



Dünya

Genel

Gündem

Medya

Sağlık

Spor

Özel Haber

Eğitim

TÜM KATEGORİLER



Cece'de Fatma İşcan Rüzgarı



Haluk Levent'ten Anımlı Konser



Kaynanalar'ın Tijen'i, Kanser Hastalarına Moral...

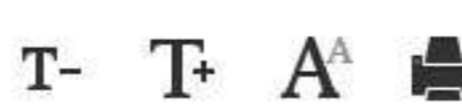


Ünlü Oyuncu Seda Yıldız'ın Anne...

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 10:01
Bu haber 38 kez okundu.



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 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 diyeteye 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 yanlışlığı düşüldüğü 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 bedenlen hem zihnen kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayatta öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptırnan 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 birbir ilgilenen bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vad ederek 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.

"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 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 yaşlılarına 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 **0**

İsim

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

Kalan Karakter: 1000

Yorum Gönder

İLGİLİ HABERLER



Adil Gevrek'ten Taraftara Transfer Müjdesi



Adana Demirspor'da Ayrımlıklar Sürüyor



Çebi: Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz



Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor



Elazığspor'da İbrahim Üzülmöz Devri Kapandı



Beğeni

Facebook'ta Beğen



28557 Takipçi

Twitter'da Takip Et

BU HAFTA ÇOK OKUNANLAR

Muğla'nın Milas ilçesinde meydana gelen trafik kazasında motosikletin...



2. Birlikte Gezmeye Çıkan Arkadaşlar...

3. Görev Şehidi Polise Son Görev

4. Sözüni Tutmadı, Dayak Yedi

5. Balıkesir'e Raylı Sistem Ve Havalimanı...

6. Darbeyle Göreve Getirilen Muhtar Hayatını...

7. Akülü Bisikletle Uçuruma Yuvarlanan...

8. Tüketici Güven Endeksi Aralık'ta...

9. Bodrum'da Dev Camgöz Yakalandı

10. 5 Organizatör Tutuklandı

POPÜLER GALERİLER



Ünlü çift hakkında şok iddia

SON DAKİKA

ÖZEL HABER

Seyir Halindeki Araç Cayır Cayır Yandı

Gebzeli Vatandaş Demirtaş'a Dava Açtı

Sakarya Kendi Enerjisini Üretecek

Saski'den Don Uyarısı

Kutsal Emanetleri Görmek İsteyen 10 Bin Kişi Ulu...

Bilecik İl Özel İdarespor'u Soma Çarptı

Konyaaltı Belediye Başkanı Böcek:

Hiç Geçmediği Köprüden İkaçak Geçiş Cezası...

Asım'ın Nesli Mehmet Akif'i Unutmadı

Davutoğlu: Türkiye İle Sırbistan İlişkileri...

Türkoğlu Deneyimlerini Paylaştı

Diyarbakır'da Bir Evin Çatısına Roket İsbet...

Edirne Belediyesi Kış Hazırlıklarına Başladı

Erzincan'da 43 Bin 900 Paket Kaçak Sigara Ele Geçirildi

Yalnız Yaşayan Kadın Evinde Ölü Bulundu

Estetik İçin Her 10 Avrupalı'dan 4'ü Türkiye'ye...

Tarımda Sanayileşmiş Tokat Hedefi

Güler Yüzyüyle Örnek Oldu

Sedat Mutlu Güven Tazeledi

Engellilere Tekerlekli Sandalye Desteği



SEN DE YAZ

Düşüncelerinizi bizimle paylaşın.

Ziyaretçi Defteri



ANKET

TÜM ANKETLER

Hangi parti lideri, görüntüsü, tavırları ve konuşmasıyla size güven veriyor?

Ahmet Davutoğlu

Devlet Bahçeli

Kemal Kılıçdaroğlu

Mustafa Kamalak

Mustafa Destici

Selahattin Demirtaş

Diğer

Oy Kullan

Sonuçlar

ARŞİV

01

Ocal

201'

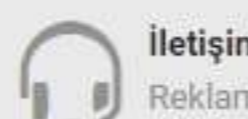
Ara



Mobil Mobiliteyi görüntüleyin.



Künye Künyeyi görüntüleyin.



İletişim Reklam verin.



Site Ekle Güncel haberleri ekleyin.