



HAREKET BÜLTENİ



Uzunetap Gece Koşuları, Herkesi Farklı Bir Deneyime Davet Ediyor

Bu yıl dokuzuncusu düzenlenecek olan Longest Night / Run or Ride, 18 Aralık gecesi Çekmeköy Taşdelen ormanlarında gerçekleştirilecek.

8K, 21.5K, 45K koşu veya 30K bisiklet kategorilerinde katılabileceğiniz yarışlara 13 Aralık tarihine kadar kayıt yaptırabilirsiniz.

Detaylı bilgi ve kayıt için;
uzunetap.com/TR/?p=Longest-Night-Run-or-Ride



Axa Sigorta Açık Hava Egzersizleri Devam Ediyor

AXA Sigorta ile Açık Hava Egzersizleri, İstanbul içinde 200'e yakın konumda katılımcılar ile buluşuyor.

Haftanın her günü, uzman eğitmenler eşliğinde gerçekleşen Açık Hava egzersizlerine katılmak için yer ve saat bilgilerini

Spor İstanbul web sayfasından takip edebilirsiniz;

spor.istanbul/hizmetlerimiz/
acik-hava-egzersizleri/



Hareketin Sahnesi “Hope Alcazar” Açıldı!

Beyoğlu'nun simgelerinden Alkazar Sineması, Nike'ın katkılarıyla yenilenerek Hope Alkazar olarak tekrar kapılarını açtı. Mekânın, herkese açık atölyeler, spor ve sanat etkinlikleriyle gençler için ortak bir yaşam alanı olması hedefleniyor.

DansFabrika, Cihangir Yoga, SosyalBen Vakfı ve daha birçok oluşumun ücretsiz olarak düzenleyeceği dans, yoga, özsavunma atölyelerinin yanı sıra milli sporcular Cedi Osman ve Ebrar Karakurt, gençlerle spor çalışmaları yapacak. Yapılacak etkinlikler eş zamanlı olarak dijitalle taşınacak.

Hope alcazar etkinliklerine katılmak için web sayfasından program duyurularını takip edebilirsiniz;

hopealkazar.com



Migros, Bisiklet Dostu Mağazalarının Sayısını Artırıyor

Migros, hem müşterilerinin sağlığına hem de çevreye katkı sağlamak amacıyla başlattığı Bisikletli Alışveriş Dostu Mağazalarını yaygınlaştırıyor.

Girişinde bisiklet park alanı olan mağaza sayısını 30 ilde 170'e çıkaran Migros, 2022 yılında bu sayının 400'e ulaşmasını hedefliyor.



Ankara Bisiklet Master Planı Tanıtıldı

Başkent'te çevre kirliliğinin azaltılması ve toplu taşımacılıkta bisiklet kullanımını yaygınlaştırmak amacıyla Ankara Büyükşehir Belediyesi tarafından 2040 yılına kadar kademeli olarak hayata geçirilmesi planlanan "Ankara Bisiklet Stratejisi ve Master planı" tanıtıldı.

Plana göre Ankara'ya, yapımı devam eden 53,6 kilometrelik bisiklet yolu dahil olmak üzere 2040 yılına kadar toplam 275 kilometre uzunluğunda 87 güzergah ve 38 istasyondan oluşacak bisiklet yolu kazandırılacak.

Ankara Bisiklet Master Planı'nı incelemek için;

www.globalfuturecities.org/sites/default/files/2021-09/Ankara-Turkish.pdf



Dutch Reach Tekniği ile Kazaları Önleyin

İlk olarak 1970'lerde Hollanda'da uygulanmaya başlanan ve tüm dünyaya yayılan Dutch reach (Hollanda uzanışı), bisikletlilerin park etmiş arabaların yanından geçerken araba kapılarına çarpmasını önlemek için kullanılan bir güvenlik tekniğidir. Tekniği uygulamak için aşağıdaki adımları izleyebilirsiniz;

- Dikiz aynası ve yan aynalar vasıtasıyla araç etrafındaki trafik akışını kontrol edin.
- Sol omuz üzerinden aracın arkasına bakın.
- Sağ ve sol el ile araç kapısını tutun.
- Sol omuz üzerinden araç arkasına tekrar bakın.
- Kapıyı önce yavaşça açın, yine aracın arkasını kontrol edin.

