



Turhal'da Traktör İle Tır Çarpıştı: 3 Yaralı

Erbaa Belediyesinin Anketinden Bakın Ne Çıktı Erbaa'nın % 83'ü Şikayetçi



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.

22 Aralık 2015 Salı 09:57



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.



Tıkla Takip Et

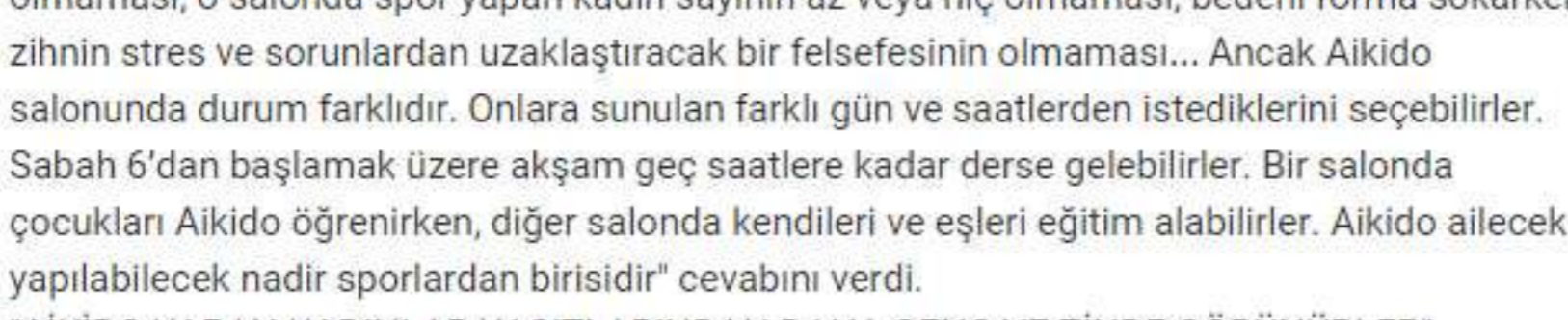
Aikimode Aiki Akademi Başçğıtmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Kadınların yükledikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağrılara aynı zamanda özellikle bel ve kalça çevresinde yağlanmalara yol açıyor. Buna doğum kiloları, psikolojik baskılar da eklenince, kadınlar zaman içinde gittikçe kilolu hale geliyor. İşte Aikido bu noktada kadınların yeni gözdesi oldu.

"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 yanlışlığa düşüldüğü maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklere oranla daha hızlı yaşılanıyor. 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 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 ortamdandan 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 derse gelebilirler. 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 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.

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler:

Yorum Gönder Facebook Yorumları

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

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.

Sevgili Tokat



İLGİLİ HABERLER



Elazığspor'da İbrahim Üzülmaz Devri Kapandı



Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor



Antalyaspor'un İlk Yarı Karnesi



Şakhtar'dan Lulescu Açıklaması



Muarem Muarem, Yeni Malatyaspor Yolunda

17871 Beğeni 799 Takipçi

Facebook'ta Beğen Twitter'da Takip Et



BU HAFTA ÇOK OKUNANLAR

Tokat Ağır Ceza Mahkemesi'nin, Tokat Eski Belediye Başkanı Adnan...

2. TOKATTA TEPECİLERE YÖNELİK...

3. O da Bayrağa Sarıdı Geliyor

4. Milletvekili Aslan'ın Akrabası...

5. Şehit Ateşi Bu kez Niksar'a...

BU HAFTA ÇOK YORUMLANANLAR

Erbaa ilçe merkezinde Erbaa Belediyesi tarafından 1200 kişiyi üzerinde...

2. TOKATTA TEPECİLERE YÖNELİK...

3. Erbaa'da Yol Çalışmaları Sürüyor

4. Erbaa'da Yeni Simit Satış Standartları

5. Güzel Haber Erbaa'dan Geldi

POPÜLER GALERİLER



YAZARLAR

Mustafa Demirci UTANIYORDU AYAKLARINDAN...

K.Vanlı UMARIM GİRDİĞİMİZ GİBİ ÇIKMAYIZ!

Asabi İhtiyar O HİKAYENİN FIKRASI!

SON DAKİKA

ÖZEL HABER

Turhal'da Traktör İle Tır Çarpıştı: 3 Yaralı

Tokat'ta Mahalle Arasında Kalan Mezar Onarıyor

Mahalleli Bu Evlerden Korkuyor

Niksar'daki Su Üretimi İçin Yeni Makine

Bu Anketle Göre Yılın Belediye Başkanı Yılmaz Bekler

NAMAZ VAKİTLERİ

İmsak 05:02 Güneş 06:47 Öğle 11:45 İkinci 14:07 Akşam 16:25 Yatsı 17:58

SEN DE YAZ

Düşüncelerinizi bizimle paylaşın.

Ziyaretçi Defteri

ANKET

TÜM ANKETLER

YENİ YÜZMÜZÜ NASIL BULDUNUZ?

iyi ÇOK İYİ DAHA İYİ OLABİLİRDİ ESKİSİ DAHA İYİYDİ

Oy Kullan Sonuçlar

SON YORUMLAR

sadece tokatta değil tokatın ilçe ve...

Öncelikle Umurca köyü ne kadar şanslı...

o gün okul var mı

sayın vanlı ilçemizde kasım ve aralık...

erbaa belediyesi simit arabalarının parasını...

Tokat'tan

2.265 beğenim

Sayfayı Beğen Sız Bilin Paylaş

KARİKATÜRLER



EGAZETE

SAYFALAR

TOKAT FIKRALARI

TOKAT (İL) DENİNCE AKLA

ARŞİV

28 Aral. 2011 Ara