



FLAŞ HABER Mardin'deki operasyonlarda 5 terörist etkisiz hale getirildi

Buradasınız: Ana Sayfa / Spor

22 Aralık 2015 Salı 09:57

Faruk Alpaslan, "Esnaf Huzurun Sigortasıdır"

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Günlük Hayatta Kadınların Yüklendiği Misyonlar Artıkça Stres De Beraberinde Geliyor. Stresin Yıpratıcı Özelliğinden Kurtulmak Ve Sokaktaki Tehlikelere Karşı Güvende Hissetmek İsteyen Kadınlar Artık Aikido İle Tanışıyor.



Beğen Paylaş 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar artıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

Aikimode Aiki Akademi Başegitmeni 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 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 bedenem 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 birebir ilgilenen 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 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 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 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 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.

Beğen Paylaş 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş



Anahtar Kelimeler

Kadınlar aikido genç formda kalıyor

Yorum Gönder 0

İsim

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.

İlgili Haberler

Doğu Rehberi Halkın ve Haklinin Yanında Dünya, Türkiye ve Bölge

Adana Demirspor'da Ayrımlıklar Sürüyor

Adil Gevrek'ten Tarafara Transfer Müjdesi

Çebi: "Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz"

Doğu Rehberi Halkın ve Haklinin Yanında Dünya, Türkiye ve Bölge

Elazığspor'da İbrahim Üzülmüz Devri Kapanı

Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor

Vartaş Elazığspor'da Üzülmüz'in İstifası...

enerjiniz hiç kesilmesin

- Generatör Satış
- Satış Sonrası Servis Hizmeti
- Periyodik Bakım Hizmeti
- Generatör Kiralama Hizmeti
- Ücretsiz Güç Tespiti

OSMAN ÖGÜLLERİ

Öne Çıkan Haberler

- Mersin'de müzik ziyafeti
- Teröristlerin attığı roketatar mermisi hastaneye isabet etti
- CHP Adana İl Kongresi'nde 'Liste' kavgası
- 'Cami Öğrenci Evi Projesi' örnek oldu
- 'Konuşan' Murat 124'e büyük ilgi

Facebook'ta Beğen 304

Twitter'da Takip Et 25511

En Çok Okunan Haberler

- 21 şüpheli sağlık kontrolünden geçirildi
- Rasmussen "Birtleşmiş Milletler Mülteciler Sözleşmesi yeniden tartışılmalı"
- 'Galatasaray Dernekleri Yurt dışı Federasyonu' kuruldu
- Körfez Belediyesi Kışa Hazır
- Mersin'deki sokağa çıkma yasağı protestosunda bir genç öldü (Ek fotoğraflar)

En Çok Yorumlanan Haberler

- Minik Harun'un Üzerine 400 Kilogramlık Demir Parçası Düştü
- Silvan'da güvenlik nedeniyle açık lise ve ortaokul sınavlarının yapılmasına tepki
- Çorum'da kaza : 1 ölü
- Edremit'te Test Cihazı Ürettiler

Son Dakika Özel Haber

- 41 Gündür Kayıp Olan Lise Öğrencisi Dedesinin...
- Mehmet Akif Ersoy Ölümünün 79. Yılında Anıldı
- Kars Ülkü Ocakları Başkanlığı'ndan "Sanıkamış...
- Borsa Haftanın İlk Gününü Yükselişle Tamamladı
- Oğlunun Ölüm Haberi 40 Gün Sonra Aldı
- Engelli Arabası Kaybolan Minik Kızın Aracını...
- Aşırı Yüklü Kamyon Tehlike Saçtı
- İğdir'daki terör operasyonu
- 'Demirtaş'ın açıklamaları ihanettir...
- Sırrı Süreyya Önder: "Kaçak Çaya Hallendiyeniz...
- Yavuz Sultan Selim Han Vefatının 495. Yılında...
- Akyazı Belediyesinden Alt Yapı Ve Üst Yapı Çalışmalarını...
- Hastalar Yılbaşını Erken Kutladı
- Adana Demirspor'da Ayrımlıklar Sürüyor
- Edirne Belediyesi'nden Yılbashi Konseri
- Nazilli Gazeteciler Derneği'nde Başkan Çetiner...
- Adil Gevrek'ten Tarafara Transfer Müjdesi
- Alanya'da Hasta Çocuklara Özel Tiyatro
- Trakya Oda Orkestrası'ndan Yeni Yıl Konseri
- Engellilere Tekertekli Sandalye Desteği
- Sedat Mutlu Güven Tazeledi
- Güler Yüzüyle Örnek Oldu
- Tarımda Sanayileşmiş Tokat Hedefi
- "Estetik İçin Her 10 Avrupalı'dan 4'ü...
- Yalnız Yaşayan Kadın Evinde Ölü Bulundu
- Karadeniz Bölgesi yeni yıla karta girecek
- Erzincan'da 43 Bin 900 Paket Kaçak Sigara Ele Geçirildi
- Edirne Belediyesi Kış Hazırlıklarına Başladı
- Dişyarbakır'da Bir Evin Çatısına Roket İsabet...
- Türkoğlu Deneyimlerini Paylaştı
- Davutoğlu: "Türkiye İle Sırbistan İlişkileri...
- Asım'ın Nesli Mehmet Akif'i Unutmadı
- Hiç Geçmediği Köprüden 'Kaçak Geçiş' Cezası...
- Çebi: "Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz"
- Kosova halkı 2016 yılından umutlu

Anket Tüm Anketler

Başkanlık Sistemini İstiyor Musunuz?

Evet

Hayır

Fikrim Yok

Oy Kullan Sonuçlar

- Son Yorumlar**
- harun ins iyilesirsin
 - taaaaa kalkıp diyarbakırımı gidicez 2...
 - sana nasıl ulaşu bilirim
 - Allah rahmet eyesin çok üzücü bir olay
 - tebrik ederim.