Sur'da Şiddetli Çatışma: 9 Yaralı

Rusya'dan Yeni Türkiye Açıklaması

Başbakan Davutoğlu: Kandil İle

Ve Hükümet Düğmeye Bastı

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

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

22 Aralık 2015 Salı 09:57

Tavsiye Et Arkadaşlarının arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

Günlük hayatta kadınların yüklendiği 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 Başeğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Kadınların yüklendikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağrılara 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 tanışırlarken 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 olsunar ancak birçoğu zaman sorunu sebebiyle bu salonlara devam etmiyor. Her pazartesi diyete 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 düşülüyor maalesef. Erkeklere oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklere oranla daha hızlı yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem bedenen hem zihnen kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayata öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitnes salonlarına kayıt yaptıran kadınlarda devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

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 ortamdan 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 vadederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidiş dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile birlikte spor yapabileceği bir salonun olmaması, o salonda spor yapan kadın sayının az veya hiç olmaması, bedeni forma sokarken zihnin stres ve sorunlardan uzaklaştıracak 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"

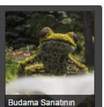
Başkurt, Aikidonun bir gençlik iksiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersi bir meditasyon ile başlar. Aikido yapan kadınlar zihinlerini boşaltarak kaygıdan uzak bir şekilde spor yaparken bedenlerini formda tutmaya başlarlar. Spor aletleri ile değil de insanlarla çalıştıkları için gerçek hayattan 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 yaşıtlarına 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.

İLGİLİ GALERİLER

En İlginç O An Fotoğrafları 2

En İlginç O An Fotoğrafları!

Doğu Türkistan'da Zulüm Devam Ediyor!


Budama Sanatının Harika Örnekleri

PAYLAŞ | Beğen 0 | Tweetle | G+1 0

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:

Yorum:

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

1000

GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici ölmeler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve tamamı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhatapları tarafından dava açılabilmektedir.

İlgili Haberler

Spor Toto Basketbol Ligi

Fikret Yılmaz: "bir Puanı İyi Olarak

Sebahattin Akbayrak: "golün Dışında

Fenerbahçe'de Diego Ribas Şoku

Spor Toto Süper Lig

Ptt 1. Lig

Spor Toto Süper Lig

Spor Toto Süper Lig

Yazarlar

TÜMÜ

Necmettin Evci
YALANLAR GERÇEKLERİ ALT EDEMEZ

Zekeriya Efiloğlu
GERÇEKTEN CESURSAN ve KORKUYORSAN SEVECEKSİN; YOKSA GÜRÜLTÜ ETMEYECEKSİN...

Mehmet Arif Koçer
ADALET MI, YANDAŞLIK MI...

Mehmet Tekelioğlu
Paralel yapıya dair...

EndülüsAjans
Reklam iletişim organizasyon ve tic. ltd.şti.

Son Dakika

- Balıkesir'de 123 Kişi Ölümden Döndü
- Kargoyla Uyuşturucu Sevkiyatına Tutuklama
- Ödemiş'ten Bayırbucak Türkmenleri'ne Bir
- Kalkan'dan Hediyelik Eşya Günleri Ziyareti
- Sur'da Şiddetli Çatışma: 9 Yaralı
- Süalem Kürt, Neyin Mücadelesini Veriyorsunuz?
- Rusya'dan Yeni Türkiye Açıklaması
- FETÖ'ye Operasyonl 28 Kişi Adliyeye Sevk

AKCELİK

Özel Haber

- Putin Çark Etti: İlişkileri Düzeltmek İstiyoruz
- Ayvalık Belediyesi Her Hafta Pazaryerlerini Yıkıyor
- HDP Saldırısıyla İlgili Mersin Valisi'nden Açıklama
- İzmir'de Belediye Vatandaşı Çileden Çıkartti
- Önseçimin Kaybedeni Kim?
- Tekelioğlu: "Terör Sorunu, Yasakçı, Anlayışsız Bir
- AK Parti İzmir'de Taşçı'ya Rakip Var
- Seçimlerin Sembol Kenti
- İzmir de Ekmek Fiyatları Düştü
- Hele Hele Yürü Fıstanı Sürü

Hava Durumu

İzmir

Şimdi 0°

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

İzmir

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
5:36	7:19	12:23	14:50	17:09	18:38

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

	Takımlar	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	Başakşehir	17	9	2	6	8	29
6	Akhisar Belediye	17	8	5	4	7	29
7	Torku Konyaspor	17	7	5	5	-5	26
8	Ç.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	Osmanlispor FK	17	5	4	8	3	19
13	Kayserispor	17	4	7	6	-2	19
14	Bursaspor	17	6	0	11	-11	18
15	M.Sivasspor	16	2	8	6	-5	14
16	Gençlerbirliği	16	3	4	9	-9	13
17	Mersin İY	17	2	4	11	-15	10
18	Eskişehirspor	16	2	1	13	-21	7

Şampiyonlar Ligi | UEFA | Alt Lig

Kim Kimdir?

Tüm Biyografiler

Taner Yıldız

Turgut Özal

Karikatür

Sen de Yaz

Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez misiniz?

Arşiv

01 | Ocak | 2015 | GETİR

2015 © Copyright © by Haber35.com.tr
Haber Scripti | TE Bilişim

Site Info haber35.com.tr Rank: 432,739 Links in: 64 Powered by Alexa
Traffic Rank haber35.com.tr 432,739 Dec 28, 2015 Powered by Alexa