



HAREKET BÜLTENİ



Tuz Gölü'nün Sonsuz Beyazlığında Unutulmaz Bir Deneyime Hazır mısınız?

Runfire Slat Lake, 19-21 ağustos tarihlerinde koşmayı seven herkesi Tuz Gölü'ne davet ediyor. 10K, 20K, 40K, 80K ve 100 mil parkurlarının yanı sıra sanal olarak da katılabileceğiniz yarışa kayıt ve detaylı bilgi için; <https://runfireslatlake.com/TR/>



Eker I Run Koşu ve Hareket Festivali Yaklaşıyor!

Eker I Run Koşu ve Hareket Festivali, 2014 yılından beri olduğu gibi bu yıl da yine sporseverleri 1-2 Ekim tarihlerinde Bursa'ya çağırıyor.

5K, 15K, 42K Maraton, minik adımlar koşuları ve paten yarışı yanında sayısız etkinliğe ev sahipliği yapacak organizasyona kayıt yaptırmak ve detaylı bilgi için için web sayfasını ziyaret edebilirsiniz: <https://www.ekerkosu.com>



Kaykay ve BMX Yarışı 7 Ağustos'ta!

İBB Spor İstanbul tarafından ilk kez Kaykay ve BMX Bisiklet yarışı düzenleniyor.

7 Ağustos Pazar Günü Hidayet Türkoğlu Spor Kompleksinde yapılacak etkinliğe siz de katılım sağlayabilirsiniz.

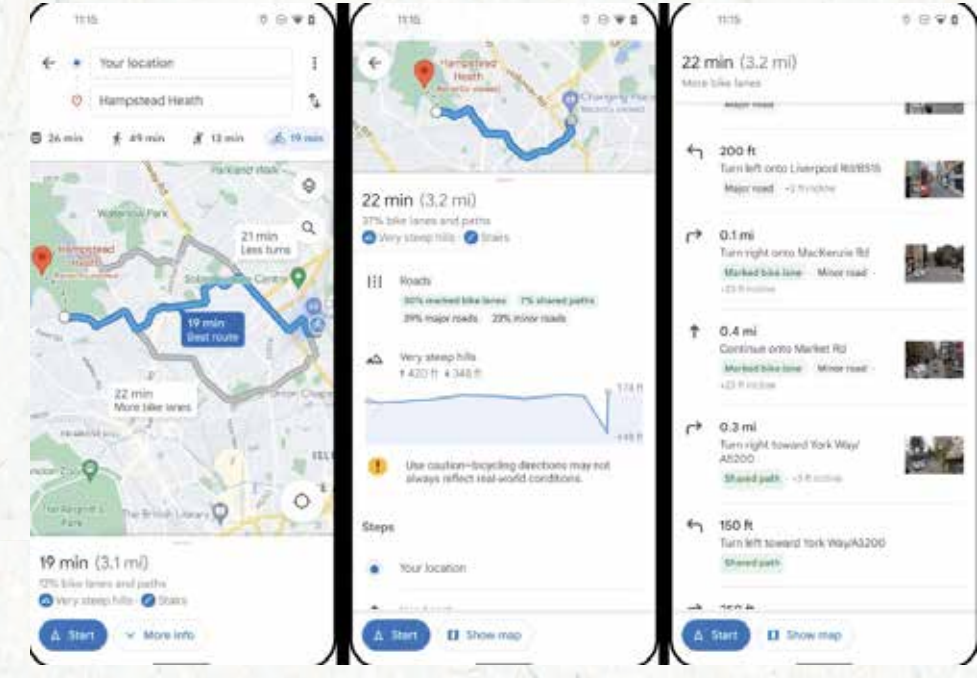


Google Haritalar'dan, Bisikletlilere Özel Navigasyon Modu

Google haritalar, duyurduğu çevre dostu rota eklentisi ile, bireysel motorlu araç sürücülerini için yeni alternatifler sunacak. Eklentinin kullanıma sunulmasıyla birlikte Google haritalar, en hızlı rotaya ek olarak varış noktasına giderken kullanabileceğiniz yakıt açısından en verimli rotayı gösterecek.

