



## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Ana Sayfa &gt; SPOR

2015-12-22 09:57:02



### Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor

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 ağırlara 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 kiltolarından 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 yanlışlığa düşülüyor 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 bedenleri 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 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 derse gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sportlardan 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 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.

Powered by Google



**Paralel'in Manisa'da Bank Asya'yı kurtarma oyunu!**



**Peygamberimize Hakaret Eden CHP'li Parti'den ...**



**Kırkağaç'ta Deprem**



**Hz. Muha Hakarete**

SONRAKI >

f HABERİ PAYLAŞ

t HABERİ TWEET ET

g+ GOOGLE'DA PAYLAŞ

### Yeni İleti

Kime siparisler@sirketiniz.c

Konu

## web tasarım

Ajans Manisa Size Özel Çözümler Üretiyor

### YAZARLAR

### TÜM YAZARLAR



**Mansur Bilgin**  
EY SEVGİLİ



**Harun Doğruyol**  
Bu Coğrafya Böyle



**Mehmet Emin Sofuoğlu**  
Tapınakçılar...



**Muzaffer Yurttaş**  
Hastanelerin ismi ŞİFAHANE olmalıdır!



**Cumhur Köseoğlu**  
MANİSASPOR İÇİN, VAKARLI OLMAK.



**Zafer Özkan**  
VESTEL, geri gel...

### EN ÇOK OKUNANLAR

- Manisalı Uzman Çavuş Diyarbakır'da Şehit Ol...**  
Diyarbakır'ın sokağa çıkma yasağı bulunan Sur İlçesi'nde bug...
- Manisa'yı Kana Bulayacaklardı!...**  
Manisa'da bir iş yerine yapılan baskında el yapımı patlayıcı ...
- Manisa'yı Bekleyen Tehlike...**  
Devlet Su İşleri (DSİ) 2. Bölge 21. Şube Müdürlüğü taşkın ...
- Paralel'in Manisa'da Bank Asya'yı kurtarma oyun...**  
Bank Asya'yı kurtarma operasyonunda Manisa şubesine 3 milyon gönder...

### ANKET

Bu Pazar Seçim Olsa Hangi Partiye Oy Verirsiniz?

- Ak Parti
- CHP
- MHP
- HDP
- Diğer

OY VER

SONUÇLAR

### E-HASTANE RANDEVU

### ARŞİV ARAMA

### FOTOĞRAF GALERİ

### VIDEO GALERİ

### REKLAM ve İLETİŞİM