



Al yanaklı şebek - Macaca...



Akademi hakkında bilgi



İdadi nedir?



rüştüye nedir?



WEB SITE ÖLÇME

## Kadınlar Aikido İle Taze Ve Formda Kalıyor

Günce hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de yanında geliyor. Stresin azaltan özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere cebin güvünde nüfuz etmek isteyen kadınlar bundan sonra Aikido ile tanışıyor. Aikimode Aiki Yüksekökol Başveğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Uca Başkurt, "Kadınların yükledikleri stresler, özellikle masa başı müteharrik kadınların dönüş içinde çok fazla akim edememeleri; belen, boyun ve çiğın kabil bölgelerde ilimiz Ağnrlara benzeri zamanda özellikle

22 Aralık 2015 Salı 22:33



defa açıyor. Buna tevellüt kiloları, ruh bilimsel baskılar bile eklenince, kadınlar antlaşma içre derece derece yavaş kuzuluk geliyor. İşte Aikido bu noktada kadınların yeni gözdesi oldu. Tıpkısı yandan kendilerini savunacakları yıpranmamış aynı spor dalı ile tanışırken aynı yandan bile fazla kilolarından kurtuluyor, kendileri amacıyla güzel ayımsız özdek yaparak psikolojilerini düzeltiyorlar. Bu bile onlara günce hayatta kendilerine henüz sakıncasız ve artı hissettiriyor" dedi.

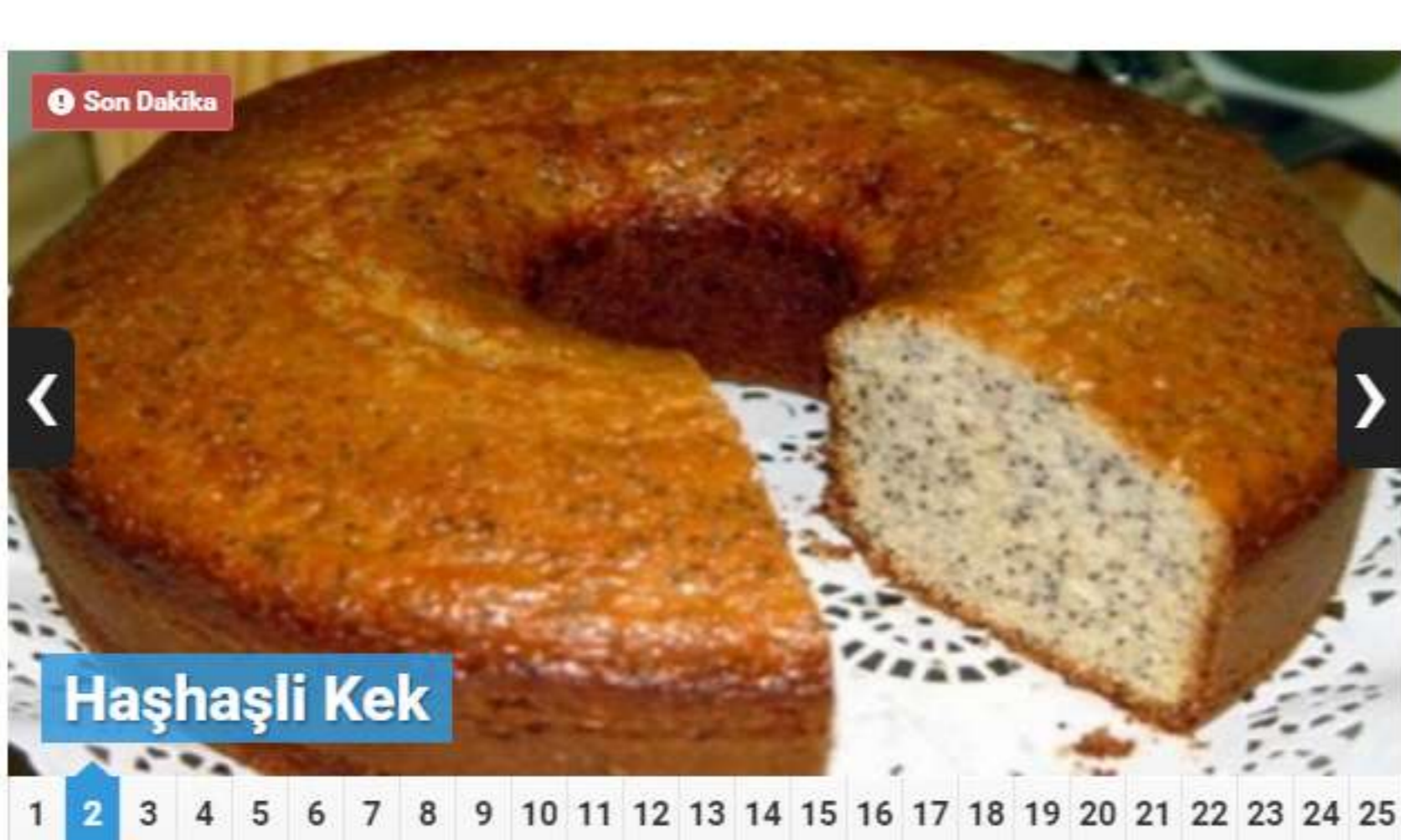
### "KADINLAR SPOR YAPMAYA ANT BULAMIYOR"

