



HAREKET BÜLTENİ

Bülten Sponsorumuz



AXA SİGORTA



N Kolay 43. İstanbul Maratonu Sanal Koşusu Yaklaşıyor!

Son dönemde sıkça duymaya başladığımız sanal koşular, koşucuların tek başlarına fiziksel olarak kendi belirledikleri parkurda koşarken, eş zamanlı olarak yarışlara katılıp rekabet hissini yaşamasına olanak sağlıyor. Geçtiğimiz yıl Türkiye'nin ve dünyanın dört bir köşesinden binlerce sanal koşucunun katıldığı N Kolay İstanbul Sanal Koşuları, bu yıl 30-31 Ekim tarihlerinde gerçekleşecek.

Kayıt ve detaylı bilgi için event.spor.istanbul sayfasını ziyaret edebilirsiniz.



Ortaca Askıda Bisiklet Festivali Ekim'de!

Gönüllülük ilkesine dayalı çalışan Askıda Bisiklet Topluluğu, Muğla bölgesinde bisiklet kültürünün yaygınlaşmasını ve bisiklet altyapısının geliştirilmesini hedefleyen bir oluşum.

Ortaca Belediyesi ve Askıda Bisiklet Topluluğu işbirliğiyle, bisiklete erişimi olmayan çocukları bisiklet sahibi yapmak için 7-10 Ekim tarihleri arasında Muğla'nın Ortaca ilçesinde Askıda Bisiklet Festivali düzenlenecek. Tüm gelirleri ile ihtiyacı olan çocuklara bisiklet alınacak festivale katılmak ve bilgi edinmek için web sayfasını ziyaret edebilirsiniz. <https://askidabisiklet.com>



Formula 1 Hollanda Grand Prix'ine Bisikletler Damga Vurdu

Formula 1, Eylül ayında yapılan Hollanda Grand Prix'i ile 26 yıl aradan sonra Zandvoort'a döndü. Sokaklarda ve trenlerde oluşacak yoğunluğu önlemek amacıyla Grand Prix için özel tasarlanan 2000 bisiklet, Haarlem'den yarış pistine 45 dakika pedal çevirerek ulaşabilmeleri için yarışı izleyecek seyircilerin kullanımına sunuldu. 65.000 seyirci, beklendiği gibi ulaşımını bisiklet, yürüyüş ve toplu taşıma ile gerçekleştirdi. Trafik sıkışıklığı ve yoğunluğun yaşanmadığı etkinlik boyunca uygulanan erişilebilirlik çözümleri büyük başarı sağladı.



Paris'in Yeni Hız Sınırı 30 KM!

Fransa'nın başkenti Paris şehrinde hız limiti saatte 30 km'ye indirildi. Yeni uygulamanın yürürlüğe girmesiyle, şehrin artık daha sessiz, daha güvenli ve daha az kirli olması amaçlanıyor.

Kaza oranının azaltılmasıyla şehri daha yaya dostu bir kent modeline dönüştürmeyi kapsayan karar sayesinde ayrıca bisiklet sürücüleri ve elektrikli paylaşım araçlarının kullanımı için daha fazla imkan yaratılacak.

Konu hakkında ayrıntılı bilgi almak için: https://bigumigu.com/haber/paris-sehir-ici-ne-30-kilometre-hiz-siniri-getiriyor/amp/?_twitter_impression=true&s=09



Egzersiz Yapma Düşüncesi Beynimizi Zorluyor

Spor salonuna gitmek ya da koşu için dışarı çıkmak, aslında koltukta oturmaktan daha fazla fiziksel çaba gerektirmiyor. Kanada'da yapılan bir araştırmaya göre, egzersiz yapmamaya alıştıysanız, her fiziksel aktivite biçimlerini düşünmek, insan beyninde hareketsiz kalmaya yönlendiren bir efora neden oluyor.

Araştırmacılara göre, egzersiz yapmaya yönelik erteleme ve isteksizlik yönelimleri doğuştan değil, hayatımızda rutin hale gelen bir davranış kalıbı. Eğer egzersiz yapmamaya alıştıysanız, her seferinde hareketsiz kalmak daha cazip gelecek. Hareket etmenin daha sağlıklı olduğunu fark etmeniz bile, beyin hareketsizliğe alıştıktan dolayı bu sağlıklı davranışı engelleme eğiliminde olacak. Bu sebeple, egzersizi hayatınıza dahil etmek için hareketsizliğe olan doğal eğilimlerin farkında olmak ve düzenli egzersiz bir yaşam alışkanlığına dönüşene kadar sürekli olarak bu eğilimler ile mücadele etmek gerekiyor.



Kaynak: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0028393218303981>

Yoga ve Pilates Matı Nasıl Temizlenir?

Egzersizlerin büyük bir bölümünde kullandığınız çeşitli matlar yağ, kir, ter, toz gibi istenmeyen birçok maddeye maruz kalıyor. Matınızın üzerinde bakteri üremesini ve kokuların oluşmasını önlemek için her çalışmadan sonra silmeniz ve her ay derinlemesine temizlik yapmanız tavsiye ediliyor.

Matınızı temizlerken size yardımcı olacak ipuçlarını sıraladık:

Rutin temizlik için:

Her çalışmanın sonunda, satın aldığınız mat temizleme solüsyonu veya sirke, çay ağacı yağı ve lavanta yağı ile evde hazırlayacağınız karışım temiz bir havluyla püskürtülerek dairesel hareketlerle silin. Sirke veya yağları tercih etmeden önce matınızın bakım talimatlarını kontrol edin.

