

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.

Anasayfa > SPOR > Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor





Güncelleme : 2015-12-22 09:57:02

Site 0 Facebook 0 Tweetle 0 Google +1

Hikmet YÜCEBAŞ
VEFA YOKUŞU

Tüm Yazılar

EN ÇOK OKUNANLAR

Bugün	Bu Hafta	Bu Ay
1	 Muğlaspor: 3 - Yeşilköyspor: 0	
2	 Üniversitesi Genç İhtihar Etti	
3	 Düşen Kadını Yakalayamıy Derken Kendi Ölüyor!du!	
4	 Atık Camlar Maharetti Ellerde Sanata Dönüştürüyor - Samsun Haber	
5	 Samsun Canik Basket, Beşiktaş'ı Eli Boş Gönderdi! - Samsun Haber	

PTT 1. Lig Puan Durumu

Takım	O	P
1 Elazığspor	17	29
2 Karabükspor	17	29
3 Adanaspor	17	27
4 Adana Demirspor	17	26
5 Giresunspor	17	26
6 Alanyaspor	17	26
7 Göztepe	17	26
8 Samsunspor	17	25
9 Balıkesirspor	16	24
10 Gaziantep BBSK	17	24
11 Altınordu	17	24
12 Boluspor	17	23
13 Yeni Malatyaspor	17	21
14 Kayseri Erciyesspor	17	18
15 Denizlispor	17	17
16 Şanlıurfaspor	17	17
17 1461 Trabzon	16	15
18 Karşıyaka	17	13

AKSAM
Hürriyet
Radikal
Aydinlik
BirGün
Milliyet
Cumhuriyet

GAZETE MANŞETLERİ

Elektrik Kesintisi

PROGRAMLI EKLEKTRİK KESİNTİSİ
mağdur olmamak için okuyun

yedaş
Yesilirmak Elektrik Dağıtım A.Ş.

Sosyal Medya

Facebook'ta Beğen
Beğen 9,8b

Twitter'da Takip Et
Takip et (2,273 takipçi)

Sakarya'yı oturduğun yerden gez!



Yandex

ANKET

Leziz Samsun Yemeklerinden Hangisini Seçtiniz?

- Çakallı Menemeni
- Bafra Pidesi
- Kaz Tiriti
- Haşhaşlı Çörek

Anketle Katıl [Diğer Anketler](#)

BIYOGRAFİ

Kanuni Sultan Süleyman Kimdir? Hayatı İçin Tıklayınız
Yavuz Sultan Selim'in oğlu olan Kanunlu Sultan Süleyman Osmanlı Hanedanı'nın 10.

ÖZEL SAYFALAR

[League Of Legends - TÜRKİYE](#) [Kabe'den Canlı Yayın](#)
Yayın - Canlı

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 yanlışlığa düşüyor maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklerle oranla daha hızlı yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem bedenlen 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.

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 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 gidis 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 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 sportlardan birisidir" cevabını verdi.

"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 çalışmaları 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.

BizimEvler 6

%5 Peginat %1 KDV Firsatıyla! BizimEvlerde Yerinizi Bugün Alın.



Sende Yorumla...

Site Yorumları Facebook Yorumları DISQUS Yorumları

Adınız

Yorumunuzu yazınız...

Kalan karakter sayısı : 500

Ben robot değilim

reCAPTCHA
Güvenli - Şartlar

Yorumu Gönder

SAMSUN a HABER

SAMSUN'A HABER VERİYORUZ

Binyamin Gezer, İlave Hakem Uygulamasıyla İlgili Konuştu
Merkez Hakem Kurulu (MHK) Asbaşkanı Binyamin Gezer, ilave hakemliğin zararlarının faydalarından daha fazla olduğunu söyledi.

Adana Demirspor'da Ayrıtlıklar Süriyor
PTT 1. Lig'de sezona 4'te 4 yaparak başlayan ancak bu başarısını sürdürmeyen Adana Demirspor'da 5 oyuncu ile yollar ayrıldı.

Adil Gevrek'ten Taraftara Transfer Müjdesi
PTT 1. Lig ekibi Yeni Malatyaspor'un Kulüp Başkanı Adil Gevrek, yapacakları takviyelerle ilgili ikinci yarısına çok farklı başlayacaklarını söyledi.

Çebi: "Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz"
Beşiktaş Kulübü 2. Başkanı Ahmet Nur Çebi, devre arası transfer çalışmalarını ile ilgili, "Biz çalışmalarımızı yapıyoruz. Beşiktaş'ın transfer ihtiyacı varsa tespit edeceğiz. Daha sonra da Beşiktaş'ın menfaatleri neyi gerektiriyorsa o tür transferler yapmaya çalışacağız" dedi.

