

Konuyu anlayana kadar eğitime tekrar tekrar anlatırın!

Turkcell Akademi'ye katılın!

Hemen İncele



HABER 3 China Yutong Bus & Coach
Annual Production of 60000 Buses, Worldwide Sales & Service Network.

ANA SAYFA SON DAKİKA FOTO GALERİ VIDEO SPOR KADIN OTOMOBİL HAVA DURUMU HABER3 MOBİL UYGULAMALAR

GÜNCEL EKONOMİ DÜNYA MEMUR MAGAZİN TEKNOLOJİ YAŞAM SAĞLIK MEDYA YEREL GAZETE MANŞETLERİ TÜMÜ

HABER 3 Haberler

İBB'den kar alarmı! İstanbul'a kar fena geliyor

Cemil Bayık'tan yeni tehdit!

Davutoğlu'ndan HDP'ye zehir zemberek sözler

Rusya'dan Türkiye'ye yeni yaptırımlar yolda

"Ruslar Galatasaray'a el koyabilir"

PKK'lılar İstanbul'da 43 aracı ateşe verdi

YEREL HABERLER İstanbul Haberleri İlçeler Diğer İller Sitene Ekle

KADINLAR AIKIDO İLE GENÇ VE FORMDA KALİYOR

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.

Son Gelişmeler • 22.12.2015 10:04

Paylaş Tweetle Paylaş Yorum

Haber3 yazdır Arkadaşına gönder

Günün en çok izlenen videoları

SİZ BÖYLE BARFIKS ÇEKEBİLİR MİSİNİZ?

Forex nedir? Gelin size 10 dakikada tanıtalım!

HEMEN BAŞLA

DESTEK MENKUL DEĞERLER

ADAMA'DA ESARETİNGİZ ÖLÜM SİĞARA İÇMEK İÇİN BALKONA ÇIKTI VE...

ISTANBUL ATINA SADECE 27.99 \$'DAN İTİBAREN HEMEN AL

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.

Aikimode Aiki Akademi Başağitmeni 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 kiloları, 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.

Torunlar - 5. Levent

1. Etap'taki Son 100 Daire İçin 36 Ay Vade, 0 Faiz İmkanı İle!

"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 çökolata krizi ile sona eriyor. Formda ve zinde kalabilmek yalnızca zayıf olmak demektir gibi bir yanılgıya düşüyor maalesef. Erkekler oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkekler oranla daha hızlı yaşlanıyor. 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 yaptırın kadınlarda devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

Ve eski Beklen konuştu... CEM KÜÇÜK'ÜN "17 ARALIK" İDDİASI İÇİN NE DEDİ ?

KADINLAR FİTNESS 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 ortamdaki kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığı sürece birebir ilgilenen bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vad ederek 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 uzaklaştırarak 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.

BU KADARINA DA PES ! ELLERİNDE ŞİŞELERLE YAKALANDILAR

"AIKIDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik ikisiri 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 yaşitlarına 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.

ERDOĞAN ONU GÖRÜNCE EŞİNİ ÇAĞIRDI

İHA

LİG TV'DEN SKANDAL ! Aynı konudan ceza gelmişti...

Haber3 Android ve iPhone'larda... Hemen indirin!

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ da Paylaş LinkedIn Pinle

ISTANBUL VİYANA SADECE 27.99 \$'DAN İTİBAREN HEMEN AL

154 TERÖRİST ÖLDÜRÜLDÜ !

DÜNYANIN EN GÜZEL FORVETİ !

27 GÜNDÜR YAŞAGIN SÜRDÜĞÜ İLÇEDE ÇATIŞMA ÇOK SAYIDA YARALI VAR

İŞTE SİĞINAKTAN ELE GEÇİRİLENLER... PKK'NIN SİĞINAĞINDAN İNCİL ÇIKTI !

ERDOĞAN'LA ANLAŞMA YAPILAR"

GENÇ KIZIN ACI SONU ! SINIR KRİZİ GEÇİRDİ, ONU KİMSE TUTAMADI

Bakmadan Geçme:

Rusya o ülkenin hava sahalarını ihlal etti

Bu fikirleri unutmak ne mümkün!

Dubai Turlarında 250 TL indirim fırsatını kaçırmayın!

Bir Türk Eczacının Yöntemiyle Kaş ve Kirpiklerinizi Evde Güzelletinir!

İlginizi Çekebilir

Tek hesap. Tüm Google.

Google şifresiz oturum açmayı test ediyor !

Sürücüler dikkat ! Yeni yolda cezası tam 602 TL olacak

ABD'de Fethullah Gülen'e büyük şok !

Protein Barlardan Korkma!

Beşaz Saç Sorunu Tarihe Karşı. Bu Yöntemle Tek Beşaz Saç Kalıyor.

Türk saldırlarına ABD engeli !

O ülkeye iflas uyarısı

Bulgaristan'da Rus uçağı krizi büyüyor !

YORUMLAR Söz sırası sizde...

Ad soyad

Yorum başlığı

Yorumunuz...

* Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren yorumlar onaylanmamaktadır.

GÖNDER

Bu habere ilk yorum yapan siz olun.

Bu haberi okuyanları bunları da okudu

Bülent Ersoy'un 11 yıla kadar hapsi isteniyor!

Cem Küçük: "Ayдын Doğan benden korkuyor"

"Ruslar Galatasaray'a el koyabilir"

Dünyanın en güzel forveti !

Beşiktaş, Boyko ve Douglas ile anlaştı

Sur'da silah sesleri dinmiyor

Gerçeğinden ayırmak çok zor...

Şenol Güneş'ten Quaresma açıklaması

Lig TV yine maç sırasında reklam yayınladı

Fenerbahçe öldü öldü dirildi !

Bürsaspor'dan 3 puanlı veda !

Takımlar hastalık habercisi olabilir

HABER 3 Kayseri'de Çocuklara İşkence Yapan Üvey Anne

HABER 3 Çanakkale'deki Fetih/şeny Operasyonu

HABER 3 Nazilli Belediyespor'da Yaprak Dökümü

FIRSATLAR DÜNYASI

Haber3 Android ve iPhone'larda... Hemen indirin!

HABER 3 Kayseri'de Çocuklara İşkence Yapan Üvey Anne

HABER 3 Emekliye Zam 9 Milyondan Fazla Kişinin Yüzünü

HABER 3 Adanaspor Teknik Direktörü İpekoğlu:

HABER 3 Başbakan Davutoğlu'nun Hdp İle Randevusu İptal Edildi

HABER 3 Aydınspor 1923'ün Yenileri Antrenmanda

HABER 3 Tbbm Yılı Yoğun Gündemle Bitirecek

Evin sahibi olma için dileğinizi yeni yılda Garanti'ye bekleriz!

Dilediğiniz evin sahibi olun diye, size özel mortgage seçenekleri, kolay ve hızlı başvuruyla Mortgage Uzmanı Garanti'de!

Garanti

Hemen Başvur

Garanti Sabit 444 3846

Hemen Başvur

Garanti Sabit 444 3846