

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor



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 Akademisi Başşegitmeni 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 ağrılara aynı zamanda özellikle

bel ve kalça çevresinde yağlanmalarına 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 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 yanılgıya düşüyor maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklere 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 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 ortamdaki kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığı sürece birbirine 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 dersler verilebilir. 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 kayıdan 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 yaşlıtlarına 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.

Bu haber toplam 29 defa okunmuştur



GÖNDER



YAZDIR



YUKARI



Yorumunuz

Adınız

GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER



G20 zirvesinden objektife yansıyanlar

Diğer Haberler



Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor
Orhangazi Belediyespor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel Ligi'nde



Shakhtar Donetsk'ten Lucescu açıklaması
Ukrayna Premier Lig ekibi Shakhtar Donetsk'in CEO'su Sergei Palkin,



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



Galatasaray'dan Tannane için resmi teklif
Galatasaray'ın devre arasında kadrosuna katmak istediği Ouassama



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



Judo Süper Lig'de Galatasaray ve İBB şampiyon
Türkiye judosunda kulüpleri yarıştıran lig müsabakaları bu hafta sonu

- Kayseri Erciyesspor'da Hedef Ligde Kalmak 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:44
- Yeni Malatyaspor Transfere Hızlı Başladı 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:38
- Darüşşafaka Doğuş, Top 16 Turu'ndaki ilk maçında Unicağa Malaga'ya konuk olacak
- Elazığspor'dan Ayrıldı, Bedeli 45 Milyon Euro'ya Çıktı 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:24
- Deringöl: "Canik Belediye Maçı Bizim İçin Çok Önemli" 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:24
- Galatasaray'da 24 Milyon TL'lik Fiyasko 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:43
- Beşiktaş'ta futbolculara bir hafta izin 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:40
- Bursaspor'da Gollerin Yarısı Necid'den 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:18
- Fenerbahçe'de flaş kamp kararı 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:10
- Galatasaray kredisini erken bitirdi 28 Aralık 2015 Pazartesi 13:39

Ereğli & Balkanlar EĞİTİM KURUMLARI



**Ereğli Reis
Denizcilik ve Gemi Adamı
Yetiştirme Kursu**

Namık Kemal Cad. (Çarşı Camii Karşısı) No:25/2 Pendik / İstanbul
Tel.: (216) 491 9950 Faks: (216) 491 9934
www.gemidamkursu.com - info@gemidamkursu.com

EDİTÖRÜN SEÇTİKLERİ



Aşırı terleme engellenebilir



Yazın artan omurga ağrılarından kurtulmanın yolu



Mavi sularda sizi bekleyen sinsi tehlike!



Çocuğunuzdaki değişikliğin farkında mısınız?



Bu saatlerde güneşe çıkmayın



Bayram sofralarından sağlıklı kalmak için

FOTO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR



Cizre Şehidinin Evinde Yas Var



Ereğli'de kayan yolda takla atan araçta 2 kişi yaralandı



Mersin'deki eylemlerde 1 kişi vurularak öldü



Bursa'da tekstil fabrikası 15 saatlik yanan, İstanbul'dan

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

Recep Canpolat

"Yarın"ların futbolu ve gerçekler



Serkan Talan

3 kupalı zaferden büyük çöküşe



VİDEO GALERİ



1 2 3 4 5 6 7 8