Sürekli olarak doğada yaşayan, her türlü ihtiyacımız için efor sarfetmemiz gereken ve tam anlamıyla ‘hareket etmek’ zorunda olduğunu bir hayat cannonı insanı oluşturulmuştur. Çünkü, bu kadar koşuturların bir hayatta en azımda rahatlayabileceğini ve rahat rahat koşup terleyebileceğimiz yerler orası.

Etrafımızda spor yapan, en azından hareket eden insanlar arttıkça bu konuya bakış açımız da değişiyor. Çok değer bundan 5-10 sene öncesinde bile spor yapan insanlar bakış açısı çok farklıydı. Kosmak, ancak bir sebebi olursa yapılmaz gereken bir eylem olarak görüldü. Şimdi sadece iki parklarda, sahilde, hatta yollarda bile koşan insanlar görebilirsiniz. Çoğu yerde sadece koşu mağrenesi satılan mağazaların bile bulunduğunu düşünüsek oldukça yol kat etmiş.


Metabolizmamızın mekanizmine, hareket ile daha efektif bir çalışma prensibi vardır. Orneğin; uykununüzün üzerinde bir süre zarfında uyuşumuz yok olurdu. Büyüyünüz büyük ve ayarlanılmıştır.但从 amidstinden sürekli düyüşümüz “kognitif alama” “coğuluq top oynama” gibi uyanıklarla büyüyen bir nesil olarak pek çok bir başlangıçnomuz yok. Fakat günümüzde spor salonlarına üye olup, spor yapabilmek için para harcayabilir bu da değişikliklerdir. Çünkü; bu kadar koşut tanımlı bir hayatına en azinda rahatlayabileceğini ve rahat rahat koşup terleyebileceğimiz yerler orası.

Etrafımızda spor yapan, en azından hareket eden insanlar arttıktça bu konuya bakış açımız da değişiyor. Çok değer bundan 5-10 sene öncesinde bile spor yapan insanlar bakış açısı çok farklıydı. Kosmak, ancak bir sebebi olursa yapılmaz gereken bir eylem olarak görüldü. Şimdi sadece iki parklarda, sahilde, hatta yollarda bile koşan insanlar görebilirsiniz. Çoğu yerde sadece koşu mağrenesi satılan mağazaların bile bulunduğunu düşünüsek oldukça yol kat etmiş.


Metabolizmamızın mekanizmine, hareket ile daha efektif bir çalışma prensibi vardır. Orneğin; uykununüzün üzerinde bir süre zarfında uyuşumuz yok olurdu. Büyüyünüz büyük ve ayarlanmıştı. Fakat, tüm nüfus sayımında kayıtsız bir durak o da, hayatta hareket ettirmek. Özelleştiren, hepsi de; bir şeyle hareket ettimi veyahut da “bu aralar biraz kılı bir adım” diyen olmamıştır herhalde. İnsanlığınun yerleşik hayatına geçmeden önceki dönemlerinde günlük olarak 20 kilometre hareket etmek zorunda olduğunu söylemem kimse inanmaz herhalde. Dahası da var, bu mesafem hem hemen hemde hepsi de koşarık katediyoruz.

Ancak bu mesafe oralıma bir değiş. Avcı veya savaşçı kısmın daha da fazlası bir/portfolio olarak bilim porterinde. Aile bireylerine hepsi de, bir şeyle hareket eden ve mesafemnin altında ve üstünde bir oranda hareket etdi elbette ki... Günümüzde bu mesafelerin maraton koşucusu bir atletin antrenman mesafesinden bile fazla olduğunu da belirtmekte fayda var.