Bisiklet rotasının da uygulamaya konulacağı eklenti ile, dik tepeler, ana ve yan yollar ya da merdivenler daha net biçimde tespit edilecek.

Şirket 2022 yılı bitmeden tüm Avrupa ülkelerinde çevre dostu rota uygulamasını sunmayı amaçlıyor.



Yaz Aylarında Vücut Sıcaklığınıza Dikkat Edin

Yaz aylarında egzersiz için dışarı çıktığınızda vücut sıcaklığınızın bir hayli yüksek olduğunu hissedebilirsiniz.

Vücut ısısı hastalıklarından korunmak için;

- Egzersizden önce, egzersiz sırasında ve egzersiz sonrasında susuzluğun ilerlemesini önlemek için sıvı takviyesi alın.
- Yüksek sıcaklıklara maruz kaldığınız durumlarda egzersiz yoğunluğunuzu azaltın.
- Çeşitli sıcaklık ve nem kombinasyonlarında egzersiz yapma riskini belirlemek için sıcaklık stresi endeksini kullanın. Örneğin sıcaklık 32 derece üzerine çıktığında egzersizinizi günün ilerleyen saatlerine erteleyebilirsiniz.
- Isı dağılımı için daha büyük bir cilt yüzey alanı sağlamak amacıyla olabildiğince az miktarda giysi giyin.
- Egzersiz yapmak için ne zaman "Hayır" demeniz gerektiğini bilin.



Yaz Aylarının Popüler Egzersizi Yüzmeyi Hafife Almayın

Yüzme, eğlenceli bir aktivite ve sağlık açısından pek çok faydası olan popüler bir egzersiz şekli. Yüzmeyi egzersiz rutininize dahil etmek, vücut yağını azaltmaya, kan basıncını düşürmeye, zihinsel sağlığı iyileştirmeye yardımcı oluyor.

Sıcak yaz günlerinde serinlemek için sık sık denize giriyorsanız, 15 dakika yüzerek tüm kaslarınızı çalıştırabilirsiniz. Uygun yüzme formunuzu keşsettikten sonra ise, dayanıklılık oluşturmak için yüzme mesafenizi ve yoğunluğunuzu kademeli olarak artırabilir, tatilinizi düzenli egzersiz ile daha verimli hale getirebilirsiniz.



Sağlıklı Yağlar İçeren 10 Gıda

Sağlıklı beslenme söz konusu olduğunda yağlara genelde mesafeli yaklaşılır. Ancak tamamen hayatınızdan çıkarmak doğru değil. Dengeli beslenme rutininde yağların bazı versiyonlarına önemli görevler düşüyor. Doymamış yağlar burada devreye girerek hem tok tutmayı sağlıyor hem de vücuda ihtiyaç duyduğu vitamin ve mineralleri sağlıyor.

Sağlıklı yağlara sahip olan besinleri sizler için sıraladık;

- Avokado
- Soya sütü
- Bitter çikolata
- Somon
• Ceviz
- Yumurta
- Kabak çekirdeği
- Fıstık ezmesi
- Chia tohumu
- Zeytin



Bilim İnsanları Vakti Olmayanlar için En Kısa ve Kaliteli Egzersizleri Belirledi

Gündelik hayatınızda yoğunluktan egzersiz yapmaya zaman bulamıyorsanız spor alanından bilim insanlarının sizler için iyi haberleri var. Günlük çalışma temposu sırasında rahatça programınıza dahil edebileceğiniz egzersizlerin sayısı gün geçtikçe artıyor.

- Bilim adamlarının tavsiye ettiği egzersizleri sizler için sıraladık;
- Ağırılık kaldırarak 3 saniyelik biceps hareketi
- Sandalyeye 5 saniyede oturma
- 30 saniyelik kol ve bacak esnetmeleri
- 60 saniye boyunca squat veya lunge
- 60 saniyelik boks egzersizi
- İki dakika boyunca merdiven çıkma
- 5 dakikalık köpek duruşu

