



**ISTANBULATINA**  
SADECE **27.99 \$**  
DAN İTİBAREN

**HEMEN AL**

**flypgs.com**  
ulus bilgin adresi

**PEGASUS**

## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

### GÜNLÜK HAYATTA KADINLARIN YÜKLENDİĞİ MİSYONLAR ARTTIKÇA STRES

22 Aralık 2015 Salı 9:50 Okunma Sayısı: 18



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 Başefiti 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.

**"KADINLAR SPOR YAPMAYA ZAMAN BULAMIYOR"**

Kadınların kendilerine vakit bulma konusunda zordandıklarını dile getiren Oğuzhan Sensei, "Çocuk sahibi kadınlar gerek spor salonlarına ve benzeri spor merkezlerine üye oluyor ancak birçok zaman sorunu sebebiyle bu salonlara devam etmiyor. Her pazartesi diyet başlama hevesi iş yerinde veya evinde yaşadığı bir sorun nedeniyle çikolata krizi ile sona eriyor. Formda ve zinde katabilmek 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.

**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 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 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 ders elebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sportlardan birisidir" cevabını verdi.

**"AIKİDO 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 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 yaşlarına göre çok daha genç ve zinde görünürler. En güzel de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

Etiketler: [Aikido](#) [Formda](#) [Genç](#) [İle](#) [Kadınlar](#) [Kalıyor](#)

Önceki Haber [Bu Da Meydan Sobası](#) Sonraki Haber [Şahinden Mevlid Kandili Mesajı](#)

[Paylaş](#) [Twee](#) [Paylaş](#) [Paylaş](#) [Paylaş](#)

**Benzer Haberler**

<b>Sedat Peker Sözünü Tuttu Çocukların Ailesine Ev Bağışladı</b> Kayseri'de, üvey anneleri tarafından şiddete maruz kalan	<b>Bakan Kılıç: "Fikirlerin Şiddetle Yan Yana Getirilmesi Kabul Edilemez"</b> Gençlik ve Spor Bakanı Akif
<b>Suriyede Takas Edilen 338 Şii Türkiye'ye Getiriliyor</b> Suriye'de, Birleşmiş Milletler (BM) gözetiminde yapılan takas gereği idlib'deki 338 Şii Lü...	<b>Korsan Gösterilerde Ölen Sedat Baranın Cenazesi Toprağa Verildi</b> Mersin'de dün gece Doğu ve Güneydoğu'daki sokağa çıkma

**Yorum Yazın**

İsim   
Email   
Website   
Yorumunuz

[Yorum Gönder](#)

**En Son Haberler**

<b>Sedat Peker Sözünü Tuttu, Çocukların Ailesine Ev Bağışladı</b> Kayseri'de, üvey anneleri tarafından şiddete maruz kalan	
<b>Bakan Kılıç: "Fikirlerin Şiddetle Yan Yana Getirilmesi Kabul Edilemez"</b> Gençlik ve Spor Bakanı Akif	
<b>Suriyede Takas Edilen 338 Şii Türkiye'ye Getiriliyor</b> Suriye'de, Birleşmiş Milletler (BM) gözetiminde yapılan takas	
<b>Korsan Gösterilerde Ölen Sedat Baranın Cenazesi Toprağa Verildi</b> Mersin'de dün gece Doğu ve Güneydoğu'daki sokağa çıkma	
<b>Kastamonu'da Üç Katlı Betonarme Bina Yandı</b> Kastamonu'da üç katlı betonarme bina yanarak kullanılamaz hale geldi Edinilen	
<b>Sau Koruma Ve Güvenlik Şubenin Geleneksel Yıl Sonu Pazar Yemeği Gerçekleşti</b> Sakarya Üniversitesi Koruma ve	
<b>Turhalda Aynı Yerde 2. Kaza: 1 Yaralı</b> Tokat'ın Turhal ilçesinde aynı yerde meydana gelen 2. kazada 1 kişi yaralandı.Kaza, Turhal...	
<b>Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor</b> Orhangazi Belediyesi Spor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel	
<b>Malatyadan Bahçelise Şartlı Destek</b> MHP Malatya İl Başkanı Mehmet Erdem, MHP Lideri Devlet Bahçelise desteğini açıklarken,	