



HAREKET BÜLTENİ



Doğada Bambaşka Bir Deneyim Sizleri Bekliyor: Uludağ Premium Ultra Trail

23 Temmuz 2022 tarihinde yapılacak olan "Uludağ Premium Ultra Trail" patika koşusu, Uludağ ve çevresinin muhteşem doğası ve yerel dokusu ile teknik yapısını birleştirerek tüm koşuculara unutamayacakları bir yarış sunmayı amaçlıyor.

100K, 66K, 30K, 16K ve 6K etapları ile her seviyeden yerli ve yabancı sporcuyla uğurlanacak olan etkinlikte koşucular, Bursa'nın önemli ve değerli lokasyonlarından geçerek hem zorlu hem de keyifli bir yarış tecrübe etmiş olacaklar.

Detaylı bilgi için tıklayın
<https://uludagultra.com/>



İstanbul Festivali Geliyor

23 gün boyunca, Türkiye'nin en sevilen sanatçıların konserleri ve sahne şovları, gösteriler, çocuk atölyeleri, e-spor turnuvaları, yeni medya sanatları, geleneksel sanatlar, resim, heykel, fotoğraf, ünlü şeflerin özel tarifleri, sokak lezzetleri ve çok daha fazlası İstanbul Festivali'nde bulabilirsiniz.

23 Temmuz - 14 Ağustos tarihleri arasında gerçekleşecek İstanbul Festivali hakkında detaylı bilgi almak için tıklayın
<https://www.istanbulfestivali.com/>



İsbike Bisiklet Okulu Devam Ediyor

İBB - İSPARK'ın, sağlıklı yaşamı ve çevre dostu ulaşım aracı bisiklet kullanımını desteklemek amacıyla, geçen yıl ilkini gerçekleştirdiği İsbike Bisiklet Okulu, yeni eğitim dönemine başladı.

Yenikapı ve Maltepe Orhangazi Şehir Parkı'nda yer alan İsbike Bisiklet Okulu'nda, deneyimli eğitimci eşliğinde başlayan eğitimlere, 7-12 yaş arası çocuklar, 12-16 yaş arası gençler ve 18-70 yaş arası yetişkinler katılabiliyor. Hafta içi verilecek eğitimlerle 7'den 70'e binlerce kişi, trafik kurallarına uygun ve dikkatli bir şekilde bisiklet kullanmayı öğreniyor.

Başvuru için tıklayın : <https://bisikletokulu.isbike.istanbul/>



HiİPA Nedir ve Günlük Hayatımıza Nasıl Adapte Ederiz?

Hareketlerinizi fiziksel aktiviteye çevirmek ve gün içerisindeki kısa bekleme sürelerini değerlendirmek için, etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış bir yöntem var; HiİPA! HiİPA'yı günlük hayatımıza dahil etmeniz için tavsiyelerimizi sıraladık;

- Günlük ev temizliğinizi kısa aralıklarla hızlı nefes almanızı sağlayacak şekilde daha tempo hale getirin.
- Merdivenleri normalden biraz daha hızlı çıkın.
- Sabah kahvenizin demlenmesini beklerken 10 kez sıçrayın veya su şişesini birkaç kez kaldırın.
- İşe yürüyerek veya bisikletle gidiyorsanız 10-20 saniyelik hız artırımları yapın.
- Çocuklarınızla birlikte dans ederek ya da saklambaç gibi ailece aktif olabileceğiniz oyunlar oynayarak, eğlenirken hareket edin.



Bisiklet Sayısında Lider Ülke Hollanda

Hollanda Bisikletçiler Birliği tarafından açıklanan verilere göre, dünya genelinde bulunan 1 milyar bisikletin yüzde 2,3'üne sahip olan ülkede kişi başına ortalama 1,3 bisiklet düşüyor. 17 milyon nüfuslu Hollanda'da 23 milyon bisiklet bulunuyor. Hollanda, kişi başına düşen bisiklet sayısı ile "bisikletler diyarı" olarak anılıyor.

Ülkede en çok işe giderken ve çocukların okula taşınmasında kullanılan bisiklet, hava şartları ne olursa olsun eğlence için de tercih ediliyor. Bu kapsamda bisiklet, yüzde 22 iş, yüzde 18 okula gitmek, yüzde 14 alışveriş için kullanılıyor. Ayrıca yüzde 31 eğlence ve yüzde 16 diğer amaçlar için bisikletle biniliyor.



Sakarya'da Bisikletli Zabıta Dönemi Başladı

Bisiklet Şehri ünvanına sahip Sakarya'da bisikletli zabıta timi yola çıktı.

Bisiklet yollarında uygulamaya başlayan zabıta timi, bisikletlilerin güvenliğini sağlamak için çalışacak.



Uzun Seyahatlerde Nasıl Egzersiz Yapabiliriz?

Uzun yolculuklar sırasında canlı kalabilmek kas ve eklemlerdeki yorulmayı giderebilmek için taşıt koltuğundan kalkmadan yapabileceğiniz hareketleri sıraladık.

- Parmak ucunda yükselme ve oturarak baldır hareketi, oturduğunuz yerde parmak uçlarınızda yükselerek baldır kaslarınızı gerin.
- Koltuğa tam yaslanarak sırtı gerdirmeye ve gevşetmeye hareketi,
- Oturduğunuz yerde gövdeyi sağa ve sola döndürmek suretiyle bel hareketi,
- Koltukta öne ve arkaya doğru eğilerek arka bel hareketi,
- Karşı koltuğa ayak parmaklarını dayayarak bacak kaslarınızı gerdirmeye hareketi,
- Bacakları geriye doğru çekerek arka bacak kaslarınızı çalıştırma hareketi,
- Karın kaslarınızı içeriye çekerek gevşetmeye ve gerdirmeye hareketi,
- Parmakları birbirine kenetleyerek gerdirmeye hareketi yapabilirsiniz.
- Omuzlarınızla daireler çizin, omuzunuzu yukarı, öne ve arkaya hareket ettirin.
- Boyun egzersizleri yapın, boynunuzu arkaya, öne, sağa ve sola yatırın ayrıca sağa ve sola dönerek rotasyon hareketi yapın.



65 Yaşında Yüzmeye Başlayıp Onlarca Dünya Rekoru Kıran 98 Yaşındaki Maurine Cornfeld

Maurine Cornfeld küçükken kendisine "İyi kız çocukları spor yapmaz" denildiğini söylüyor. Ancak o bu yaşağı tam 65 yaşında yıktı.

"Yapamazsın" denilene başaran Maurine, 1980'lerde Pasadena'daki Rose Bowl Su Merkezi'ndeki Masters Swim Takımına katıldı

65 yaşında profesyonel yüzme kariyerine başlayan Maurine, şu ana kadar aldığı ödüllerin sayısını bilmediğini söylüyor.

14 kez dünya şampiyonasında yarışan Kornfeld altın ve gümüş madalyalar kazandı. Maurine Kornfeld, 28 kez de dünya rekoru kırdı ve 2018'de Uluslararası Yüzme Onur Listesi'ne girdi

