

SPOR

4 SON DAKIKA
Velilere, 'Cumhurbaşkanı Referansı' İle Kurs Çağrısı

Ana Sayfa / Spor / Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

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.

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor



Paylaş
Beğen
Paylaş
Dinle
Ekle
OKUMA MODU

Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

Aikimode Aiki Akademi Başefiti 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 ağrılarına 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 diyet 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 düşülüyor maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklere 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 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 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.

"AIKİDO 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 güzeli de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.



22 Aralık 2015 Salı 09:57 - [201905] - İHA

ETİKETLER:

Böbrek Yetmezliği Olan Çocuklar Büyümiyor

Bir Önceki Haber

Ataman: 'Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz'

Bir Sonraki Haber

22:33



Aybaba: 'Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli Bir Galibiyet Aldık'

Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Kendi Evinde Gençlerbirliği'ni 2-0 Mağlup Eden Eskişehirspor'da Teknik Direktör Samet Aybaba, "eskişehirspor öncelikle Kendi İç

22:26



Otomobil Bahçeye Uçtu

Kayseri'de Meydana Gelen Trafik Kazasında Bir Otomobil, Yaklaşık 5 Metre Yükseklikten Apartman Bahçesine Uçtu. Edilen Bilgiye Göre, Battalgazi Caddesi Üzerinde

22:25



'Notalar Şiddete Karşı' Sahnede

İzmir'de Belediyelerin Kadın Danışma Merkezlerinde Danışmanlık Hizmeti Alan 30 Gönüllü Kadın Ve Ünlü Yan Flütçü Şefika Kuttuer İle İzmir Devlet Senfoni Orkestrası Kadın

22:25



Ataman: 'Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz'

Galatasaray Odebank Başantrenörü Ergin Ataman, Beşiktaş Derbisine İlişkin Değerlendirmesinde, "Bu Akşam Hem Çok İyi Basketbol Oynadık Hem De Şampiyonluk Adayı Olan Bir

22:22



Vural: 'Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına Gönüllü Razı Değildi'

Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Deplasmanda Eskişehirspor'a 2-0 Mağlup Olan Gençlerbirliği'nde Teknik Direktörü Yılmaz Vural, Eskişehirspor'un Ligden Kopmasına

22:14



Yağizer Uluğ: 'Hakederek Kaybediyoruz'

Beşiktaş Somp Japan Başantrenörü Yağizer Uluğ, Galatasaray Mağlubiyetine İlişkin Yaptığı Değerlendirmede, "bu Seviyedeki Takımlarla Yarışabilecek Seviyede Mücadele

22:08



İzmir'deki Bitlis Tanıtım Günleri Sona Erdi

Bitlis Valiliği Tarafından İzmir'de Düzenlenen Bitlis Tanıtım Günleri, Bugün İtibarıyla Sona Erdi. tatvan Kaymaklığı Ve Tatvan Belediyesi'nin Ortak Organizasyonu İle İzmir Karşyaka

21:34



Fikret Yılmaz: 'Bir Puanı İyi Olarak Görüyorum'

Balıkesirspor Teknik Direktörü Fikret Yılmaz, 1461 Trabzon Karşısında Aldıkları 2-0 Puanı İyi Olarak Değerlendirdiğini Söyledi. pt. 1

21:32



Sebahattin Akbayrak: 'Golün Dışında Oyundan Memnunuz'

1461 Trabzon Teknik Sorumlusu Sebahattin Akbayrak, Balıkesirspor Maçı Sonrası Yaptığı Açıklamada, Golün Dışında Oyundan Memnun Olduklarını Söyledi. pt. 1

21:07



Suriye'de Takas Edilen 338 Şii Lübnan'a Gönderilmek Üzere Hatay Havaalanı'na Getirildi

Suriye'de, Birleşmiş Milletler (Bm) Gözetiminde Yapılan Takas Gereği İdlb'deki 338 Şii, Lübnan'a Gönderilmek Üzere Hatay'ın Cilvegözü Sınır Kapısı'ndan Türkiye'ye Giriş Yaparak Hatay

Sadece 100\$ İle Başlayın

Forex ile Yatırımlarınızı Evinizden Çıkmadan Büyütülebiliyorsunuz

Hemen Denemeye Başlayın

Buraya reklam verin.

Ayda sadece 25.20 TL

Günde 1 çay fiyatına Office'ni yenilemek ister misin?

Office 2016

Haftada 2300 TL kazanın

Kemal Bolükbaşı'nın nasıl haftada EKSTRA 2300TL kazandığını keşfedin! Aylık gelirinizi artırın.

Hemen Başlayın

Nlogo İstanbul

48 ay sıfır faiz ve 132.000 TL'den başlayan fiyatlar ile ev sahibi olun!

Detaylı Bilgi

FACEBOOK YORUMLARI

0 Yorum

Sırala: En Eski

Yorum ekle...

Facebook Comments Plugin

YORUMLAR

Sırala: Yeniden eskiye Eskiye yeniyi En çok beğenilen



Mesajınız

Adınız

Gönder

Bu Habere Toplamda 0 Yorum Yapıldı

GÜNÜN ÖNEMLİ MANŞETLERİ

