



# HAREKET BÜLTENİ



## Laleli'de Trafiksiz Günler Başladı

Sağlıklı ve sürdürülebilir ulaşım aracı olarak bisiklete binmeyi ve yürüyüşü teşvik etmek amacıyla İstanbul Laleli Ordu Caddesi haftanın 1 günü trafiğe kapatılıyor.

Pazar günleri 10.00-21.00 saatleri arasında Laleli Ordu Caddesi ve çevresindeki sokaklar sadece yayalar ve bisikletlilerin kullanımına açık olacak.



## Çocukların Sağlıklı Gelişimi için Hareketin Önemi Artıyor

İtalya'da pandemi döneminde yapılan araştırmalara göre evde hareketsiz yaşam ve yoğun teknoloji kullanımına bağlı olarak kızlarda 8, erkeklerde 9 yaşından önce görülen 'Erken Ergenlik' vakaları belirgin şekilde artış gösterdi.

Uzmanlar, ebeveynlerin özellikle ilköğretim çağındaki çocukların internet kullanımını sınırlandırmaları, sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmaları ve harekete teşvik etmelerini tavsiye ediyorlar.



## İnsan Gücü Elektrige Dönüşüyor

ABD'nin Kaliforniya eyaletinde Sacramento Eco Fitness isimli spor salonu, bulunduğu binanın tüm elektrik ihtiyacını müşterilerin kullandığı özel sistemli spor aletlerinden elde ediyor. Sadece bir bisiklet ile iki buzdolabını 24 saat çalıştırmak için yeterli enerji üreten işletmede, işletme sahibinin hayali ise bir gün spor salonlarından elde edilen temiz ve fazla enerjiyle bulunduğu mahalleler için gerekli olan tüm elektrik enerjisini üretmek.



## Türkiye'nin Bisiklet Rotalarını Keşfedin!

Türkiye Turizm Tanıtım ve Geliştirme Ajansı tarafından geliştirilen [gocyclingturkiye.com](http://gocyclingturkiye.com), bisiklet tutkunlarına Türkiye'nin dört bir yanından bölgesel rotaların detaylı teknik bilgilerine dair bilgi edinme imkanı sağlıyor.

Bisiklet rotalarına ulaşım ve rotaların geçtiği bölgelerde konaklama, yeme içme, doğal ve tarihi zenginlikler hakkında çeşitli bilgilerin yer aldığı internet sitesini incelemek için; [www.gocyclingturkiye.com](http://www.gocyclingturkiye.com)



## 2021'in Fitness Trendi ile Yeniden Çocuk Gibi Hissedin

2021 yılında yapılan Google aramalarını analiz eden bir araştırma, 100'den fazla egzersiz çeşidi arasından en çok tercih edilen fitness trendini açıkladı: Ağırlıklı hulahop!

Sadece video paylaşım uygulaması TikTok'da 200 milyona yakın görüntülemeye ulaşan ağırlıklı hulahop, her yerde uygulanabilen ve uygun fiyatlı bir kardiyo egzersizi olarak ilgi görüyor.

Siz de haftada birkaç kez hulahop çevirerek hem çocukluğunuzun en eğlenceli aktivitesi ile stres atabilir hem de etkili bir sırt ve bel egzersizi yapabilirsiniz.



## Dutch Reach Tekniği ile Kazaları Önleyin

Yeni bir yılda yeni başlangıçlar için uygulaması basit ama etkili oldukça büyük bazı tavsiyelerimiz var;

- Her gün daha fazla meyve ve sebze tüketin.
- Gün içinde kendinize yeni hareket fırsatları yaratın ve bu hareketleri yaşamınızın ayrılmaz bir parçası haline getirin.
- Yeni bir spor aktivitesi edinin.
- Sigara ve alkol alışkanlıklarınızı frenleyin.
- Bilginizi genişletin. Bedeniniz kadar zihninizi de egzersize ihtiyacı var. Daha fazla kitap okumak veya ilgi alanlarınıza yönelik eğitimlere katılmakla başlayabilirsiniz.
- Ailenizle ve arkadaşlarınızla daha fazla vakit geçirin.



## Yeni Yıla Taze bir Başlangıç için 3 Kış Rotası

### İstanbul Belgrad Ormanları

6200 metrelik doğal parkurda kuzey ormanlarının atmosferini yaşayabileceğiniz üstelik şehre en yakın noktalardan biri olan Belgrad Ormanı'nı keşfedebilirsiniz.



### Ankara Eymir Gölü

Gölü çevreleyen 12 km'lik bisiklet parkuru ile 1,5 saatlik harika bir bisiklet deneyimi yaşayabilirsiniz.



### İzmir Sasalı Kuş Cenneti

Hiç yokuş çıkmadan 20 km bisiklete binebileceğiniz parkura sahip Kuş Cenneti'nde farklı doğa manzaraları ve hiç görmediğiniz kuş çeşitlerini keşfedebilirsiniz.



## Kendinize Meydan Okuyun: 1 Yılda 1600 Kilometre!

12 ay boyunca Edirne'den Kars'a kadar uzun bir mesafeyi yürümenin günde 1 saatten az sürdüğünü biliyor muydunuz?

İngiltere'nin Country Walking dergisi tarafından başlatılan "Walk 1000 Miles Challenge", herkesi günde yaklaşık 4 km yürüyerek yılda 1000 mil (1600 km) hedefini tamamlamaya davet ediyor.

On binlerce kişinin şimdiden tamamladığı ve sayısız faydalarını deneyimlediği 1600 km'yi hedefiniz haline getirebilir, #walk1000miles hashtagi ile tüm dünyayla paylaşabilirsiniz.

