

Ana Sayfa » SPOR » Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [LinkedIn](#) [22.12.2015 10:05](#) [Yazdır](#)



A+A-

Günlük hayatta kadınların yüklendiği 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 yüklendikleri 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 kalabilmek yalnızca zayıf olmak demektir gibi bir yanlışlığa 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 bedenlen 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 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 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 gidiş 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 sportlardan 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 güzeli de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK DİĞER HABERLER



Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporcuya Ödül



Bursaspor'da Gollerin Yarısı Necid'den



Semahat Özdoğan: "Spor Programı Sunmak Kimseyi Spor Spikeri Yapmıyor"



Premier Lig'in Yıldızları Söndü, Cezayirli Mahrez Lige Damga Vurdu



Kayserispor, Galatasaray Maçında Kaçan 2 Puna Üzülüyor



Sercan Yıldırım 226 Gün Sonra Golle Tanıştı



İlk Yarıya ETO'o Ve Gomez Damgası



Alanyaspor - Giresunspor Maçının Ardından



Spor Toto Süper Lig



PTT 1. Lig

FOTO GALERİ

Tüm Galeriler



Bunları Biliyor Muydunuz?

1 2 3 4 5

« Geri İleri »

ÇOK OKUNAN HABERLER

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY



Samsun'da 1 Haftalık Emniyet Raporu



Genç: "Eğitim Gelişmenin Lokomotifidir"



ATSO Başkanı Davut Çetin: "Eğitim Düzeyi Yükseldikçe İşsizli..."

VİDEO GALERİ

Tüm Videolar



Tabipler "Furtun" İçin Yürüdü

1 2 3 4 5

« Geri İleri »

YORUMLAR

Henüz Yorum Eklenmemiştir. Bu Haber'e ilk yorum yapan siz olun.

YORUM YAZ

Adınız / Soyadınız

Mail Adresiniz

Adli makamlarca istenmesi durumunda ip adresimin yetkililerle paylaşılacağını, sorumluluğunun tarafıma ait olduğunu kabul etmiş sayılıyorum.

Ben robot değilim



reCAPTCHA
Gizlilik - Şartlar

Yorum Gönder