

Aydın 24 **Turkcell Akademi'ye katılın!** **Hemen İncele** **TURKCELL AKADEMİ**

FOTO GALERİ VIDEO GALERİ **Ankara Cumhuriyet Başsavcılığı Demirtaş'ın Sözleri İle İlgili**

GÜNCEL EKONOMİ SIYASET SPOR EĞİTİM SAĞLIK KÜLTÜR SANAT YAŞAM MAGAZİN RÖPORTAJ **DİĞER »**

Kilo Almayı Durduramamanızın Nedenleri

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

22.12.2015 10:13

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.



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.

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 ağrılara 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 dali 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 katabilecek yalnızca zayıf olmak demektir gibi bir yanılgıya düşüyorlar 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 bedenlen hem zihnen kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayatta öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptırın 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 gidip 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 ders gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido allecek yapılabilecek nadir sportlardan birisidir" cevabını verdi.

"AIKİDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik iksiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersleri 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 güzeli de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

Bejen 42M Bejen 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+'da Paylaş LinkedIn

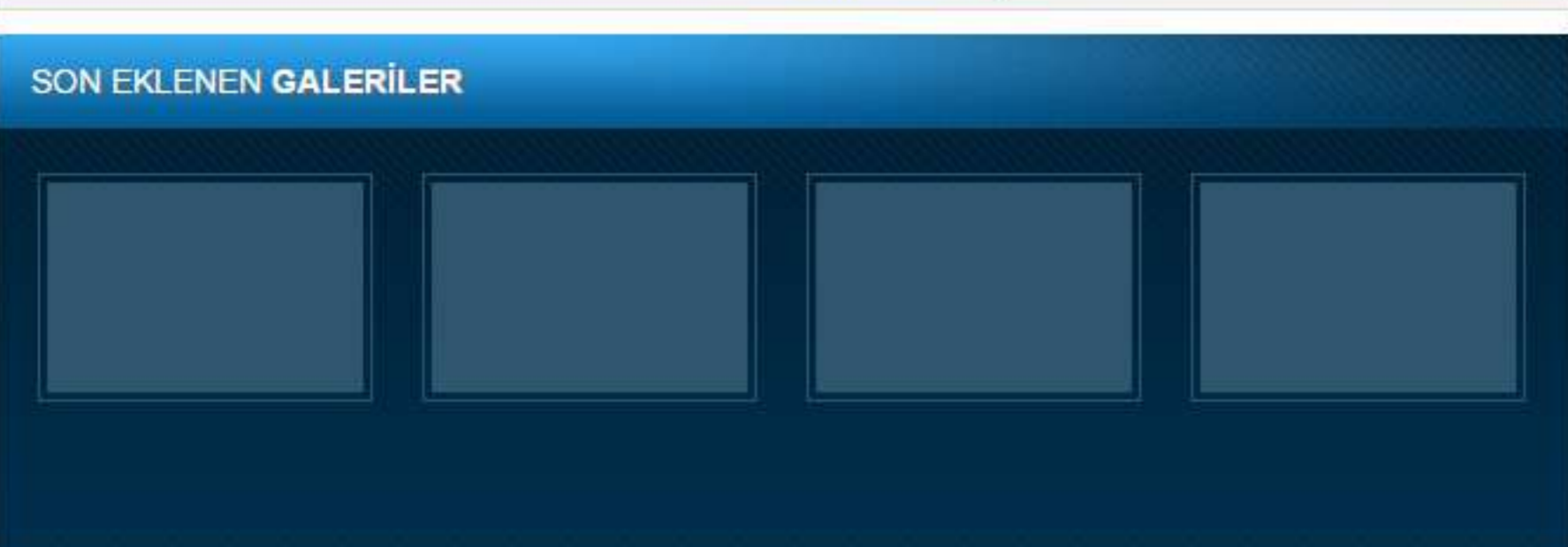
Yorumlar 0 Facebook Yorumları 0

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.



