



HAREKET BÜLTENİ



Vestel Manisa Yarı Maratonu Konya Yarı Maraton 15 Mayıs'ta İçin Geri Sayım Başladı!

Vestel ve Manisa Büyükşehir Belediyesi iş birliğiyle "Uluslararası Vestel Manisa Yarı Maratonu" düzenlenecek. 15 Mayıs 2022'de Manisa Atatürk Kent Park'tan start alacak olan Vestel Manisa Yarı Maratonu için <http://vestelmanisayarimaratonu.com> web sitesi üzerinden başvurabilirsiniz.

<https://vestelmanisayarimaratonu.com>



Konya Büyükşehir Belediyesi'nin uyguladığı "Spor Konya Projesi" kapsamında 15 Mayıs'ta düzenlenecek Konya Yarı Maratonu, 7'den 70'e koşmayı seven herkesi kayıt olmaya davet ediyor.

Kayıt ücretlerinin, otizm alanında çalışmalarını sürdüren SOBE Vakfı'na aktarılacağı yarışa kayıt olan herkes aynı zamanda SOBE gönüllüsü olacak. Halk koşusu, 10K ve 21K parkurlarında katılabileceğiniz yarışa kayıt ve detaylı bilgi için;

<https://konyayarimaraton.com/tr>



İstanbulu Koşuyorum Asya Etabı Yaklaşıyor!

Spor İstanbul tarafından düzenlenen İstanbulu Koşuyorum Asya Etabı, 12 Mayıs'ta gerçekleşecek.

5 ve 10 KM'lik mesafede düzenlenen yarış hakkında daha fazla bilgi almak için Spor İstanbul web sayfasını ziyaret edebilirsiniz.

<https://www.istanbulukosuyorum.istanbul/istanbulu-kosuyorum-asya-etabi/>



Apple Haritalar Bisiklet Yolu Tarifine Başladı

Bisikletçiler iOS 14 güncellemesi ile Apple Haritalar'dan bisiklet şeritleriyle en iyi rotalara ulaşacakları bisiklet yol tariflerine ulaşabilecekler.

Artık şirket, Haritalar uygulamasındaki bisiklet yol tariflerini Chicago, Detroit ve diğer ABD şehirlerinde bulunan kullanıcılara sunuyor.

15 Nisan'da sunulan güncellemeyle, Apple Haritalar artık ABD topraklarının neredeyse yüzde 26'sı için bisikletle yol tarifleri sağlıyor.



Dengeye Sahip Olmak için Yapılacak Egzersizler

Hiçbir ekipman gerektirmeyen, evde veya dışarıda yeni başlayan herkesin rahatlıkla yapabileceği denge egzersizleri; yalnızca kas-iskelet sistemi değil, tüm sağlığımız için faydalıdır.

Gün içinde yapabileceğiniz bazı denge egzersizlerini sıraladık;

- Ağırlığınızı bir bacağımıza verip diğerini yana veya arkaya doğru kaldırın.
- Sanki ip cambazı ipte yürüyormuş gibi bir ayağınızı hemen öbürünün önüne koyarak yürüyün.
- Her adımda dizinizi karnınıza çekip yürüyün.

Dinamik denge egzersizlerini yapmak isterseniz:

- Tek bacak üstünde dururken kollarınızla yukarı erişmeye çalışın.
- Tek bacak üzerinde dururken diğer bacağınızı ileriye götürmeye çalışın.
- Öne lunge veya yana makaslama yapabilirsiniz.



Yoga, Meditasyon ve Break Dansın Birleşimi: Animal Flow

2015 yılında "Amerikan Collage of Sports Medicine" tarafından tüm dünya çapında yapılan anketlerde 1 numaralı fitness trendi seçilen Animal Flow (Hayvan Akışı) isimli egzersiz, akıcı hareketlerden oluşan yenilikçi bir fitness programı

Yalnızca vücut ağırlığının kullanıldığı Animal Flow, bazı insanlar için güç, kararlılık ve hareketliliği artıran akıcı hareket şekli bazısı içinse bir tür meditasyon.

Timsah, leopar, akrep, maymun, yengeç, ayı gibi hayvan isimlerine sahip 40 farklı hareketin kombinasyonundan oluşan egzersiz programını, her türlü antrenman programı ile uygulanabiliyor. Egzersiz rutinine eklenebilecek ilginç ve eğlenceli bir egzersiz programı için son yıllarda oldukça popüler olan Animal Flow tekniğini deneyebilirsiniz.



Gün İçinde Ne Kadar Su Tüketmeli?

Yapılan araştırmalar yetişkin bir kadının günlük 2.7 litre, erkeğin ise 3.7 litre sıvı alması gerektiğini söylüyor. Bunun %20-30'unu yiyecekler, %70-80'ini ise içecekler karşılıyor. Su, içecekler arasında çok önemli bir yere sahip fakat maalesef birçoğumuz su içmeye yeteri kadar özen göstermiyor.

Eğer su tüketiminizi artırmak istiyorsanız işte size birkaç pratik ipucu;

Günlük makul bir hedef belirleyin (1.5-2 litre).

Yanınızda yeniden kullanılabilir su şişesi bulundurun.

Su içmek için hatırlatıcılarınızı ayarlayın.

Her yemekten 30 dakika önce bir bardak su için.

Suyunuzu sevdiğiniz başka tatlarla lezzetlendirin.



Yusuf Yazıcı Yoksullukla Mücadele Savunucusu

Birleşmiş Milletler Kalkınma Programı (UNDP) Türkiye temsilciliği, dünyayı ve insanlığı etkileyen önemli konularda kişileri ve kurumları eyleme teşvik etmek amacıyla 17 maddeden oluşan "Sürdürülebilir Kalkınma Amaçlarının" savunuculuğunu üstlenmeleri için toplumda başarılarıyla öne çıkan isimlerle iş birliğini yapıyor.

UNDP Türkiye, "Küresel Amaçlar"ın birincisi olan "Yoksulluğa Son" maddesinin savunuculuğunu, futbol kariyerine Trabzonspor'da başlayıp, Fransa'nın Lille takımında devam eden milli futbolcu Yusuf Yazıcı yapıyor.

Geçtiğimiz yıldan bu yana yoksulluğu ortadan kaldırmak için kalıcı çözümler üretmek amacıyla kırılan grupların dayanıklılığını artırma çalışmalarında mesajların herkese ulaştırılması için destek vermeye devam ediyor.

