

■ Ana Sayfa > Yerel Haberler > İstanbul > Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

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.

Tavsiye Et 0 Paylaş 0 Tweetle

Yaşam / 22 Aralık 2015 Salı 10:00



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 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 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 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 derse gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sporlardan 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 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.

Monoton Masa Başı Çalışan Forma



YAZARLAR TAMAMI

- Derbicik**  
Sinan Engin
- OLMASAYDI SONUMUZ BÖYLE!**  
Ferda Yıldırım
- YARI SICAK-YARI SOĞUK ÜÇÜNCÜ DÜNYA SAVAŞI BAŞLADI**  
Latif Şimşek
- ÇOCUĞUNUZA NASIL YARDIMCI OLABİLİRSİNİZ?**  
Süleyman Beledioğlu
- Denizli Mi ? Güneş Mi ? Terim Mi ?**  
Ertem Şener
- BİLMEM ANLATABİLDİM Mİ?**  
Türker Akıncı
- BALKANLAR'DA 15 GÜN**  
Onur Çağan Aygün

### İlgili Haberler

- Bilecik İl Encümeni Toplantısı Yapıldı
- Yeniler Kulübü Üyelerinden Huzurevi Ziyareti
- Köy Muhtarlarından Sahane Ziyaret
- Togar, Kan Bağışı Kampanyasına Vatandaşları Davet Etti
- Sirbistan'la 4 Anlaşma
- SAÜ Koruma Ve Güvenlik Şubenin Geleneksel Yıl Sonu Pazar Yemeği Gerçekleşti
- Başkan Yıldırım'ın İki Ödül Birden

### Çok Tıklananlar

- Türk hac kerlar Anonymous'u hackledi
- Erdoğan'a hakaret eden Altıoklar'a ceza
- PKK sığınagından Kürtçe incil çıktı
- Meclis'e turkuaz halı

### En Son Videolar

- Meclis Koridorlarında Turkuaz Halı Dönemi
- Başbakan Davutoğlu: PYD Fırat'ın betisine...
- PKK Sığınagında Kürtçe incil Ele Geçirildi...
- Askerden kaçıp PKKya katıldı, girdiği çat...
- Sur'da çatışmalar sürüyor Haberi
- Bodrum'da deniz ve güneş keyfi Haberi
- Şehit babasından Demirtaş'a büyük öfke Haberi

0 Yorum

Sırala: En Eski

Yorum ekle...

Facebook Comments Plugin



HABERDAR OLMAK İÇİN MAİL BÜLTENİMİZE KAYIT OLUN

mail adresinizi girin

Kaydol



KÜNYE İLETİŞİM REKLAM YAYIN POLİTİKASI KULLANIM ŞARTLARI YAZARLAR HABER ARŞİVİ VİDEO ARŞİVİ ETİKETLER MOBİL

#### KATEGORİLER

GÜNCEL SİYASET EKONOMİ SPOR MAGAZİN TEKNOLOJİ TELEVİZYON/MEDYA DÜNYA SAĞLIK EĞİTİM

#### KATEGORİLER

KÜLTÜR / SANAT YAŞAM 3.SAYFA YEREL HABERLER VİDEO GALERİ FOTO GALERİ GÜNLÜK GAZETELER BEYAZ TV PROGRAMLARI DİZİ / FRAGMAN OTOMOBİL

#### GÜNDEM / KONULAR

Çözüm Süreci Genel Seçimler Melih Gökçek TV Programları 2015 Seçim Sonuçları

#### GÜNDEM KİŞİLER

Recep Tayyip Erdoğan Ahmet Davutoğlu Devlet Bahçeli Selahattin Demirtaş Burhan Kuzu Kemal Kılıçdaroğlu Muharrem İnce Şamil Tayyar

#### GÜNDEM / DİĞER

Aşk Yeniden Diriliş Güllerin Savaşı Karagül Karadayı Kıraz Mevsimi Kara Para Aşk Medcezir Dizi Haberleri

Adana	Adıyaman	Afyon	Ağrı	Aksaray	Amasya	Ankara	Antalya	Ardahan	Artvin	Aydın
Balıkesir	Bartın	Batman	Bayburt	Bilecik	Bingöl	Bitlis	Bolu	Burdur	Bursa	Çanakkale
Çankırı	Çorum	Denizli	Diyarbakır	Düzce	Edirne	Elazığ	Erzincan	Erzurum	Eskişehir	Gaziantep
Giresun	Gümüşhane	Hakkari	Halay	İğdir	İsparta	İstanbul	İzmir	Kahramanmaraş	Karabük	Karaman
Kars	Kastamonu	Kayseri	Kilis	Kırkkale	Kırklareli	Kırşehir	Kocaeli	Konya	Kütahya	Malatya
Manisa	Mardin	Mersin	Muğla	Muş	Nevşehir	Niğde	Ordu	Osmaniye	Rize	Sakarya
Samsun	Şanlıurfa	Sirt	Sinop	Şirnak	Sivas	Tekirdağ	Tokat	Trabzon	Tunceli	Uşak
Van	Yalova	Yozgat	Zonguldak							