Derinlemesine temizlik için:

Eğer matınız açık hücreli ise, ılık su ve çok az bulaşık deterjanı dolu bir lavabo veya küvette koyun. Suyla batırarak 5 dakika bekletin ve yumuşak bir bezle hafifçe ovalayın. Ardından sabunu gidermek için temiz su ile durulayın ve kurumaya bırakın.

Eğer matınız kapalı hücreli ise, düz bir zemine yayın. Bir kapta ılık su ve birkaç damla bulaşık deterjanı karıştırın. Bezi sabunlu suya batırarak matınızı dairesel hareketlerle silin ve bir havluyla silerek durulayın. Ardından 30 dakika kurumaya bırakın.



Çocuğunuz İçin Bağışıklık Kalkanı: Hareket!

Kış ayları yaklaşırken çocukların hastalıklara karşı bağışıklığının güçlü olması çok daha önemli hale geliyor. Bunun için en faydalı reçetelerden biri ise hareket!

Oyun ve egzersizin çocuklarda bağışıklık sistemi üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar; koşma, bisiklete binme, dans, yoga ve hareketli oyunlar gibi çeşitli egzersiz türlerinin düzenli yapıldığında bağışıklığa oldukça olumlu etkileri olduğunu gösteriyor.

Peki çocuğunuzun yaşına göre ne kadar harekete ihtiyacı var?

3-5 Yaş: Okul öncesi çağındaki çocuklar, her gün farklı yoğunluklarda yaklaşık 3 saat aktif olmalı. Bu, etrafta koşmak, saklambaç oynamak veya oyuncaklarını toplamak gibi tüm aktiviteleri içerebilir.

6-12 Yaş: Bu yaş grubu çocuklar her gün 60 dakika ve haftanın 3 günü tempolu egzersize ihtiyaç duyar. Bunlar, koşma, sıçrama veya yüzme gibi kas ve kemik gelişimleri için faydalı aktiviteler olabilir.



Aile Fitness Gecesi ile Hep Birlikte Hareket Edin

Aile fitness geceleri düzenleyerek hem akşamlarınızı renklendirebilir hem de ailecek sağlıklı bir yaşama adım atabilirsiniz. Ailecek yapabileceğiniz bazı aktivite önerilerimizi sıraladık:

Hulahop (çember) yuvarlama: Belirlediğiniz bir parkur boyunca hulahop yuvarlayarak koşu yarışı yapabilirsiniz.

Dans oyunu: Tüm aile üyeleri müzik ile dans eder ve müzik birden durduğunda herkes olduğu yerde hareketsiz kalır. Hareket eden kişinin elendiği oyunda son kalan kazanır.

Bowling: İki takım oluşturulur ve olabildiği kadar uzak bir mesafede takımların karşısına 5'er adet pet şişe veya benzeri objeler yerleştirilir. Tüm lobutları ilk deviren oyunu kazanır.

Balon ile basketbol: Oyuncular eşit iki takıma ayrılır. Takımların arasına koyulan balonlar uçurulur ve oyuna başlanır. Pota olarak belirlediğiniz sepet veya alanlara en çok balonu basket atan kazanır. Ne kadar çok balon, o kadar çok eğlence!

5 hedefli futbol: Oyuncular takım halinde birbirinden birkaç metre uzağa yerleşir. Takımların ortasına kum veya su doldurulmuş su şişeleri yerleştirilir. Oyun başladığında oyuncular kendi bölgesinden ayakla topa vurarak şişeleri devirmeye çalışır. Bir kişi deviren şişeleri tekrar diker. Düşen her şişe için 1 puan verilir ve 5 puan alan takım kazanır.

Bu oyunlara ek olarak hareketli video oyunları veya egzersiz videoları izleyerek yaptığınız aktivitelerle çocuklarınızın dahil olmasını sağlayabilirsiniz. Farklı aktivite fikirleri için çocuklarınızla birlikte araştırma yapabilir veya onların oyun tavsiyelerini uygulayabilirsiniz.



İngiltere'nin Kırsal Alanları Bisikletlilere Emanet

42 yaşındaki bisiklet tutkunu Dom Ferris'in kendi Instagram hesabından bisiklete bindiği rotada çöpleri toplamaya teşvik ettiği paylaşım, sadece 62 beğeni almasına rağmen önemli bir hareket başlattı.

Çevreye karşı duyarlı insanların katılması ile birlikte Ferris, plastik kirliliğiyle mücadele etmek için bisikletlileri, koşucuları ve gezginleri doğal alanlarda bir araya getirdiği "Trash Free Trails (çöpsüz yollar)" organizasyonunu kurdu.

Bununla birlikte Ferris, Koronavirüs döneminde izolasyon ve karantinaların olumsuz etkilerine karşı hareket etmeye teşvik ettiği "Selfless Isolation (Özverili İzolasyon)" projesini başlattı.

Çöp toplamayı insanlar için izole bir eylem olmaktan çıkartıp doğayla bağlantı kurma noktasına getiren proje ile binlerce kişiden oluşan ekip İngiltere'nin kırsal kesimlerinde bisiklete binerek veya yürüyerek çöpleri topluyor.

Dom Ferris ve Trash Free Trails organizasyonunu sosyal medya hesaplarından takip edebilirsiniz.

@domtrashfreetrails

