



HAREKET BÜLTENİ



Koşu Severler Ada Vapurunu Kaçırmayın!

İstanbul Büyükada'yı koşarak turlamak isteyenler için 13 Mart'ta düzenlenecek Büyükada Koşusu'nun kayıtları devam ediyor.

5K, 11K ve 22K parkurlarında düzenlenecek yarışlara kayıt ve detaylı bilgi için;

buyukadakosusu.com



Geyik Koşuları'na Geri Sayım Devam Ediyor

2011 yılından bugüne her yıl patika koşusu olarak düzenlenen Geyik Koşuları, bu yıl 20 Mart'ta herkesi İstanbul Belgrad Ormanlarına bekliyor.

4K, 8K, 14K, 28K ve çocuklar için Bambi Koşuları'nın yanı sıra sanal olarak da katılabileceğiniz yarış ile ilgili **tüm detaylara;**

geyikkosulari.com

adresinden ulaşabilirsiniz.



Tıp Bayramı Koşusu Ankara Eymir Gölü'nde

Türkiye Acil Tıp Derneği ve Acil Tıp Asistan Birliği tarafından, bu yıl ilk defa Tıp Bayramı Koşusu Düzenlenecek.

13 Mart 2022 tarihinde gerçekleştirilecek koşu, Ankaralıları için Eymir gölünün tertemiz havasında koşma fırsatı sunacak.

5K ve 10K parkurlarında düzenlenecek yarış hakkında detaylı bilgi ve kayıt için;

14marttipbayramikosusu.com



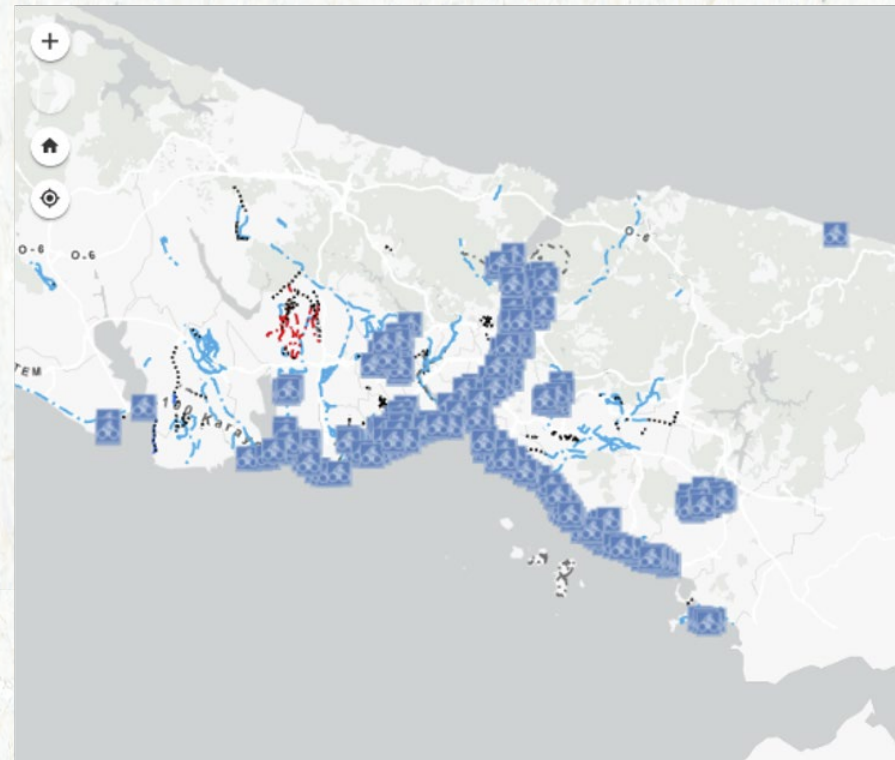
Bisiklet Haritası ile İstanbul'u Keşfedin

İstanbul Büyükşehir Belediyesi tarafından oluşturulan İstanbul Bisiklet yolları haritası, bisikletli ulaşımı desteklemek ve çevre dostu ulaşım kültürünün yaygınlaşması amacıyla hizmet veriyor.

İstanbul bisiklet haritasında; ayrılmış, paylaşımlı, inşaat aşamasında ve proje çalışması devam eden bisiklet yolları ile İSBİKE akıllı bisiklet paylaşım sistemi konum bilgilerine ulaşabilirsiniz.

