

Buradasınız: Ana Sayfa / SPOR

Google Reklamları Aikido Aikido Budo Budo Aikido Aikido Dojo

22 Aralık 2015 Salı 09:57
Bu haber 10 kez okundu.

Yandex Çeviri

İster Kelime, İster Metin Çevirisi.
Yandex ile Kolayca Çeviri Yap!

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...



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

İşletmeler için Gmail
Google Apps'ten şirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün
Ücretsiz denemeye başlayın

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 Akademisi Başşğıtmeni 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 kilolan, 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 pazartesini 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 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 vad ederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidis 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 ders gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sportlardan birisidir" cevabını verdi.

"AIKIDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik ikisiri 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.



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

Google Reklamları Aikido Judo Karate Aikido Aikido Karate Do

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder 0 Facebook Yorumları 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



Öne Çıkan Haberler



2662 Beğeni 73 Takipçi
Facebook'ta Beğen Twitter'da Takip Et

En Çok Okunan Haberler

TUBİDY BEDAVA MÜZİK VOLKAN KONAK (ALENİ ALENİ) İNDİRME YARIŞI. BEDAVA MP3'ÜN ADRESİYLE ALENİ ALENİ İNDİR
Tubidy İle Müzik Nasıl İndirir Tubidy Mobil İndir Tubidy Mobil Müzik İndir! Online Mp3 İndir İşlemleri
Yozgat'ta trafik kazası: 2 ölü
"Düğün Dernek 2: Sünnet" Filminin Oyuncuları Bursa'da
Üvey çocuklarına işkence ve cinsel istismarda bulunan anneye 46 yıl hapis
Muhtar Mahallesine Köprü Yapılıyor
Elazığ'da Girişimcilik Paneli Yapıldı
Çin-ABD krizi tırmanıyor
ÜCRETSİZ MÜZİK İNDİR. TUBİDY MOBİ MÜZİK İLE BEDAVA MÜZİK İNDİRMEYE DOYACAKSINIZ. İŞTE TUBİDY MOBİ
İki genç, ısınmak için girdikleri otomobilde egzoz gazından zehirlenerek öldü

En Çok Yorumlanan Haberler

Sivas'ta İşaret Dili Eğitimi Alan Personele Sertifikaları Verildi

Yazarlar



Son Dakika

Tüketici Hakem Heyeti'nde 13 bin dosya incelenmeyi...
DSP'İler, tutsak gazeteciler için 'bir...
Turizmde ön büro ve servis elemanları sertifikalarına...
Rusya: Türk Akımı görüşmeleri zamanı gelince...
Menteşe'de tanıtım atağı
Alman parlamenter Muttu: Basın özgürlüğü demokrasilerin...
Vartış Elazığspor'da yönetim Üzülmeyin...
Zihinsel engellilerin sergisi görücüye çıktı
Atletizm Vakfı 2016 yılında atletizm severleri...
Polisin vurma anı zırlı araç kamerasında
Rusya: 2016'da 7 büyük manyetik fırtına bekliyoruz
Cizre'ye asker sevkıyatı yapıldı
Deutsche Bank, Çin bankasındaki hisselerini devretti
HDP'li Önder: MGK'da kararlaştırılan...
Beğ ilde göçmen kaçakçılığı operasyonu
9 İŞİD'li Gaziantep'te konakladıkları...
Avrupa Konseyi, mültecilere yardım eden Yunan derneğine...
"Yüzde 99 Müslüman olduğunu söylediğimiziz...
HDP Eş Genel Başkanı Demirtaş'a soruşturma...
Davutoğlu: Türkiye-Sırbistan ilişkilerinde üçüncü...
MHP'li Usta'dan Maliye Bakanı'na 'Samsung'...
Uludere olayının yıldönümünde 34 kişi anıldı
Karakoçan Devlet Hastanesi'nde yangın tatbikatı
Amasya'da ODTÜ protestosu
Hasımlarının evini yaktılar
Şeker hastalığı kilcal damarların yapısı bozuyor
Suudi Arabistan, 2016 bütçesini açıkladı
Sadullah Ergin'den Cem Küçük'e yalanlama...
Husumetli olduğu kardeşine ateş açtı: 1 ölü...
Bakan Lishaug: Yeni yasayla Norveç mülteciler için...

Anket

Tüm Anketler
Süper Lig'de bu sene hangi takım şampiyon olur?
GALATASARAY
FENERBAHÇE
BEŞİKTAŞ
TRABZONSPOR
DİĞER
Oy Kullan Sonuçlar

Son Yorumlar

türkiyede şuan sertifikalı 3938 danışman...
işaret dili kurslarının zamanının...
hadi ak yazılır bu babanın sesine kulak...
bu kaymakam daha görevinin başındaysa...
çok iyi bir fikir. ihtiyacı olanların...
Zyada 3 bin diyecekti herhalde
Birkaç tane sıkıp gebertseydin keşke.Memleket...
Sonuc
Arkasokalar niyonamıyor
Bende mardin midyat cevât pasaa kislasında...
Bayyet
Hepiniz mahsunsunuz 3 asker vuruluyor arkadan...
kaç puan aldınız arkadaşlar yorum yazın
kız pek güzel değılmış, heccelerde iki...
ya ziraat bankası bizi oyalama paramızı...
Leonardo e Eduardo Costa princesa
dilekler ne zaman yazılacak ne zaman denize...
Onları sevitorum
çünkü bu banka şerefsiz adı üstünde...
Silifkede atalaysun parkları milletin evinin...
erken tedavi için bitki çayları öneriliyor...
Kiralık aska bayılıyorum Ömerin tavirtarina...
Demet Özdemir Yusuf çim çok yakışıyor
e okuldaki alt taraftaki link tıklayıp...
traş iş traş görev
Sdcçfix