



İTERNETTEN 15.000 TL KREDİ
Akbank Direkt Kredi ile şubeye gitmeden kredi kullanabilirsiniz.
Belgesiz, imzasız
Hemen Başvurun

Kadınlar Aikido ile Genç ve Formda Kalıyor

22 Aralık 2015 Salı 10:01

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.



BizimEvler 6 Projesi

%5 Peşinat %1 KDV Fırsatıyla Yeni İstanbul Burada Kuruyor.

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 kalabilmek yalnızca zayıf olmak demektir gibi bir yanlışya düşüyor 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 bedenleri hem zihinleri için 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 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 sayının az veya hiç olmaması, bedeni forma sokarken zihnin stres ve sorunlardan uzaklaşarak 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. Dinşardan 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. - İSTANBUL

- **Toyota'dan Yıl Sonuna Özel Büyük Fırsat!**
- **Büyük Fırsatı Kaçırmanın 2016'Ya Toyota İle Girin!**

		
Haftada 2300 TL kazanın Kemal Bölükbaşı'nın nasıl ha...	Tekfen'den Güzel Terslik Konutta işler tersine döndü. ...	Ücretsiz Okey Burada! 101 Okey Plus'ı hemen arka...

		
Yeni Yıl Kredisi Yeni yıla tüm ihtiyaçlarınızı k...	Yılın En Büyük Fırsatı! Hyundai'den yılın son fırsatı!...	GE'de Kariyer Fırsatları ! General Electric'te size uygu...

Buraya reklam verin: LIGATÜS

YORUMLAR

Bu Habere İlgili Yorumunuzu Yazın

Adınızı Yazın Yorumunu Gönder

Yazılan yorumlar hiçbir şekilde Haberler.com'un görüş ve düşüncelerini yansıtmamaktadır. Yorumlar, yazan kişiyi bağlayıcı niteliktedir.

Haberler » Spor » Haber [7990302] İHA

İstanbul, İstanbul, Monoton, Fitness, Sabah, Diyet, Japon, Savaş, Dönüş, Kadın

5 39 25
Tavsiye Et Tweette



ÜLKER
MÜZLULUK HER YILDE
Müzluluk KUTLANIR
Sevdiklerinizin yeni yılını en mutlu anılarla kutla!



Fenerbahçe'den yeni yıl hediyesi



Hakan Şükür'ü yıkan ölüm!



Duayen isim son yolculuğuna uğurlandı



Forex nedir? Gelin size 10 dakikada tanıtalım!
HEMEN BAŞLA
DESTEK MENKUL DEĞERLER



Rüya proje hayal oldu



ZEVK MESELESİ
KEŞFEDİN > Borusan Otomotiv



Beşiktaş 2. Başkanı Çebi: Transfer çalışmaları sürüyor



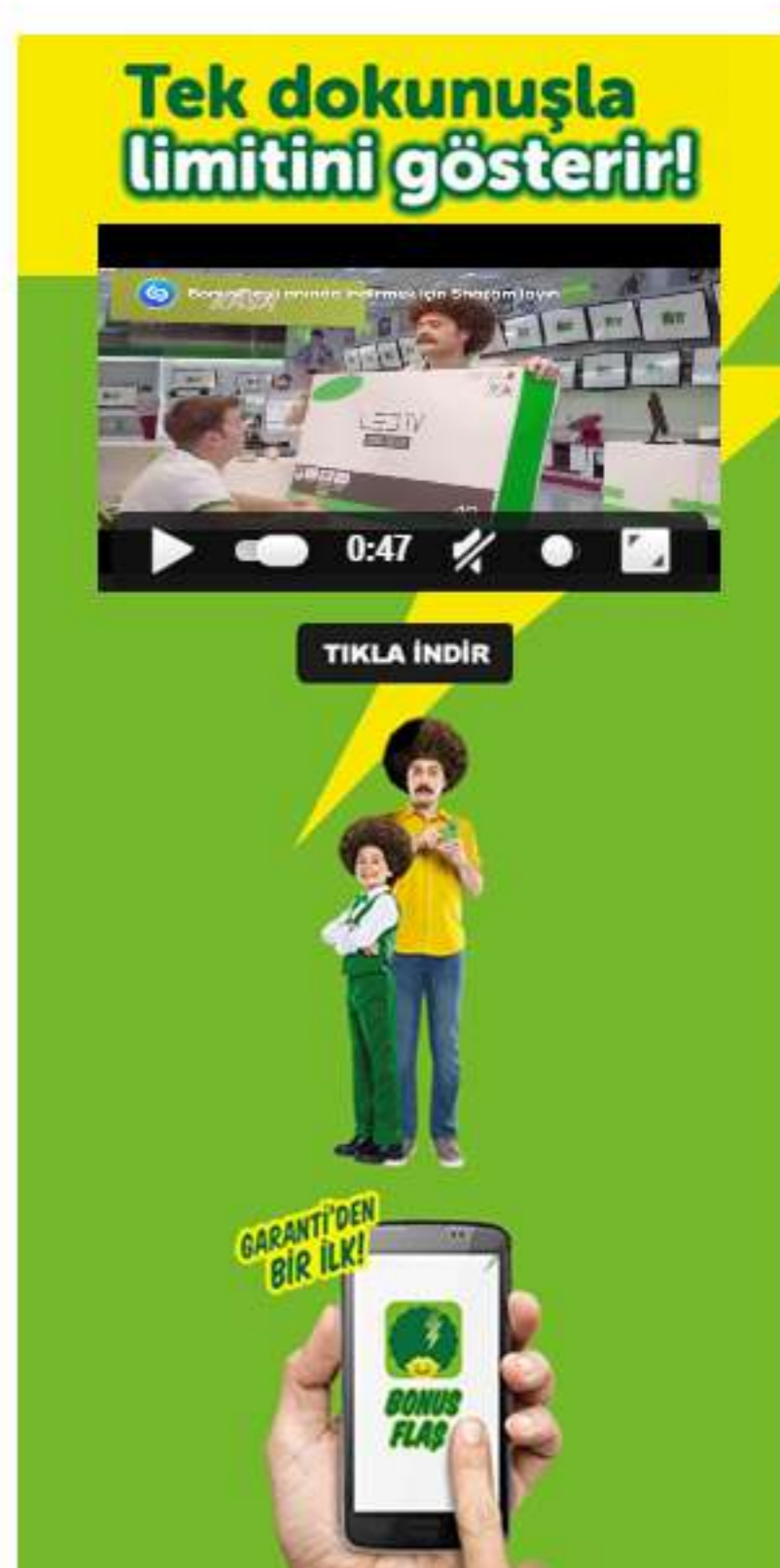
UEFA'ya damga vuran Türk



Galatasaray'da 24 Milyon TL'lik fiyasko



Es-Es ligde nefes aldı



Tek dokunuşla limitini gösterir!
TIKLA İNDİR
GARANTİ DENİR BİR İLK!



Fenerbahçe'de sakatlık şoku



Es-Es'e 2-0 kaybeden Vural: Ligden kopmalarına gönlüm razı olmadı



Galatasaray'da Sneijder'in son durumu...



Türkiye rekoru kırdıran tarihi hata!



Elazığ beğenmedi gönderdi, şimdi fiyatı el yakıyor



Arap şeyhi çıldırtan karar! Sahaya girip dehşet saçtı



Mafyanın kurbanı oldular



Muslara'ya Türk usulü gelin arabası