



İşletmeler için Gmail

Google Apps'ten şirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün

Ücretsiz denemeye başlayın

SON DAKİKA

10:17 - Yaşanabilir Alanlar Ve Tercihler..



RSS / XML

Mobil Site

Sitene Ekle

Künye

İletişim



Denizli'de Suriyeli Bir Kadının Düğününün Ertesi Günü Takılarıyla Kaçtı



Çanakkale'de Bebeğin Kaçırılması



Anaokulundan Bilgisayar Çalan Genç Tutuklandı



(özel Haber) Patlatılan Bombanın Ardından Durdurulan Tır'da Gizli Zula Bulundu



Yanan Kamyonetine Damacana İle Müdahale Etti



Bolu'da Ev Yangını

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

Bu haber 2015-12-22 08:05:04 eklenmiş ve 10 kez görüntülenmiştir.

Beğen Paylaş 0 Tweetle G+ Facebook'ta paylaş



Aikimode Aiki Akademi Başeğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Kadınların yükledikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağrıları aynı zamanda özellikle bel ve kalça çevresinde yağlanmalara yol açıyor. Buna doğum kilolan, psikolojik baskılar da eklenince, kadınlar zaman içinde gittikçe kilolu hale geliyor. İşte Aikido bu noktada kadınların yeni gözdesi oldu. Bir yandan kendilerini savunacakları yeni bir spor dalı ile tanışırken bir yandan da fazla kilolarından kurtuluyor, kendileri için güzel bir şey yaparak psikolojilerini düzeltiyorlar. Bu da onlara günlük hayatta kendilerine daha güvenli ve pozitif hissettiriyor" dedi.

"KADINLAR SPOR YAPMAYA ZAMAN BULAMIYOR" Kadınların kendilerine vakit bulma konusunda zorlandıklarını dile getiren Oğuzhan Sensei, "Çocuk sahibi kadınlar gerek spor salonlarına ve benzeri spor merkezlerine üye oluyor ancak birçoğu zaman sorunu sebebiyle bu salonlara devam etmiyor. Her pazartesi diyetle başlama hevesi iş yerinde veya evinde yaşadığı bir sorun nedeniyle çikolata krizi ile sona eriyor. Formda ve zinde kalabilmek yalnızca zayıf olmak demektir gibi bir yanılgıya düşüyor maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklerle oranla daha hızlı yaşıyor. İşte Aikido, kadınların hem beden hem zihnen kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayatta öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptıran kadınlarda devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

BizimEvler 6 Projesi

%5 Peşinat %1 KDV Fırsatıyla! Yeni İstanbul Burada Kuruluyor.



KADINLAR FITNESS SALONLARINA NEDEN DEVAM ETMİYOR

Başkurt, "Kadınlar fitness salonlarına devam konusunda neden başarısız oluyor" sorusuna ise, "Bu durumun farklı sebepleri var. Örneğin, her gün aynı monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdan kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığını sürece birebir ilgilenen bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vadederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidiş dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile birlikte spor yapabileceği bir salonun olmaması, o salonda spor yapan kadın sayısının az veya hiç olmaması, bedeni forma sokarken zihnin stres ve sorunlardan uzaklaştırılmaması bir felsefesinin olmaması... Ancak Aikido salonunda durum farklıdır. Onlara sunulan farklı gün ve saatlerden istediklerini seçebilirler. Sabah 6'dan başlamak üzere akşam geç saatlere kadar derse gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sporlardan birisidir" cevabını verdi.

"AİKİDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik iksiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersi bir meditasyon ile başlar, Aikido yapan kadınlar zihinlerini boşaltarak kaygıdan uzak bir şekilde spor yaparken bedenlerini formda tutmaya başlarlar. Spor aletleri ile değil de insanlarla çalıştıkları için gerçek hayattan kopmadan sosyalleşerek spor yaparlar. Dışarıdan bakıldığında çok kolay görünen bu spor aslında hiç fark etmeden çok fazla kalori yakmalarını sağlar. Her şeyden önce formda kalırlar ve yaşlarına göre çok daha genç ve zinde görünürler. En güzeli de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

ETİKETLER : Kadınlar Aikido Genç Formda Kalıyor

Yorumlar

Adınız :

E-Mail :

Başlık :

Yorumunuz :

Güvenlik :

[Değiştir](#)

Toplam 0 yorum. Tüm yorumları okumak için tıklayın.

