



HAREKET BÜLTENİ



Turkcell Müşterileri Yürüyerek Kazanacak

Turkcell, sağlıklı yaşamı desteklemek için 'Kazandıran Adımlar' ve 'Kazandıran Rotalar' kampanyalarını hayata geçirdi.

Belirli hedefleri yerine getiren kullanıcılar 1 GB internet de dahil olmak üzere farklı hediyeler ve ayrıcalıklardan yararlanabilecekler.

Detaylı bilgi ve kayıt için;
www.turkcell.com.tr/platinum
/ayricaliklar/kazandiran-rotalar



Futbolda Yeşil Tribün Dönemi

Çevre, Şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı ile İttifak Holding Konyaspor iş birliğiyle sporda çevre koruma bilincinin artması ve atıkların geri dönüşümünün sağlanması için “Yeşil Tribün” projesi başlatıldı.

Proje kapsamında 5 adet plastik ya da cam şişeyi çevre standına teslim eden taraftarlar Konyaspor'un iç saha maçlarına bilet kazanacak.

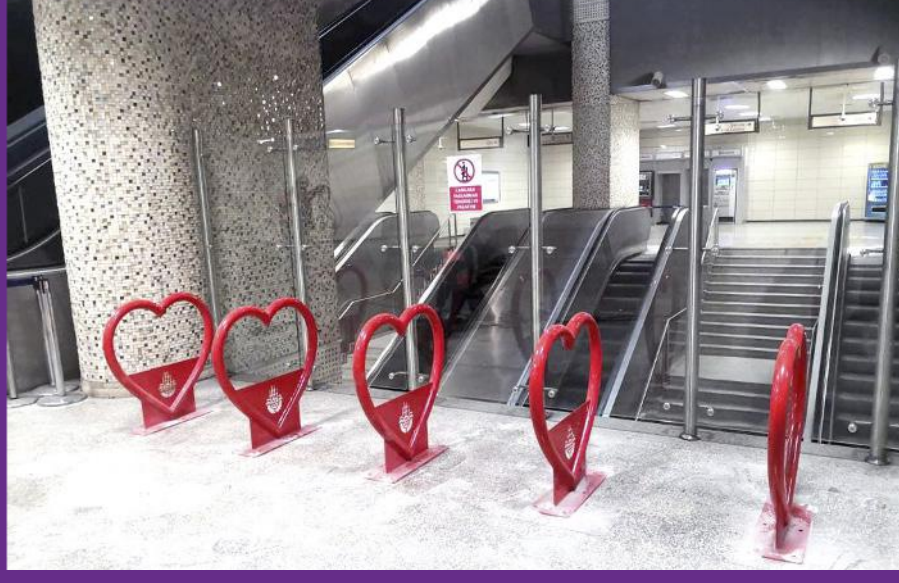


İstanbul Metrosunda Bisiklet Parkları Yaygınlaşıyor

Yolcular katlanabilir bisikletleriyle tüm gün, katlanamayan bisikletleriyle ise 07.00-09.00 ve 17.00-20.00 saatleri dışında ek ücret ödmeden metro ile seyahat edebiliyorlar. Bu saatler dışında metro aktarması yapmak isteyen bisikletliler 7/24 güvenlik kamerası ile izlenen park alanlarına bisikletlerini bırakabilecek.

Park Alanlarının Bulunduğu İstasyonlar:

- M5 Üsküdar-Çekmeköy Metro Hattı'nın Altunizade İstasyonu
- M2 Metro Hattı Hacıosman, İTÜ-Ayazağa ve Şişhane İstasyonları
- M1B Metro Hattı Bağcılar Metro İstasyonu



Kartal'a Metro Bağlantılı Yeni Bisiklet Yolu

İstanbul Büyükşehir Belediyesi ve WRI Türkiye ve Sağlıklı Şehirler ortaklığı ile birlikte hayata geçirdiği 1 kilometrelik Kartal Bisiklet Yolu açıldı.

