştıran tükenmişliğin çözümlerinden biri ise fiziksel aktivite.

Araştırmalara göre, özellikle açık havada yapılan egzersizler, tükenmişlikle mücadelede önemli fark yaratıyor. Geniş çapta faydaları bilinen egzersiz aktiviteleri açık havaya taşınmak ve İstanbul dışı şehirlerde gençleri voleyboluna, enerjinin artmasına, gerginlik, kafa karışıklığı, öfke ve depresyonun azalmasını sağlıyor.



E-Sporcular için tavsiyeler

Dünyaya bırakabileceğimiz en güzel miras onu seven ve koruyan duyarlı çocuklar yetiştirmek. Çocukların doğayı koruyan bireyler olarak yetişmesi için onlarla birlikte yapabileceğiniz basit ama etkili bazı aktiviteleri sizler için sıraladık:

Kağıtları daha verimli kullanın: Daha az kağıt kullanarak ağaçlardan üretilen kağıt tüketimini azaltabilirsiniz. Kağıtları yeniden kullanabilir, boyama ve çizimler için eski kağıtları değerlendirilebilir, beslenme çantası hazırlarken yeniden kullanılabilir kese kağıdı gibi malzemeler kullanabilirsiniz.

Atık kutuları oluşturun: Birer kaşif olan çocuklar, boş tuvalet kağıdı ruloları veya ayyakabı kutularıyla oynamayı çok severler. Kutular kalelere ve süper kahraman karagahlarına, tuvalet kağıdı ruloları dürbüne ve kuş yemliğine dönüştürülebilir.

Kitapları ödünç alın, paylaşın ve bağışlayın: Okuduğunuz kitapları evde tuttuğunuzda bu çok fazla kağıdı muhafaza etmek anlamına geliyor. Kitap alışverişi yerine kütüphaneden kitap alıp bağışlayabilirsiniz.

Fidan dikin: Fidan dikmek ve büyümesinin sorumluluğunu almak çocukların doğa ile ilgili farkındalığı için önemlidir. Özellikle sonbahar aylarında fidan dikimi yapabilirsiniz.

Ormanı ziyaret edin: Ağaçlara ve ormana saygı göstermenin en güzel yolu orada vakit geçirmektir. Özellikle ormanlık alanların yoğunlukta olduğu milli parkları tercih edebilirsiniz.

Yolda kalın: Ormanı ziyaret ettiğinizde, işaretli patikalarda kalın. Bu, doğal hayat üzerindeki etkinizi azaltacak ve onları koruyacaktır.



Guidetti'den "Yarının Sultanları" Projesi

A Milli Kadın Voleybol Takımı Başantrenörü Giovanni Guidetti ve eşi milli oyuncu Bahar Toksoy Guidetti voleybolda ülkemize kazandırdıkları başarıların yanında gerçekleştirdikleri projeler ile voleybolun yaygınlaştırılmasına katkı sağlıyorlar.

2019 yılında başlattıkları "Yarının Sultanları" projesi ile Türkiye'nin dört bir yanını dolaşarak voleybolu ülkenin her yerine taşımak ve İstanbul dışı şehirlerde gençleri voleybola teşvik etmek amacıyla farklı alanlarda eğitimler veriyorlar.

Proje kapsamında hazırlanan video serisi ile Giovanni Guidetti'den temel voleybol tekniklerini öğrenebilir ve çocuklarınızla birlikte siz de faydalanabilirsiniz;

Proje YouTube sayfası için:

https://www.youtube.com/channel/UCZEI_UYk3c6r8hVBm5m8irQ/featured