- Trafik akışının güvenli olduğundan emin olduğunuzda kapıyı çıkış için yeteri kadar açın ve araçtan inin.



Bisiklet Kullanmayı Bırakmak Vücudu Nasıl Etkiliyor?

Kış mevsiminin gelişyle hava koşulları ve karanlık saatlerin artması, düzenli bisiklet sürüşlerine uzun aralar verilmesine sebep oluyor. Peki düzenli olarak bisiklete binmeyi bıraktığınızda vücudunuzda nasıl değişiklikler oluyor birlikte bakalım.

Bisiklete binmeyi bıraktıktan;

1 Hafta sonra kalbin pompaladığı kan miktarı azalmaya başlar ve günlük işleri sürdürmek için kalbin daha çok çalışması gerekir. Vücudun zindeliği düşer, güç gerektiren aktivitelerde kas yanmaları ve nefes darlığı başlar.

2-4 hafta sonra vücudun oksijeni kullanma yeteneği azalır. Gün içinde daha çabuk yorulmaya başlarsınız. Kas kütlesinde %20'ye kadar azalma meydana gelir.

1 ay sonra metabolizma ve kaslarınızın yağ yakma kapasitesi azaldığından dolayı kilo almaya başlarsınız.

2-3 ay sonra hormonal değişimler sebebiyle düzenli egzersize başlamak zorlaşır ve egzersiz sonrası toparlanma süresi artar.

6 ay sonra günlük kalori yakımının azalması ve kas kütlesi kaybı nedeniyle vücut yağı artar. Kilo almamış olsanız bile yağ oranı yüksektir ve sağlık riskleri artar.



İşyerinde Karbon Ayak İzinizi Azaltmak Mümkün

İşyerinde yapabileceğiniz bireysel değişiklikler veya şirket çapında politikalar ile çevreye zararlı emisyonları azaltmak mümkün. Bazı önerileri sizler için sıraladık;

- Kullanmadığımız ışık ve cihazları kapatın. Enerji kaybını önlemek için harekete duyarlı ışıklar veya enerji tasarruflu ampuller kullanabilirsiniz.

- Basılı materyallerden uzaklaşın ve dijitalleşin. Seyahat etmek yerine bulut depolama veya video konferans ile belgeleri paylaşabilirsiniz.

- Mümkünse işe giderken yürümeyi ve bisiklete binmeyi tercih edin. Sağlığımız ve gezegen için çevre dostu ulaşım yöntemlerini kullanın.

- Günlük faaliyetlerde kullandığımız kağıt, elektronik cihaz, ambalaj gibi atıkları azaltın, yeniden kullanın ve geri dönüştürün.

- Tek kullanımlık plastik şişe, bardak, çatal bıçak gibi malzemeleri kullanmayı bırakın.



Dünya için Hareket Et Röportaj Serisi Bu Ayki Konuğu Aydan Çelik

AXA Sigorta, Aktif Yaşam Derneği ve TURMEPA işbirliğiyle yürütülen Dünya için Hareket Et Projesi, daha hareketli bir yaşam tarzının sağlığını korurken bireysel karbon ayak izini azaltarak iklim değişikliği ile mücadeleye olan katkısına dikkat çekmeyi amaçlıyor.

Proje kapsamında her ay fiziksel aktivite, sağlık ve iklim konuları üzerine yapılan röportajların bu ayki konuğu bisiklet yazarı ve çizeri Aydan Çelik'di.

Aydan Çelik ile bisikletin her yönüne dair keyifle okuyacağınız röportaja AXAFit mobil uygulaması ve AXA Blog üzerinden ulaşabilirsiniz.

www.axasigorta.com.tr/mobil-uygulamalar

