



Türkiye'nin havası alarm veriyor



Türk hackerdan Rusya'ya tarihini en...



iPhone 7'de hızlı şarj özelliği...



Selçuk'un frikiği en iyi gol...

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. Aikimode Aiki Akademi Başçiftmeni 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.

22 Aralık 2015 Salı 09:57

Bu haber 14 kez okundu.



Beğen Paylaş 0 0 0 0 0

BURSA HABER
197.336 beğenme
Sayfayı Beğen Videoyu İzle
Takip et: @BursaHaberMedya 52 B takipçi

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 Başçiftmeni 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 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 demek 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 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 ilgilenecek bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vad ederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidip 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 uzaklaşmaması 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 sporlardan birisidir" cevabını verdi.

"AIKIDO 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 görünün 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.

Bursahaber.com / Gündemde Öne Çıkanlar / Manşetler

"Kafama taktıklarım!.."

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 TÜMÜ

Anahtar Kelimeler:

Yorum Gönder 0 Facebook Yorumları 0

Adınız

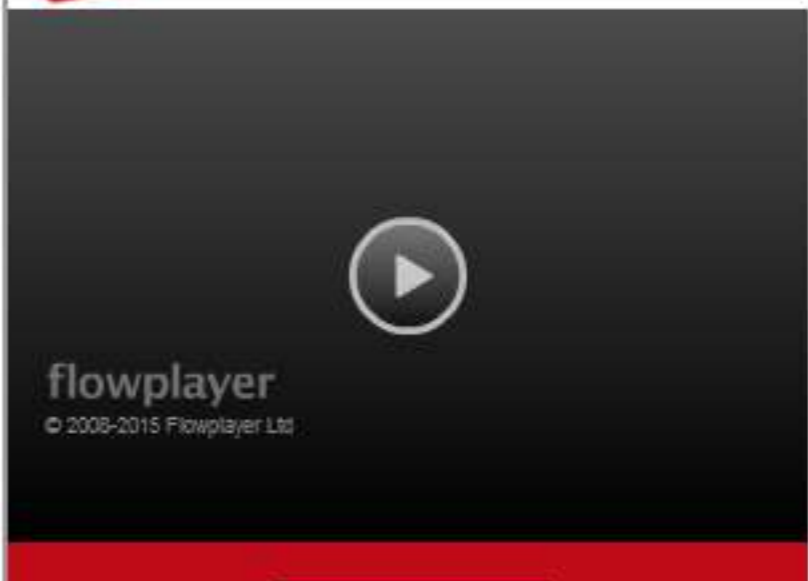
Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Kalan Karakter: 1000 Yorum Gönder

Dikkat! Suç teşkil edecek, yasadışı, tehditkar, rahatsız edici, hakaret ve küfür içeren, aşağılayıcı, küçük düşürücü, kaba, pornografik, ahlaka aykırı, kişilik haklarına zarar verici ya da benzeri niteliklerde içeriklerden doğan her türlü mali, hukuki, cezai, idari sorumluluk içeriği gönderen Üye/Üyeler'e aittir.

highlife Magazin dünyasının nabzı burada

BURSA HABER TV / Gündemden Haber Özetleri



Global Kariyer Türkiye Kariyer Bursa İş İlanları

RECEP TAYYIP ERDOĞAN BULVARI HAYIRLI OLSUN



M

İşletmeler için Gmail

Google Apps'ten şirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün

Ücretsiz denemeye başlayın

İlgili Haberler

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

Elazığspor'da İbrahim Üzümmez Devri Kapandı



Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

Antalyaspor'un İlk Yarı Karnesi

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

Shakhtar'dan Lucescu Açıklaması

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

Muarem Muarem, Yeni Malatyaspor Yolunda

197.2B Beğeni

50.1B Takipçi

Facebook'ta Beğen

Twitter'da Takip Et

BUGÜN ÇOK OKUNANLAR

Tekirdağ'ın Malkara ilçesi PTT Merkez Müdürlüğü'ne gelen yılbaşı...

2. Çarşamba günü kar geliyor

3. Bursa'daki yangını söndürme...

4. Bursa'daki fabrika yangını kontrol...

5. Kütahya ile Nilüfer arasında sanat...

6. Bakan Soylu'dan 'asgari ücret'...

7. Bolu'da Trafik Kazası; 7 Yaralı

8. Adalet Bakanlığı'ndan Açıklama

BU HAFTA ÇOK YORUMLANANLAR

1. 800 yıllık cep telefonu çok etti

2. Üvey çocuklarına işkence yapan...

Kayseri'de üvey çocuklarına yaptığı işkence ile ülke gündemine...

4. Dikkat! Kar geliyor

5. Son dakika değişikliği! Öğrencilere...

6. İşkence gören çocukların öz annesi...

7. Demirtaş Meydanı genişliyor

8. Aydın: "Kutuplaşma CHP'ye zarar..."

POPÜLER GALERİLER



Seden-Mustafa Bozbey çiftinden "İlle de Roman olsun"

YAZARLAR

BİHAİR KAYMAZCI
"Dünya'da yaşayan insanların yaşadıkları..."

SABRİ ŞEVİNÇ
"Eğitimde fırsat eşitliği sağlanmalı!"

NADİR TÜLEKÇİ
"İşçi ve İşverenler Asgari Ücret Açıklaması..."

İlginizi Çekebilir

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

GÜNDEMDEKİ HABERLER SON DAKİKA WWW.BURSAHABER.COM

Namaz Vakitleri Bursa

İmsak 05:31 Güneş 07:16 Öğle 12:15 İkinci 14:38 Akşam 16:56 Yatsı 18:28

SAYFALAR

Canlı Skor - Maç Sonuçları

ARŞİV

28 Aral 2011 Ara