Kullanıma açılan bisiklet yolu, sahil yolunu Kadıköy-Tavşantepe metro hattına bağlayacak 3,3 kilometrelik kesintisiz hattının ilk etabını oluşturacak.



Düzenli Yürüyüş için Başlangıç Programı

Düzenli yürüyüş rutini oluşturmak için;

- İlk 3 hafta günde yaklaşık 10 dakika 4-5 km arası hızla yürüyerek başlayabilirsiniz.
- Haftanın 6 günü günde 30 dakika yürüyebilecek duruma gelene kadar yürüyüş sürenizi haftada 5 dakika yavaşça artırabilirsiniz.
- Yürüyüş programına başlamadan önce bir uzman hekime danışınız.



Ağrısız Espor Deneyimi için Püf Noktaları

Espor, kısa vadede eğlence ile beraber sürdürülebilir gözüktse de uzun vadede bedeni yıpratıcı sonuçları olabiliyor. Küçük değişikliklerle bel ve sırt ağrıları yaşamadan daha sağlıklı ve uzun süreli Espor deneyimi için;

- Monitörün üst kısmının göz hizasında olmasında dikkat edin.
- Sandalyenizi ayaklarınız yerde ve eklemeler (dirsek, dizler, kalçalar) 90 derece olacak şekilde ayarlayın.
- Kullandığınız klavye ve fareye kolay erişilecek uzaklıkta olun.



Sandalye Yerine Pilates Topu

Masa başında çalışıyor veya bilgisayar karşısında uzun saatler geçiriyorsanız, daha sağlıklı oturmak ve dik duruşa sahip olmak için sandalye yerine pilates topu kullanabilirsiniz.

- Seçtiğiniz topun patlamaya dayanıklı olmasına,
- Üzerine oturduğunuzda 5 santimetreden fazla çökmeyecek şekilde sağlam olmasına,

- Piyasada 55, 65 ve 75 cm olarak bulabileceğiniz topları seçerken, oturduğunuzda kalçanızın diz hizasından 2-3 cm yukarıda olmasına,

- Doğru boyutta ve türde topu seçtiğinizde, önerilen boyutunun %90-95'i oranında şişirerek kullanmaya dikkat ediniz.



5 Saniye Kuralı ile Harekete Geçin!

Dünyaca ünlü yazar, girişimci ve spiker Mel Robbins'in ortaya koyduğu "5 Saniye Kuralı"na göre; belirli bir hedef doğrultusunda hareket etme ihtiyacı hissettiğinizde, eylemde bulunmak için 5'ten geriye doğru saymak, beyni durdurmaya ve duyguların esiri olmadan odaklanmaya zorluyor.

Egzersiz yapmak, kitap okumak veya ev temizliği gibi günlük yapılması gereken işleri erteleme eğiliminiz varsa, 5 Saniye Kuralı'nı denemek hayatınızı değiştirebilir.



Mardin Derik'te, 5 ayda 72 Kadın Bisiklet Sürmeyi Öğrendi.

Mardin Derik ilçesinde Sevdet Baki, bisikletiyle 5 ayda 72 kadına bisiklet sürmeyi öğretti. Pandemi nedeniyle iş yerini kapatıp memleketi Derik'e yerleşen Sevdet Baki, sosyal medya hesabından yaptığı paylaşımında ücretsiz bisiklet kursu vereceğini açıklamasının ardından kadınlardan olumlu dönüşler aldı. Baki, günde 8 saat çalışarak ilçede 72 kadına bisiklet kullanmayı öğretti.

Bisiklet öğrettiği kadınlarla birlikte ilk defa Süslü Kadınlar Bisiklet turuna katılan Baki, kurduğu Derik Bisiklet ve Doğa Sporları Kulübü kapsamında bisiklet sürmek isteyen Derikli kadınları bisiklet öğrenmeye davet ediyor.