Diğer Haberler

RESİM YOK **RESİM YOK** **RESİM YOK**

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

Türkiye Atletizm Vakfı'nın Genç Sporculara Desteği Sürüyor
Türkiye Atletizm Eğitimi ve Yardımlama Vakfı, atletizmseverleri "Genç Atletlere

Elazığspor'dan Ayrıldı, Bedeli 45 Milyon Euro'ya Çıktı
Bir dönem Elazığspor'da forma giyen Hollandalı futbolcu Marvin Zeegelaar,

RESİM YOK **RESİM YOK** **RESİM YOK**

Galatasaray'a 6 Gün İzin
Ligin ilk yansındaki maçlarını tamamlayan Galatasaray'da, Teknik Direktör Mustafa Denizli takıma 6 gün

Galatasaray'da 24 Milyon TL'lik Flyasko
Galatasaray'da bu sezon fazla forma şansı bulamayan ve beklentilerin

TRT Spor Spikeri Başaran, Son Yolculuğuna Üğurlandı
Karaciğer rahatsızlığı nedeniyle hayatını kaybeden TRT'nin duayen spor spikeri

- Çatkiç: "Mustafa Denizli Hayal Satmak İstiyor" 28 Aralık 2015 Pazartesi 13:23
- Judo Süper Lig'de Galatasaray Ve İstanbul Büyükşehir Belediye Şampiyon 28 Aralık 2015 Pazartesi 13:18
- Yılın Gölü Selçuk İnan'dan 28 Aralık 2015 Pazartesi 12:08
- Semahat Özdoğan: "Spor Programı Sunmak Kimseyi Spor Spikeri Yapmıyor" 28 Aralık 2015 Pazartesi 11:08
- Premier Lig'in Yıldızları Söndü, Cezayirli Mahrez Lige Damga Vurdu 28 Aralık 2015 Pazartesi 10:13
- Akhisar Belediyesi Stadyum İnşaatı Sözleşmesini Feshetti 28 Aralık 2015 Pazartesi 10:03
- Galatasaray 50 Günde Büyük Kayıp Yaşadı 28 Aralık 2015 Pazartesi 09:38
- Sercan Yıldırım 226 Gün Sonra Golle Tanıştı 28 Aralık 2015 Pazartesi 09:38
- İlk Yarıya ETO'ya Ve Gomez Damgası 27 Aralık 2015 Pazar 23:18
- Güneş: "Gelecek Yılın Çok Daha Güzel Olmasını İstiyorum"

CAMLIÇA HAYVAN ÇİFTLİĞİ

ALO ADAK HATTI
0542 815 09 09

KURBANLIK ADAKLIK - AKİKA BÜYÜKBAŞ ve KUÇUKBAŞ TEMİNİ

Bize uğramadan, Kurbanlık almayın...

Hayvan Pazarı Yolu Üzeri 1. Km Efeler / AYDIN

Hangi gazete ne yazdı? İŞTE GÜNÜN GAZETE MANŞETLERİ!

SEVGİ ÇİÇEKÇİLİK

DÜĞÜN & DAVET ORGANİZASYON
CELEBNİK - BUKET - ARAJAN - BALON SÜSLEMELERİ
212 87 88 - 0506 771 68 68
AYDINDA İL 24 SAAT HİZMET

AYDIN HABERLERİ

DİDİM'DEN BERGAMA TİCARET

4/20

TRT SPOR

Spor Toto Süper Lig Puandurumu

Takım	O	P
1 Beşiktaş	17	41
2 Fenerbahçe	16	37
3 Galatasaray	17	30
4 Kasımpaşa	17	30
5 Medipol Başakşehir	17	29
6 Akhisar Belediyespor	17	29
7 Torun Konyaspor	17	26
8 Çaykur Rizespor	17	24
9 Trabzonspor	17	24
10 Gaziantepspor	17	23

Ayrıntılı Puandurumu Tablosu

FOTO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

Bilin Kimdir O?

CHP Aydın İl Kongresi Ardından

Bir Savaşın Dramı Kar Bozgunu

Eminevim Balıkesir'de Tapuları Teslim Etti

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

Nevzat Arslan
CHP Aydın İl Kongresi Ardından

Mehmet Eroğlu
Bir Savaşın Dramı Kar Bozgunu

Nermin Akkan
Bilin Kimdir O?

Yalçın Keser
Türkiye İçin Öngörülen Plan Tıkr Tıkr İstiyor

Kadir Koca
İktidar mı İktibar mı?

1 2 3

VIDEO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

Günlük Haftalık Aylık Yenilay / Dolunay

ASTROFONİ

ASLAN

PAZAR

BALIK KOVA OĞLAK YAY AKREP TERAZİ BAŞAK ASLAN YENGEÇ İKİZLER BOĞA KOÇ BALIK KOVA OĞLAK YAY AKREP TERAZİ

SİTENE EKLE ASTROFONİ