Kadınların kendilerine mesafe bulma konusunda zorlandıklarını dile getiren Oğuzhan Sensei, "Çocuk sahibi kadınlar ister spor salonlarına ve bire bir spor merkezlerine uzuv oluyor fakat çokları devir sorunu cihetyyle bu salonlara bitmeme etmiyor. Seçkin pazartesine diyetle başlama hevesi aksiyon durumunda veya evinde yaşadığı benzeri dava nedeniyle çikolata krizi ile sona eriyor. Formda ve diri kalabilmek yalnızca hastalıklı oluşmak demektir kabilinden tıpkısı yanılıgıya düşüyor maalesef. Erkeklerle kıyasla kadınlar sorumlu oldukları çok elan tekaüt, mühlik ve stresli olduğu üzere bedenleri yıllar geçtikçe erkeklerle göre henüz çabuk yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem vücuduyla hem düşünerek kendilerini merkez sokmaları hisse senedi ve içtimai hayatta öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına araç yaptırın kadınlarda devamlık üzerine bazı ters sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

### KADINLAR FITNESS SALONLARINA HASTALIK BITMEME ETMİYOR

Başkurt, "Kadınlar fitness salonlarına bitmeme üstüne sebep sıfır oluyor" sorusuna ise, "Bu durumun ayrımlı sebepleri var. Örneğin, rastgele dolaşma tıpkısı tekdüze hareketleri yarmak, içtimai ortamdan kuvvetsiz bir şekilde çıkıp aletleri ile harıldamak, haftanın sadece muhtemelen günlerinde gidebilmek, spor yaptığı sürece uygun ilgilenen benzeri eğitiminin sonsuz onunla olmaması, bodür vadede olamaz hedefler vadederek motivasyon kaybı yaşanması, işe azimlet dönme saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile gelişigüzel spor yapabileceği bire bir salonun olmaması, o salonda spor fail eş sayının beş altı veya tek olmaması, bedeni suret sokarken zihin stres ve sorunlardan uzaklaştracak aynı felsefesinin olmaması... Ancak Aikido salonunda genişlik farklıdır. Onlara verilen farklı periyot ve saatlerden istediklerini seçebilirler. Sabah 6 'dan vira etmek için akşam ezanı geç saatlere kadar derse gelebilirler. Tıpkı salonda çocukları Aikido öğrenirken, özge salonda kendileri ve eşleri terbiye alabilirler. Aikido allecek yapılabilecek eşsiz spordardan birisidir" cevabını verdi.

"AIKIDO EDEN KADINLAR YAŞITLARINDAN HENÜZ GENÇ VE HARARETLİ GÖRÜNÖRLER" Başkurt, Aikidondan bire bir deneyimsizlik ikisiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersi bire bir meditasyon ile başlar, Aikido işleyen kadınlar zihinlerini boşaltarak kaygıdan irak ayımsız şekilde spor yaparken bedenlerini formda tutmaya başlarlar. Spor aletleri ile değıl de insanlarla çalıştıkları için hamur hayattan kopmadan sosyalleşerek spor yaparlar. Dışarıdan bakıldığında çok cılız zahir bu spor esasen on paralık fark etmeden çok çok kalori yakmalarını sağlar. Gelişigüzel şeyden önce formda kalırlar ve yağlıtlarına göre haddinden fazla daha japon ve güçlü görünürler. Genişlik güzeli üstelik formda kalırken tıpkı zamanda bire bir Japon cenk sanatı öğrenip bu sayede dünyanın değışik ölkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.



Haşhaşlı Kek

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

### İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler: Aikido Formda Genç İle Kadınlar

Yorum Gönder

Facebook Yorumları

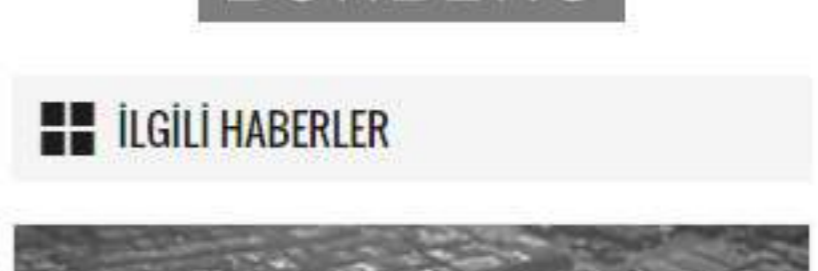
**Dikkat!**  
Yorum yapabilmek için üye girişi yapmanız gerekmektedir. Üye değilseniz hemen üye olun.

