

Haberler Son Dakika *Haber*

Aranacak Kelime

ara



ANASAYFA

Son Dakika

Son Dakika

• Anasayfa » [Strese Karşı Aikido Tedavisi](#)

Strese Karşı Aikido Tedavisi

Cinsel İstek Artırıcı Özel Formül Novagra
BAY VE BAYAN PERFORMANS ARTTIRICI KAPSÜL
NOVAGRA %100 BİTKİSEL Toz Şeklinde de Kullanabilirsiniz
69 TL TANITIM FİYATI
Hemen Sipariş Ver



Açıklama Yasanan pek çok sağlık problemlerinin stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını belirten Aikimode Aiki Akademi Bas Eğitimci Oğuzhan Ulvi Baskurt, "Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimi azalır, düşünce gücü zinde kalır ve günlük baskılardan uzaklaşır" dedi.

Aikimode Aiki Akademi Bas Eğitimci 5.

Dan Sensei (5).

dece siyah kusak) sahibi Oğuzhan Ulvi Baskurt, modern Japon savaş sanatı olarak bilinen Aikido'nun pek çok tedavide uygulanması gerektiğini söyledi.

Yasanılan pek çok sağlık problem stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını dile getiren Baskurt, "Aikido, insanın iç ve dış dengesini ayarlayarak mutlu bir hayat sürmesine yardım ederken, antrenmanlardaki kardiyovasküler özellikler, öncesi ve sonrası yapılan gevşeme hareketleri ile de, bedene esneklik kazandırıyor.

Aynı zamanda Aikido, kişiye iş yaşamının dışında yeni arkadaşlarla, herhangi bir çıkar ilişkisi olmadan tanışma imkanı sağlar.

Bir antrenmanda çalıştığınız kişiler belirli bir süre sonra sizin belki de en yakın arkadaşlarınız olurlar" dedi.

Baskurt, Aikido antrenmanlarının kardiyovasküler özelliklerinin olması sebebiyle de, hareketli bir antrenman sonrasında iyi bir kalori yakımına ve nabzın belli bir noktaya kadar ulaşmasına destek alacağını belirtti.

Aikidonun faydalarını anlatan Oğuzhan Ulvi Baskurt, "Antrenman sırasında beden ağırlığı ile çalışılır.

Kisilerden de durmayı öğrenirler.

Bu arada antrenman öncesi ve sonrasında esnetme ve gevşeme hareketleri yapılır.

Bunlar vücudun ritminin korunmasını sağlar.

Dayanıklılık bir sporcu için en önemli unsurdur.

Aikido antrenmanlarında öğrenciler kendilerini asmayı, her zaman daha iyisini yapabilmeyi hedeflerler.

Antrenmanlarda yapmış olduğumuz yuvarlanma ve düşmelerle bedenimizi nasıl yayacağımızı yani yüzey alanımızı genişletebilmeyi öğreniriz" diye konuştu.

Aikidonun özellikleri hakkında bilgiler veren Ulvi Baskurt, "Aikido kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.

Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.

Akil ve ruh sağlığı açısından faydalıdır.

Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimini azalır, günlük baskılardan uzaklaşır ve düşünce gücü zinde kalır.

ideal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.

Daha iyi motor koordinasyon sağlar.

Cevikliği artırır.

Düşme gibi durumlarda korunma imkanı oluşturur.

Aikido, beden, ruh ve zihin uyumunu sağlayan bir spor ve sanattır" şeklinde konuştu.

- İstanbul

Kategoriler

- Dünya
- Ekonomi
- Güncel Haberler
- Kadın
- Kültür-Sanat
- Magazin
- Otomobil
- Politika
- Sağlık
- Son Dakika
- Spor
- Teknoloji

Etiketler

- ekonomi haberleri
- son dakika

Novagra Cinsel Afrodisyak Ürün

Novagra Cinsel Afrodisyak Ürün

SADECE 69.00 TL
1 Kuruş NOVAGRA
Novagra Uzmanlarca Onaylanmıştır. Güvenle Kullanabilirsiniz!!

Reklam

Bu Alana Reklam Verin

BU ALANA REKLAM VEREBİLİRSİNİZ

- ▶ Otomobil
- ▶ Politika
- ▶ Sağlık
- ▶ Son Dakika
- ▶ Spor
- ▶ Teknoloji
- ▶ sitemap olustur
- ▶ son haberler
- ▶ son haberler