İncelemek için;

bisiklet.ibb.istanbul/istanbul-bisiklet-haritasi/



Paris'te Radar ile Araçların Gürültü Emisyonları Ölçülecek

Fransa'nın başkenti Paris trafiğinde hız radarı gibi işleyecek 'gürültü radarı' uygulanmaya başlandı. Bu sayede araçların yarattığı gürültü emisyonlarının ölçülmesi planlanıyor.

2021'de yapılan araştırmaya göre 55 desibel ortalamasıyla Paris, Avrupa'nın en gürültülü şehirlerinden biri. Gürültü radarları, gelecek aylarda yüksek sesli motosikletlerin ve arabaların plakalarını tanımlayacak. 2023 yılının başından itibaren ise ceza uygulamasının başlaması planlanıyor.



Denizleri Korumanın Hareketli Yolu: Strawkling

Avustralya'da 2018 yılında ilk defa yapılan straw operasyonu ile, gönüllülerin 12 hafta içinde 2000 plastik pipet toplaması yeni bir akımın da öncüsü oldu. Bu akımın günümüzde bilinen adı Strawkling.

Su altında plastik toplamak anlamına gelen Strawkling, şnorkelle dalış yaparak pipet, şişe, plastik poşet gibi birçok plastik atığı toplamaya teşvik ediyor.

Okyanus ve denizlere atılan yılda yaklaşık 8 milyon plastik, deniz canlıları için büyük bir tehdit oluşturuyor. Siz de şnorkelle dalış yapmasanız bile deniz yüzeyinde ve kıyılarda biriken plastikleri toplayarak gezegenin iyiliği için bir adım atabilirsiniz.



Basit Egzersizler ile Vücut Dengenizi Koruyun

Hiçbir ekipman gerektirmeyen, evde ve dışarıda yeni başlayan herkesin yapabileceği denge egzersizleri, sadece kas-iskelet sistemini değil tüm sağlığımız için faydalıdır.

Gün içinde yapabileceğiniz denge egzersizlerini sizler için sıraladık;

- Ağırlığınızı bir bacağınıza verip diğerini yana veya arkaya doğru kaldırın.
- İp üzerinde yürüymüş gibi bir ayağınızı öbürünün önüne koyarak yürüyün.
- Her adımda dizinizi yavaşça karnınıza çekip yürüyün.

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



Yalın Ayakla Yürümenin Faydaları

Çocukken hep yalın ayak yürüdüğünüzü hatırlıyor musunuz? Ebeveynlerin sürekli yalın ayak yürüyüşü teşvik etmesinin sebebi ayak kas ve kemiklerinin gelişmesinin yanı sıra vücut farkındalığı kazanmalarını sağlamaktır. Ancak büyüdükçe ayaklarımız ayakkabıya girer ve yalın ayakla yürümenin faydalarını kaybederiz. Bahar ayları yaklaşırken ayakkabılarımızı çıkarıp çimlerde doğa yürüyüşlerine başlamanızı sağlayacak yalın ayak yürümenin birkaç faydasını sizler için sıraladık;

- Doğal yürüyüşünüzü yeniden keşfetmenizi ve restore etmenizi sağlar.
- Ayağınız yere temas ettiğinde pozisyonunu daha iyi kontrol edersiniz.
- Vücudunuzdaki çeşitli ağırların giderilmesine yardımcı olabilecek denge, hareket algısı ve vücut farkındalığını geliştirir.
- Daha iyi adım mekanikliği ile kalçaların, dizlerin ve core (merkez) bölgesi kaslarının gelişmesini sağlar ve stabilizasyonunu korur.
- Zamanla ayak deformasyonuna sebep olan ayakkabıların ayağınıza uymadığını farketmenizi sağlar.
- Sırt ve bel bölgesi kaslarını destekleyen daha güçlü bacak kaslarına sahip olursunuz.



Trabzonspor'dan Anlamlı Kampanya

Trabzonspor, Trabzon Büyükşehir Belediyesi tarafından bu sene 42'ncisi düzenlenen Uluslararası Trabzon Yarı Maratonu'nun "Tükenen Su Kaynakları" temasından ilham alarak, küresel iklim değişikliğine dikkat çekmek amacıyla "Dünyanın Sana İhtiyacı Var" isimli bir kampanya başlattı.

Trabzonspor'un oyuncusu Marek Hamsik kampanya kapsamında hazırlanan kısa filmde rol aldı. Bilim kurgu öğeleri ile hazırlanan ve geleceğin dünyasıyla günümüzü kıyaslayarak aşırı su tüketiminin olası tehlikelerine dikkat çeken filmde, çok önemli mesajlar verdi. Kampanya kapsamında hazırlanan kısa filme buradan ulaşabilirsiniz

<https://124.im/DOUVfZ>