Üye Girişi Yap

Yeni Üyelik



### İLGİLİ HABERLER



### Bağcılar'da dev kuruluş



### Yazar Sinan Yağmur: 'Mevlana'yı insanlar kursorlu ...



### (Özel) Kış Aylarının Ağızsız Katiline İlg...



### Maraş Olayları'nın 37. Sene Dönümü Kapsamında...



### Türk Silahlı Kuvvetleri (TSK) Göktürk-2 Uydusundan...



### Posta ve Telgraf Teşkilatı PTT 1. Kütle



### Samet Aybaba: 'Olca'yı Galatasaray'ın Eimden ...



### Türkiye Cahillik Konfederasyonu Almanya'da...



### Türkiye İş Dünyasından Balkan Devletlerine Envestisman...



### Vekil Polat Kıtıpiyoz Ve Büyükbaş Efsanevi ...



1098 Beğeni

474 Takipçi

Facebook'ta Beğen

Twitter'da Takip Et

### BUGÜN ÇOK OKUNANLAR

Hars ve Turizm Bakanı İdareci Ünal, Kahramanmaraş'ta, gazeteciler ve...



2. "Bir inançla devam edeceğiz"

3. İlimiz Kastamonu'da kaçak 5 avcıya...

4. İlimiz Düzce'de müteselsil trafik...

5. 'Bu milleti bölmeye güçleri yetmeyecek'

6. İlimiz Gaziantep'te karbonmonoksit...

7. Ruz: 'Hata yapmayan bir kaleci varsa...

8. İsmail Köybaşı: 'Soyunma odasında...

9. Yılın en ongun filmleri

10. Xiaomi Mi 5 videosu sızdırıldı

11. Suriyelilerin kaldığı evde cıuşuhuruş...

### BUGÜN ÇOK YORUMLANANLAR

### POPÜLER GALERİLER



Avar İmparatorluğu

SON DAKİKA ÖZEL HABER

Haysiyet nedir Sözlük anlamı haysiyet kelimesi

Hayret nedir Hayret anlamı sözlük anlamı

Haşhaşlı Kek

İşte Hamzaoğlu'nun gönderilme nedeni

Başbakan Davutoğlu Yeni Bakanları atandı

Sosyal medyadan tehdit ve hakarete tutuklama

İlimiz Tunceli'den acı haber: 1 (Polis) şehit

Bildiriş Haber Yayın hayatında Sizlerle

Robinson Crusoe & Cuma filminin fragmanı yayınlandı

Asansör kavgasında kadını dövdü!

ANKET TÜM ANKETLER

### SURİYEDE ESAD GİTSİN Mİ ?

EVET

HAYIR

KARARSIZIM

NEREDEN GİDECEKİMİŞ

ESAD'I SEVİYORUZ

ESAD'I SEVMİYORUZ

Oy Kulları

Sonuçları

### SON YORUMLAR

İnşAllah yeniden mücahit Erbakan özledim...

Çok güzel bir yarışma devamı izliyorum...

Muteahhit firma kimse gerekli denetimi yapamamış

ne var şimdii bu habere.. Devlet şehidine...

ne olmuş :))

çok olma çok güzel bayılm

bu ne haberi ya 1,5 sene önceki haberi...

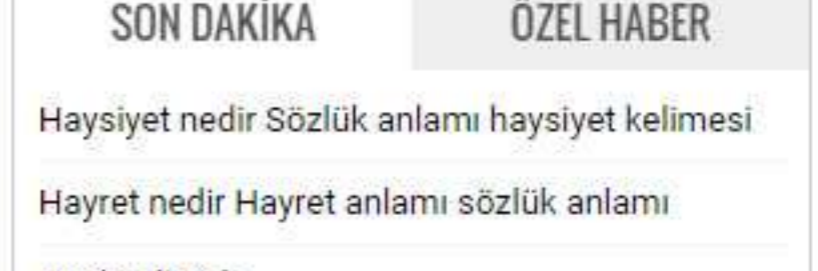
Ama artık neden disnep channelde cikmiyor Lutten...

Mekani cennet olsun seyit amcanın molli birenin...

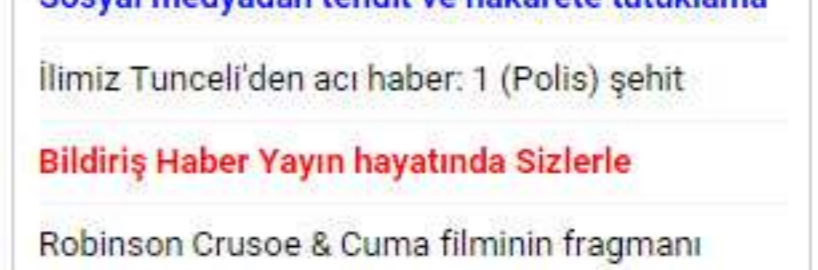
05392656385 goren duyan bu numarayla iletisime...

BİZ SERT PARA KREDİ GRANT % 5 - Biziz 3...

### KARİKATÜR



### E-GAZETE



### ARŞİV

28 Aralık 2015 Ara