

sanalbahar üyesidir

ANA SAYFA FOTO GALERİ VIDEO GALERİ FIRMA REHBERİ SERİ İLANLAR

23 Temmuz 2014 Çarşamba Ana Sayfam Yap Favorilere Ekle Siteye Haber Ekle Künye Yazar Kadrosu İletişim

SON DAKİKA > 11:38 - Başkan Keleş Medya Mensuplarıyla Bir Araya Geldi

Haber ara...

www.malatyagercek.com
Stand: 25.10.2013

8.20 13.59 7.00
GOOGLE BK LINK TEKNİK

2.25 0.00 4.00
TRAFİK SOSYAL DİĞER

Site Değeri 35.29

Malatya Gerçek
Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber

Medya Elektronik Yayıncılık

AŞ HABER Başkan Ahmet Çakır, Trambüs Tartışmalarına Son Noktayı Koydu

Strese Karşı Aikido Tedavisi

Yaşanan pek çok sağlık problemlerinin stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını belirten Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimi azalır, düşünce gücü zinde kalır ve günlük...

19 Temmuz 2014 Cumartesi 10:34



Tavsiye Et Arkadaşlarının neler tavsiye ettiğini görmek için Kaydol.

Yaşanan pek çok sağlık problemlerinin stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını belirten Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimi azalır, düşünce gücü zinde kalır ve günlük baskılardan uzaklaşır" dedi. Aikimode Aiki Akademi Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei (5. derece siyah kuşak) sahibi Oğuzhan Ulvi Başkurt, modern Japon savaş sanatı olarak bilinen Aikido'nun pek çok tedavide uygulanması gerektiğini söyledi. Yaşanan pek çok sağlık problem stres ve hareketsizlikten kaynaklandığını dile getiren Başkurt, "Aikido, insanın iç ve dış dengelerini 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.

Başkurt, Aikido antrenmanlarının kardiyovasküler özelliklerinin olması sebebiyle de, hareketli bir antrenman sonrası iyi bir kalori yakımına ve nabızın belli bir noktaya kadar ulaşmasına destek alacağını belirtti.

Aikidonun faydalarını anlatan Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Antrenman sırasında beden ağırlığı ile çalışılır. Kişilerden 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 aşmayı, her zaman daha iyisini yapabilmeyi hedeflerler. Antrenmanlarda yapmış olduğumuz yuvarlanma ve düşüşlerle bedenimizi nasıl yayacağımızı yani yüzey alanımızı genişletebilmeyi öğreniriz" diye konuştu.

Aikidonun özellikleri hakkında bilgiler veren Ulvi Başkurt, "Aikido kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir. Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır. Akıl ve ruh sağlığı açısından faydalıdır. Düzenli Aikido yapan kişilerin gerilimini azalır, günlük baskılardan uzaklaşır ve düşünce gücü zinde kalır. İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar. Daha iyi motor koordinasyon sağlar. Çevikliği artırır. Düşme gibi durumlarda korunma imkanı oluşturur. Aikido, beden, ruh ve zihin uyumunu sağlayan bir spor ve sanattır" şeklinde konuştu.

YASAL UYARI: Haber sitemizde yayınlanan haberlerden sadece **Haber Kaynağı : MGH - Haber Merkezi** yazan haberler KAYNAK gösterilerek yayınlanabilir. Haber Kaynağı Kısmı boş veya ajans ismi bulunuyorsa Hiçbir şekilde KAYNAK gösterilmek suretiyle dahi paylaşılamaz. Haber sitemizdeki hiçbir Haber resmi Kaynak dahi gösterilerek yayınlanamaz. LÜTFEN! Ajansların hakkınızda dava açmaması için kuralara riayet ediniz.

PAYLAŞ



Tweet

HABERLERİ SİTENE EKLE

VIRAJ TAKSİ MALATYA
7 gün 24 saat kesintisiz hizmet
www.taksimalatya.com
"Size en yakın taksi durağı"
ALO TAKSİ 0544 648 72 41

ALO TAKSİ
Hizmet alanı en geniş taksi durağı
0 422 211 82 37
Kilometre geniş kesintisiz araçlar
Kredi Kartı ile Ödeme İmkânı

NÖBETÇİ ECZANELER

İL İL YEREL HABERLER



GAZETE MANŞETLERİ

Tümü

YAZARLAR

Tümü

Aysel Çelikyay
Gazze'ye Ölümler Yağarken

Fuat Türker
Fotoğraf Alt Yazıları

Nilüfer Zontul Aktaş
İzniva'dan... Karanlık... Ziyadan...

