

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...

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.

Aikimode Aiki Akademi Başefitimeni 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 kilolardan 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 sağlıyor. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptırın kadınlar devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçları görüyor" şeklinde konuştu.

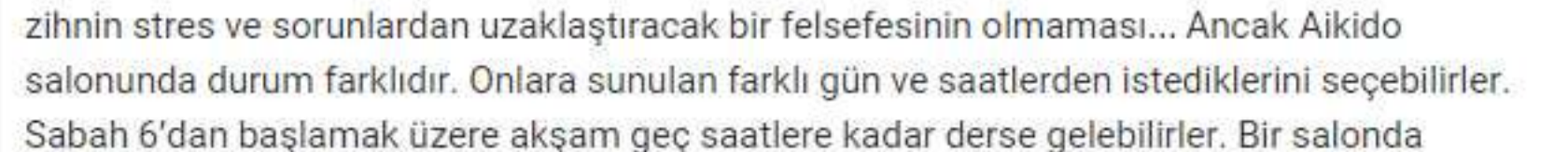
KADINLAR FITNESS SALONLARINA NEDEN DEVAM ETMİYOR

Başkurt, "Kadınlar fitness salonlarına devam konusunda neden başarısız oluyor" sorusuna ise, "Bu durumun farklı sebepleri var. Örneğin, her gün aynı monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdan 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 vadederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidip dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uyumaması, 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 verilebilir. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilir nader sporlardan birisidir" cevabını verdi.

"AIKİDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik iksiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersini 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 gidebileme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler: kadınlar aikido genç formda kalıyor

Yorum Gönder [Facebook Yorumları](#)

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

Kalan Karakter: 1000 [Yorum Gönder](#)

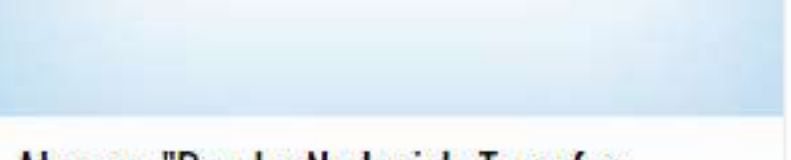
Dikkat! Suç teşkil edecek, yasadışı, tehditkar, rahatsız edici, hakaret ve küfür içeren, aşağılayıcı, küçük düşürücü, kaba, pornografik, ahlaka aykırı, kişilik haklarına zarar verici ya da benzeri niteliklerde içeriklerden doğan her türlü mali, hukuki, cezai, idari sorumluluk içeriği gönderen Üye/Üyeler'e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



İLGİLİ HABERLER



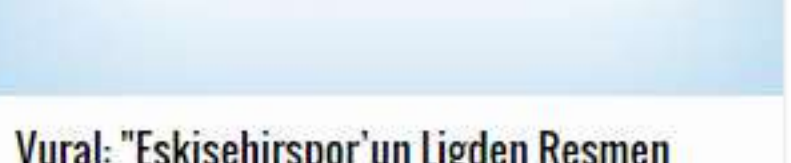
Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz"



Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına..."



Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"



Spor Toto Süper Lig



Spor Toto Basketbol Ligi



Fikret Yılmaz: "Bir Puanı İyi Olarak Görüyorum"

3700 Beğeni [Facebook'ta Beğen](#)

297 Takipçi [Twitter'da Takip Et](#)

BU AY ÇOK OKUNANLAR

Artvin'de dün geceden bu yana etkili olan kar yağışı hayatı olumsuz...

2. Rize'de Yıldız Ve Gençler Atletizm...

3. Rizeli gençler hayran bıraktı, Ali...

4. Rize Lisesinin sevilen eski öğretmeni...

5. Rize'de Salon Futbolda Şampiyonlar...

6. Rize'de Bekir Develi Gençlerle Buluştu

7. Tünelde feci kaza: 1 Ölü

8. Köyü mecburen terk ettiler

9. Bu ölüm Çaykur'u derinden sarstı

10. Türkiye'nin ilk Yağlılar Köyü...

BU AY ÇOK YORUMLANANLAR

Yetenek Siziniz yarışmasına katılan 4 Rizeli genç yaptıkları hareketlerle...

2. Gol makinesi Çaykur Rize'ye!

3. Hes İnşaatında Düşen Mühendis...

4. Patlayan Baca Evde Hasar Oluşturdu

5. Çaykur Rizespor'da 3-0'lık...

6. Memur-Sen Bakan Çelik'le ÇAYKUR'u...

7. Rize Lisesinin sevilen eski öğretmeni...

8. Hopa'da feci kaza: 1 Ölü

9. Hesaplar Doğru Çıkarsa Doğu Karadeniz...

10. Bu ölüm Çaykur'u derinden sarstı



POPÜLER GALERİLER



Çaykur Rizespor amatör branşlar ödül töreni

YAZARLAR

Fatih Sultan Kar
Memiş Ali Usta'nın 10. Ölüm Yıldönümü anısına...

Ersoy USTAĞLU
Rize'nin Güneye Açılan Penceresi

Mehmet Kaptan Erbaş
Çaykur Rizespor'un Sahibi Var mı?

Rize Grafik

• reklam • promosyon • baskı

SON DAKİKA

Otomobil Bahçeye Uçtu

"Notalar Şiddete Karşı" Sahnede

Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz"

Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına Gönüm Razi Değildi"

Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"

İzmir'deki Bitlis Tanıtım Günleri Sona Erdi

Spor Toto Süper Lig

Spor Toto Basketbol Ligi

Fikret Yılmaz: "Bir Puanı İyi Olarak Görüyorum"

Sebahattin Akbayrak: "Gölün Dışında Oyundan Memnunuz"

NAMAZ VAKİTLERİ

Rize

İmsak 04:47 Güneş 06:34 Öğle 11:29 İkinci 13:49 Akşam 16:07 Yatsı 17:41

SEN DE YAZ

Düüncelerinizi bizimle paylaşın.

[Ziyaretçi Defteri](#)

SON YORUMLAR

bende heyecanlı okumak istedim ama alt tarafı...

ekibim var kanal taş işi yapıyorum 0535...

Herşey için.rizenin zenginlerinde...

Allah rahmet eylesin genç kardeşiminde...

Canımız kanımız Orhan'ın, ölüm sana...

50 tl yovmiye ile köle ol!Desene buna.

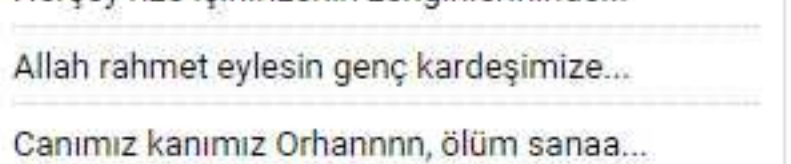
Gençlerimizi cani gönülden kutluyorum...

Yeterki Gençlerin Önü açık olsun ve...

Tebrik ederim büyük onur ve gurur duydu...

İLGİ VE ALAKANIZA TEŞEKKÜR EDERİM ALLAH...

KARIKATÜRLER



ÖTMİYCEK MİSİNİZ?

MESAJ ÇEKİYORUM...

SAYFALAR

GazeteRize-rize haberleri rize haber

OY KULLANDIĞINIZ SANDIKTA HANGİ PARTİ KAÇ OY ALDI BİLİYOR MUSUNUZ?

ARŞİV

28 Aral 2011 Ara