

webrazzi
SUMMIT

Türkiye'nin
En Etkili
İnternet
Konferansı

Biletler
Satışta!

Webrazzi
Summit 2014

PARALELTAARRUZ
TAARRUZUMUZ HABERE

kelime ya da haber ara...



İSTANBUL

Açık 29°

Güncel Politika Dünya Spor Ekonomi Sağlık Yaşam Kadın Medya Bilim & Teknoloji Kültür & Sanat



Türk bilim adamından önemli buluş



SON HABER
Kamalak: Hiçbir
adaya oy
vermeyeceğiz



YENİ
3 adayın
sıralaması belli
oluyor



FLAŞ
Gizem Akdeniz
davasında sıcak
gelişme



SON HABER
Kraliçenin
şampiyon atı
dopingli çıktı



YENİ
İngiliz vekilin
'İsrail isyanı'
olay oldu



FLAŞ
Bahçeli'den
Köşk seçimi için
atak

GÖZALTINA ALINMADAN ÖNCE DALGA GEÇTİ

Ana Sayfa Haber Yerel Haberler

Strese Karşı Aikido Tedavisi - İstanbul Yerel

19.07.2014 10:36:24

Yaşanan pek çok sağlık problemleri, stres, hareketsizlik ve belirtme Aikimode Aiki Akademisi Baş eğitmeni Oğuzhan Ulvi Başkurt, AAVENormal insanlar Aikido yapan, gerilimi azaltır, düşünce gücü zinde kalır ve günlük baskılardan uzaklaşırA,A dedi.

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

Aikimode Aiki Akademisi 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. Yaşanılan 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 hareketler 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. - İstanbul



İşte 25 karede
Erdoğan'ın vizyon
belgesi



Kafasını kesip
'selfie' çektiler



Kadın-Erkek kefen
giydiler İŞİD'i
bekliyorlar



1700 polisi böyle
katlettiler



MEB'de "geri adım" söz konusu
değil



Akdeniz'de can pazarı



John Kerry İsrail'e geldi



Fransızların Müslümanlara bakışı
değişti



Atinalılar Filistin için sokağa
döküldü



Tarihi tünelde 2 gün bakım var



Gazze'de kanlı sabah: 8 ölü



BAYRAM
ALISVERISLERİNİZİ
RAHAT RAHAT YAPIN DIYE
CADDE MAĞAZALARIMIZ
GECE 24.00'e
KADAR AÇIKI

KOTON



Bilecik Osmaneli Belediye başkanı M. Şahin, Kadir Gecesi nedeniyle bir mesaj yayınladı.

Cumhurbaşkanı Adayı ve Hdp Eş Genel Başkanı Demirtaş, ... - Batman Yerel

Demirtaş, Diyarbakır, Bisiklet ve Doğa Sporları ihtisas kulübü hasankeyf, Munzur ve nehirlerin karadeniz, İstanbul'un kuzey ormanlarına dikkat çekmek amacıyla düzenlenen katılarak bisiklete binmek, pedal çevirme Demirtaş: 'bir Ekolojik yaklaşım çevre, doğa dostu bir yaklaşım geliştirilen ve ülke şartıyla, kültür, demokrasi ve insan hakları açısından bir ilerleme sağlanmıştır denilen değildir, olamaz' denilen 'kampyamız Türkiye'de, yeni bir yasa üzerinde yönetim gündemi başından itibaren büyüme koyarak kazanan kampanya.

Gtb den Ramazan Yardımı - Gaziantep Yerel



Türkiye odalar ve borsalar birliği (TOBB), Ticaret odası ve Borsası (GTB) ile işbirliği içinde gerçekleştirilen organizasyonlara gaziantepa çok sayıda ihtiyaç sahibi ailelere ramazan bayramı önce gıda malzemesi yardımı.

Fenerbahçe nin Aşçıları Dünya Mutfağından Lezzetler ... - Kayseri Yerel



Fenerbahçe, topuk yaylası Resort bulunan Spor Tesisleri ve aşçıları ve bütün bir gün yemek yapıyor yaşıyor.

Haziran Ayında 92 Bin 936 Konut Satıldı - Bayburt Yerel



Türkiyea haziran ayında, satılık yapılır 936 evler 92 bin 19 bin 252a için İstanbula satışı gerçekleşti.

Baro Başkanı Elibol: Polise Kumpas Kuruluyor - Adana Yerel

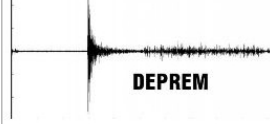


Gaziantep Başkanı Ali Elibol, yolsuzluk, operasyon yürüten polis sahur için operasyon hukuka aykırı olduğunu söyledi.

İhh Genel Başkan Yardımcısı Oruç tan Filistin Açıklaması - Bursa Yerel



İnsan hak ve hürriyetleri ve insani yardım Vakfı Başkan Vekili hüseyin Oruç, Filistina gelişmeler hakkında konuşurken, AAVEArtık bir ölüm bombalama, Gazze'de yaşayan tek.



Van'da 3.5 büyüklüğünde deprem



Borsa İstanbul'da seanslara geçilemedi



Erkeklerde depresyon fark edilmiyor!



Hamas'tan İsrail'e büyük darbe



Şanlıurfa'da Bediüzzaman mevlidi



CHP'li İnce: İhsanoğlu'na ben de itiraz ettim



Başbakan Erdoğan: Herkes rahat olsun



Şifa Hastanesi'nde büyük dram



ABD Dışişleri Bakanı'na Mısır'da büyük şok!



Bayram öncesi şekerleme ve tatlılara dikkat!



Hatay'da 78 kişi gözaltına alındı



Olacak Libya'nın milisler yenilgi demokrasi?



Bomba yüklü araçla düzenlenen intihar öldürür Irak'ta 21



Tacik spy ücret akademik serbest



New York 'beyaz bayrak' polis güdük



Elma kazanç kadar iPhone satış



Ukrayna isyancılar 'yok Mh17 ipuçları'

VİDEO: Korsan uyarıları gönderilmek üzere hane

Frank Lampard katılmaya hazırlanıyor New York City FC MLS uygulamasında için 2015

Devlet aklın anahtarı açabilir serdar taşçı

Çin'de otobüs kazası yaprakları 38 ölü

Beş isim de ilham Glasgow 2014

Obama İsrail verir PM Gazze uyarı

Yeni inceleme düzeni görür tahsil puanları



İngiliz kaza nedeniyle uzmanlar, Ukrayna'da

Ukrayna isyancılar 'durdurmak
Mh17 gözlemciler'



No dönüş için vergi ve harcama
dönemi, Ed Miliband anlatmak
için Emek ulusal politika forumu



Paralel Haber | Contact | Sitemap

Designed by paraleltaarruz.com

Güncel | Politika | Dünya | Spor | Ekonomi | Sağlık | Yaşam | Kadın | Medya | Bilim & Teknoloji | Kültür & Sanat | Eğitim | Emlak | Otomobil | Yemek | 3. Sayfa |
Dünya Basını | Yerel Haberler | Foto Galeri