Mehmet Emin YAĞMUR
Gençliğimiz Nereye Gidiyor? (5)

ALINTI YAZARLAR

Tümü

Daniş ÇOBAN
Türkiye Cumhuriyeti ile Reisini Seçiyor

Sonay Şengül TOĞUŞLU
Evlerimizin Kutlu Misafiri Hoş Geldin Ya Ramazan

Ayça Tetik
İŞİD tek başına bir örgüt değil

Mehtap Özay
Köreltilmiş duygular, mutsuz insanlar..

SAYFALAR

- o Harita
- o Malatya Altın Fiyatları
- o Malatya'da Bugün Vefat Edenler

Şanlıurfa'da Said Nursi Anısına Mevlit

Maganda Kurşunıyla Yaralanan Köpek, Cerrahi...

Şahika Nefesini Gazze İçin Tuttu

Ümit Sanlav: "sosyal Medyanın Güvenilirlik..."

Bebeğini Sebze Kasasında Böyle Sürükledi

Tesk Yönetim Kurulu İsrail Özel Gündemiyle...

Mardin Metropolit Özmen'den Demirtaş Yorumu

Tşof Başkanı Apaydın'dan Bayram Uyarısı

(özel Haber) Kafasında Unutulan İğneler Hayatını...

İş Adamından Engellilere Albümlü Destek

Denizli'de Tabakhane'deki İş Yerleri Mühürlendi

(özel Haber) İhtiyaç Sahibi Çocukların Ellerinden...

Çocuklar Hortumla Serinlediler

Çalışanlarını Su Tabancası İle Serinletiyor

İskenderun'da Kur'an-ı Kerim Ziyafetinde...

Yurtta Hava Durumu

16 Yıl Sonra Tahliye Olan Salih Mirzabeyoğlu'ndan...

Bakanlıklara Ait Atamalar

Aynı Sokaktan İkinci Şehit

Denizi Yok Ama Plaj Voleybolu Oynuyorlar

MAKALELER

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Malatya

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Malatya

EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

- MDH'de Kansız Anjiyo, Meme Kanserinde...
- Kuluncak'ta Eğitim Yatırımlarında İnceleme Yapıldı
- Belediyeye Ait Alanı Kiraladı, Meyve...
- Çallık Yangını Ucuz Atıldı
- Başkan Ahmet Çakır, Trambüs Tartışmalarına...
- Yeni Malatyaspor, transferde atağa geçti
- Organ Bağışi Semineri Verildi
- Malatya'da Şüpheli Paket Alarmı
- Malatya'da trafik kazası: 1 ölü,...
- Malatya'da Fen Lisesi Sayısı 4'e...

BU AY

TFF 2.Lig Beyaz Grup

2014 - 2015 Sezonu Puan Cetveli

TAKIMLAR	O	G	B	M	A	Y	P	AV
1 Anadolu Selçuklu	0	0	0	0	0	0	0	0
2 Aydınspor 1923	0	0	0	0	0	0	0	0
3 Bayrampaşaspor	0	0	0	0	0	0	0	0
4 Fatih Karagümrük	0	0	0	0	0	0	0	0
5 Fethiyespor	0	0	0	0	0	0	0	0
6 Hacettepe Spor	0	0	0	0	0	0	0	0
7 İskenderun DÇ	0	0	0	0	0	0	0	0
8 Kartalspor	0	0	0	0	0	0	0	0
9 Keçiörengücü	0	0	0	0	0	0	0	0
10 Menemen Belediye	0	0	0	0	0	0	0	0
11 Ofspor	0	0	0	0	0	0	0	0
12 Pendikspor	0	0	0	0	0	0	0	0
13 Tarsus İdmanYurdu	0	0	0	0	0	0	0	0
14 Tavşanlı Linyitspor	0	0	0	0	0	0	0	0
15 Tokatspor	0	0	0	0	0	0	0	0
16 Turgutluspor	0	0	0	0	0	0	0	0
17 Umraniyespor	0	0	0	0	0	0	0	0
18 Yeni Malatyaspor	0	0	0	0	0	0	0	0
19 1461 Trabzon	0	0	0	0	0	0	0	0

EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

- Türk-egitim-sen'den İsrail'e Kinama
- Kavgada Kalbinden Bıçaklanan Şahis Öldü
- Şahnhan'da İftar Programı Düzenlendi
- MDH'de Kansız Anjiyo, Meme Kanserinde...
- Malatya Bayanlar Spor Kulübü, Galatasaray...
- Sorgun Mevlide Ahmet Doğanay Anadolu...



LİNKLER

Dost Linkler	^
Gazeteler	^
Haber Siteleri	^
Resmi Kurumlar	^

ARŞİV

01	Ocak	2014	GETİR
----	------	------	-------

**Malatya Gerçek**
Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber

Malatya Haberleri | Haber Ufku | Künye | İletişim | RSS

YAZILIM: Haber-Sistemi

2014 Â Copyright © by malatyaqercek.com