Elazığspor'da İbrahim Üzümler Devri Kapandı
Vartış Elazığspor, Teknik Direktör İbrahim Üzümler'in istifasının kabul edildiğini açıkladı.

Orhangazi Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor
Orhangazi Belediyesi Spor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel Lig'i'nde A grubunda geçen yılın Türkiye şampiyonu Tofaşspor'u ağırıyor.

Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporcuya Ödül
Bursa'yı Türkiye şampiyonalarında temsil eden 160 öğrenci törenle ödüllendirildi.

Antalyaspor'un İlk Yarı Karnesi
Spor Toto Süper Lig'e Samuel Eto'o transferi ile fırtına gibi başlangıç yapan Antalyaspor, 2015-2016 yılının devre arasını son haftalarda aldığı sonuçlarla 11. sırada tamamladı.

Shakhtar'dan Lucescu Açıklaması
Shakhtar Donetsk'in CEO'su Sergei Palkin, Trabzonspor'un takımın başında görmek istediği Teknik Direktör Mircea Lucescu'nun geleceği konusundaki kararı Kulüp Başkanı Rinat Akhmetov'un vereceğini söyledi.

Muarem Muarem, Yeni Malatyaspor Yolunda
PTT 1. Lig takımı Yeni Malatyaspor, Makedon asıllı orta saha oyuncusu Muarem Muarem ile anlaşmaya vardı.

Yeni Malatyaspor Transfere Hızlı Başladı
PTT 1. Lig takımlarından Yeni Malatyaspor'un teknik direktörü İrfan Buz, transferde aşama kat ettikleri futbolcuların olduğunu söyledi.

(Özel Haber) Kayseri Erciyesspor'da Hedef Ligde Kalmak
PTT 1. Lig ekiplerinden Kayseri Erciyesspor'da, Teknik Direktör Timuçin Beyaz, ikinci yarıdaki hedeflerinin en kısa sürede ligde kalmak için gereken puanı almak olduğunu söyledi.

Deringöl: "Canik Belediye Maç Bizim İçin Çok Önemli"
Orduspor Başantrenörü Levent Deringöl, hedef maçı olarak gördükleri BOTAŞ karşılaşmasını kaybettikleri için üzgün olduklarını, yeni transfer edilen oyuncu Tierra La She Ruffin Pratt'in da maça yetiştirilmesi ile birlikte Samsun Canik Belediye mücadelesini kazanmak istediklerini söyledi.

Türkiye Atletizm Vakfı'nın Genç Sporculara Desteği Süriyor
Türkiye Atletizm Eğitim ve Yardımlaşma Vakfı, atletizmeverleri "Genç Atletlere Destek" projesine başlı yapılmaya davet edildi.

Elazığspor'dan Ayarlı, Bedeli 45 Milyon Euro'ya Çıktı
Bir dönem Elazığspor'da forma giyen Hollandalı futbolcu Marvin Ziegenfuss, Portekiz ekibi Sporting Lizbon'a transfer oldu. 25 yaşındaki oyuncunun serbest kalma bedelinin 45 milyon Euro olduğu açıklandı.

Galatasaray'a 6 Gün İzin
Ligin ilk yarısındaki maçlarını tamamlayan Galatasaray'ı, Teknik Direktör Mustafa Denizli takıma 6 gün izin verdi.

Bursaspor'da Gollerin Yarısı Necid'den
Spor Toto Süper Lig'de ilk yarı maçlarını tamamlayan Bursaspor, filenleri 16 kez havalandırırken, Çek golcü Tomas Necid, 8 golle takımının skor yükünü çekti.

Galatasaray'da 24 Milyon TL'lik Fiyasko
Galatasaray'da bu sezon fazla forma şansı bulamayan ve beklentilerinin altında kalan oyuncuların alacağı garanti ücretler toplamda 24 milyon TL'yi buluyor.

Trabzonspor İkinci Yarı Hazırlıklarını Trabzon'da Yapacak
Spor Toto Süper Lig'in ilk yarısının bitimiyle tatilte çıkan Trabzonspor, ikinci yarı hazırlıkları için Trabzon'da toplanarak çalışmalarına başlayacak.

Çatık: "Mustafa Denizli Hayal Satmak İstiyor"
Eski milli kaleci ve yorumcu Ömer Çatık, "Mustafa Denizli hayal satmak istiyor fakat bu hayalın alıcısı yok" dedi.

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

Samsun'a Haber Veriyoruz

ALFAROMEIO GIULIETTA

40.000 TL'YE 24 AY
%60 FAİZ AVANTAJI

