



Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor



Bu haber 22 Aralık 2015, Salı 09:45:05 tarihinde eklendi

EN İYİ FİRMALAR BURADA!

ÜCRETSİZ

Firmanız Ücretsiz Ekleyin!

ESNAFBUL®
ESNAFİNYERİ

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 Başeğitmeni 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 katabilmek yalnızca zayıf olmak demek gibi bir yanılgıya düşüyor maalesef. Erkekler oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkekler 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 vadederek 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 formda 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 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 yaşlıtlarına 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.

Güvenle siparişlerinizi verebilirsiniz. Şehit Aileleri ve Gazilere % 10 indirim kodu; "sehitgazi"

0 342 322 90 84 - 0 505 118 55 64
www.hamido.com.tr

Etiketler:

UYARI

Sitemizde yayınlanan ve kaynağı sitemize ait olan haberler, kaynak belirtmek ve bağlantı eklemek koşuluyla başka sitede de yayımlanabilir. Kaynak belirtmeyen ve bağlantı eklemeyen yayıncılar hakkında hukuki haklarımızı kullanacağımızı saygıyla duyuruyoruz.

44 kez okundu

Yorum Yaz

YORUMLAR

0 Yorum

Bu sayfalarda yer alan okur yorumları kişilerin kendi görüşleridir. Yazılanlardan gazihaber sorumlu tutulamaz.

YORUM YAZ

Ad soyad

Mail Adresi

Yorumunuz

Yorum Kurallarını Okudum Kabul Ediyorum

Vazgeç

GÖNDER

Güvenle siparişlerinizi verebilirsiniz. Şehit Aileleri ve Gazilere % 10 indirim kodu; "sehitgazi"

0 342 322 90 84 - 0 505 118 55 64
www.hamido.com.tr



SON DAKİKA HABERLERİ



Gazi Celal Şahin'in Babası Vefat Etti



Bafra Şehit Aileleri ve Gaziler Dayanışma Derneğinden 58. Me



Geline Son Nokta !



Çerkezköy Şehitliği'nde Düzenleme Çalışmaları



Şehit Astsubayın Cenazesi Konvoyla Karşılandı

Forex nedir? Gelin size 10 dakikada tanıtalım!

HEMEN BAŞLA

DESTEK
MENKUL DEĞERLER

HEMEN HABER YAPIN

Sitemizde Haber Yapmak Çok Kolay Tıklayın

HABER YAP



Başkan Ergün: "Yüregimiz Yanıyor"



Başkan Aıcık, Sarıkamış Şehitlerini Andı



Şehit Ünal'dı'ı Koyunda Son Yolculuğuna Binerlice Kişi Uğurla



Afyonkarahisar İl Jandarma Alay Komutanlığı'ndan Şehit Ve Ga

DİLEKÇE ÖRNEKLERİ

Dilekçe Örnekleri İçin Lütfen Tıklayın

DİLEKÇELER

ANKET

Taner uran'ın Çalışmalarından Memnunmusunuz?

Kararsızım (84)

Hayır (2563)

Evet (343)

Ankete Katıl

DİĞER ANKETLERİ GÖSTER ▾

TAHMİN VE YARATICI SLOGANINI YAZ 1 KG ALTIN PATATES KAZANMA ŞANSI YAKALA!

HEMEN KATILI

Gazihaber.com haber sitesini 33.898 beğenme

Sayfa'yı Beğen Bizimle İletişime Geç

Arkadaşların arasında bunu ilk beğenen sen ol

E-BÜLTEN ABONELİĞİ

Yeniliklerden Haberdar Olun

Kardeş Siteler

