



Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

22.12.2015 10:03



Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık A...

- Ads by Google
- [Aikido Judo](#)
- [Aikido Dojo](#)
- [Aikido Aikikai](#)

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 Başeğitmeni 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 ağrılarına 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 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 erkeklerle 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 NEDEDEN 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 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 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.

Kaynak: [DHA](#)



GÖNDER YAZDIR YUKARI Bejen 0 Tweetle G+1 0

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.

Demirci & Kollegen Rechtsanwälte Rechtsanwältin Demirci & Kollegen Schwanthaler Str. 4180336 München



Diğer Haberler

SON DAKİKA! Elazığspor'da İbrahim Üzülmaz Devri Kapandı Vartaş Elazığspor, Teknik Direktör İbrahim Üzülmaz'ın istifasının kabul

SON DAKİKA! Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor Orhangazi Belediyesi Spor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel Ligi'nde

SON DAKİKA! Antalyaspor'un İlk Yarı Karnesi Spor Toto Süper Lig'e Samuel Eto'o transferi ile firına gibi başlangıç yapan Antalyaspor, 2015-2016 yılının devre

SON DAKİKA! Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporçuya Ödül Bursa'yı Türkiye şampiyonalarında temsil eden 160 öğrenci törenle

SON DAKİKA! Shakhtar'dan Lucescu Açıklaması Shakhtar Donetsk'in CEO'su Sergei Palkin, Trabzonspor'un takımın başında görmek istediği Teknik Direktör Mircea

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

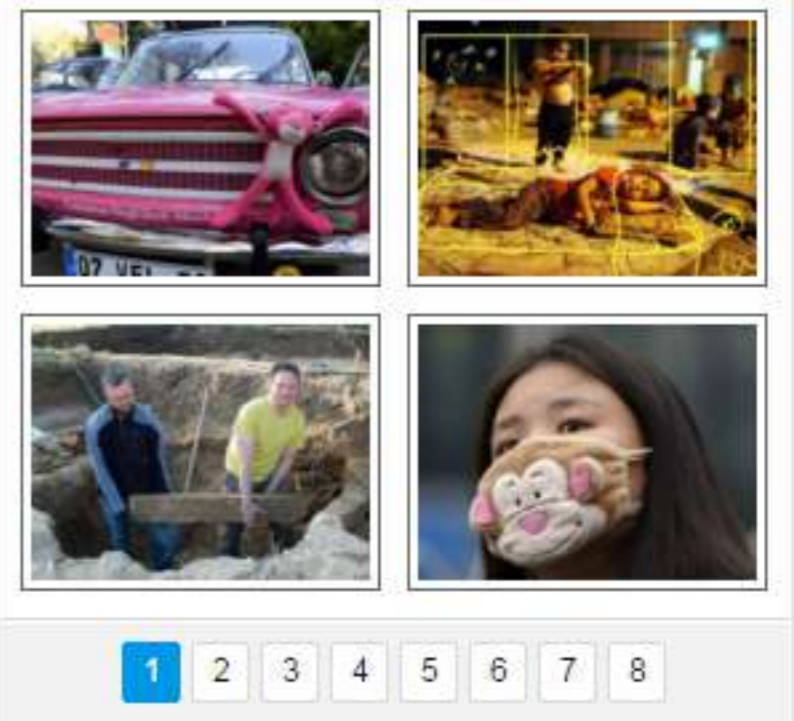
- Muslera'ya Türk işi gelin arabası 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:48
- Yeni Malatyaspor Transfere Hızlı Başladı 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:38
- Kayseri Erciyesspor'da Hedef Ligde Kalmak 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:18
- Deringöt: "Çanık Belediye Maçı Bizim İçin Çok Önemli" 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:53
- Türkiye Atletizm Vakfı'nın Genç Sporculara Desteği Sürüyor 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:53
- Elazığspor'dan Ayrıldı, Bedeli 45 Milyon Euro'ya Çıktı 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:53
- Galatasaray'a 6 Gün İzin 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:23
- Bursaspor'da Gollerin Yarısı Necid'den 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:18
- Galatasaray'da 24 Milyon TL'lik Fiyasko 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:08
- Trabzonspor İkinci Yarı Hazırlıklarını Trabzon'da Yapacak 28 Aralık 2015 Pazartesi 13:24

Ads by Google [Aikido Arts](#) [Aikido Ki](#) [Aikido Club](#) [Kadınlar](#)

ÖNE ÇIKANLAR



FOTO GALERİ



ÇOK OKUNANLAR

SON DAKİKA! Başbakan Davutoğlu Sırbistan'da Resmi Törenle

SON DAKİKA! Temad Genel Başkanı Keser: "Terör, Terörist Ve Halk Ayrıt

SON DAKİKA! Trabzon'da Bu Yılın Kasım Ayı İtibarıyla 13 Hastanede

SON DAKİKA! Teknoklima'dan Dev Anlaşma

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

Fikret Özdemir **Bak Vladimir!**

Ahmet İnceci **BİR ELİMDE CİMBİZ BİR ELİMDE AYNA**

Hasan Yilgin **"Vefa" 2016'da var mısın ki?**

Aysel ELBİR **Silahlar ve Kanlı Eylemler**

Adnan Tokuç **Elin Yüzün Yumaz Değil**

1 2

VIDEO GALERİ