Diğer Spor haberleri



15:15 - 6 Suriyeli Hırsızdan Biri Tutuklandı
Adıyaman Eğitim ve Araştırma Hastanesinde hırsızlık yaparken yakalanan 6 Suriyeli şahıstan...



15:10 - Kastamonu'da Üç Katlı Betonarme Bina Yandı
Kastamonu'da üç katlı betonarme bina yanarak kullanılamaz hale geldi...



15:10 - Turhal'da Aynı Yerde 2. Kaza: 1 Yaralı
Tokat'ın Turhal ilçesinde aynı yerde meydana gelen 2. kazada 1 kişi yaralandı...



14:55 - Otomobil Takla Atarak Yoldan Çıktı: 3 Yaralı
Kahramanmaraş'ın Türkoğlu ilçesinde takla atarak yoldan çıkan otomobildeki 3 kişi yaralandı...



14:55 - Askeri Araçlar İpekyolu Üzerinden Cizre'ye Geçti
Mardin'in Nusaybin ilçesinden, çok sayıda askeri personel taşıyıcı konvoy, İpek Yolu'ndan ...



14:55 - Orhangazılı Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırlyo
Orhangazi Belediyespor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel Ligi'nde A grubunda geçen yılın ...

Köşe Yazarları [TÜMÜ](#) +

Foto Galerisi



ÇOK OKUNANLAR **SON YORUMLANANLAR**

Geç Olmadan Güçlendirin
22 Kez Okundu

Gözde Grubu'ndan Prestij Projelerinde Yeni Marka: "my W"
21 Kez Okundu

Huzurlu Marmara Yoğun Talep Görüyor
14 Kez Okundu

Gaziantep'in Kurtuluşunun 94. Yılı Dönümü Resepsiyonu
14 Kez Okundu




(özel Haber) Din Adamları Kepenk Kapatmalarını Değerlendirdi
14 Kez Okundu

Hava Durumu

İSTANBUL

Bugün	Salı	Çarşamba
28/12/2015	29/12/2015	30/12/2015
		
YAĞMURLU 12° / 7°	YOĞUN KAR 5° / 2°	YOĞUN KAR 1° / -2°

Döviz Kurları

Kur	Alış	Satış
	2.9102 TL	2.9252 TL
	3.1956 TL	3.2106 TL
	4.3355 TL	4.3505 TL



Namaz Vakitleri

İSTANBUL

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
6:47	8:21	13:12	15:29	17:51	19:18

Arşiv Arama

01 - 2015 - [Arşivi Ara](#)

Anket

Hangi Partiye Oy Vereceksiniz?

- AKP
- MHP
- CHP
- HDP
- SP

[Oylamaya Katıl](#)

[Diğer anketlerimiz için tıklayın...](#)

SÜPER TOTO SÜPER LİG

Süper Lig Puan Durumu

Sıra	Takım Adı	O	G	B	M	Av	P
1	Beşiktaş	17	13	2	2	23	41
2	Fenerbahçe	16	11	4	1	13	37
3	Galatasaray	17	8	6	3	15	30
4	Kasımpaşa	17	8	6	3	9	30
5	İstanbul Beşiktaş	17	9	2	6	8	29
6	Akhisar Eld.	17	8	5	4	7	29
7	Konyaspor	17	7	5	5	-5	26
8	Rizespor	17	6	6	5	2	24
9	Trabzonspor	17	7	3	7	0	24
10	Gaziantepspor	17	6	5	6	-6	23
11	Antalyaspor	17	5	6	6	-6	21
12	Osmanlıspor FK	17	5	4	8	3	19
13	Kayserispor	17	4	7	6	-2	19
14	Bursaspor	17	6	0	11	-11	18
15	Sivasspor	16	2	8	6	-5	14
16	Gençlerbirliği	16	3	4	9	-9	13
17	Mersin İ. Yurdu	17	2	4	11	-15	10
18	Eskişehirspor	16	2	1	13	-21	7

[Privacy Policy](#)

© Copyright 2015 bombahaber. Tüm hakları saklıdır. Bu site Gazi SOFT haber yazılımı alt yapısı ile yapılmıştır.

GÜNDEM

- [Trafik Kazaları](#)
- [Yerel Seçimler](#)

SPONSOR

- [Aypı Ajans](#)

LİNKLER

- [haber](#)
- [gunluk-kiralik-ev-daire.com](#)
- [İstanbul nakliyat](#)

LİNKLER

- [çiçek](#)
- [May Group](#)
- [pendik evden eve nakliyat](#)

TAVSİYELER

- [Sorularla SEO](#)
- [Boy Uzatma](#)
- [metin2 pvp](#)