

## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

22.12.2015 10:03



**Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.**

**Küçükçekmece Civarı Daire**  
Batışehir'de Hemen Teslim Daireler  
5.000TL Peşinat, 120 Ay %0.89 Faizle

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 Başegitmeni 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 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 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 gidış dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile birlikte spor yapabileceği bir salonun olmaması, o salonda spor yapan kadın sayısının az veya hiç olmaması, bedenini 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 güzel de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

Beğen 236 | Takip et | Takip et | Beğen 1

Facebook'ta Paylaş | Tweetle | Google+da Paylaş | LinkedIn

## Cari Hesap Takip Programı

Paraşüt.com Cari Hesap Programı: 1 Ay Ücretsiz Dene. Hemen Üye Ol!

Yorumlar 0 | Facebook Yorumları 0

Yorumunuz

Adınız  GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

### SON EKLENEN GALERİLER

- Erkekleri Kiskanan Kadınlar
- Dalgadan Dağlar
- Mini Resim Sergisi
- Dövme ve Yaşam

### Diğer Haberler

- Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli Bir Galibiyet Aldık"**  
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında
- Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz"**  
Galatasaray Odeabank Başantrenörü Ergin Ataman, Beşiktaş derbisine ilişkin
- Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına Gönüm Razi Değildi"**  
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında
- Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"**  
Beşiktaş Sompso Japan Başantrenörü Yağizer Uluğ, Galatasaray
- Spor Toto Süper Lig Fenerbahçe, Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında evinde Mediana Sivasspor'u 2-1 mağlup etti.**
- Fikret Yılmaz: "Bir Puanı İyi Olarak Görüyorum"**  
Balıkesirspor Teknik Direktörü Fikret Yılmaz, 1461 Trabzon karşısında

- Spor Toto Basketbol Ligi 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:43
- Sebahattin Akbayrak: "Golün Dışında Oyundan Memnunuz" 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:38
- Fenerbahçe'de Diego Ribas Şoku 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:33
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:08
- PTT 1. Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:03
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:58
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:28
- Fenerbahçe, İlk Yarıyı Galibiyet İle Kapatmak İstiyor 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:03
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 19:58
- Karabükspor İkinci Yarıda İddialı 28 Aralık 2015 Pazartesi 19:03



### FOTO GALERİ

#### Erkekleri Kiskanan Kadınlar

### VIDEO GALERİ

#### 1 Oy 1 Oydu Oyunu Kullan

### Puan Durumu

Takım	O	G	B	M	P
1 Beşiktaş	17	13	2	2	41
2 Fenerbahçe	17	12	4	1	40
3 Galatasaray	17	8	6	3	30
4 Kasımpaşa	17	8	6	3	30
5 Medipol Başakşehir	17	9	2	6	29
6 Akhisar Belediyespor	17	8	5	4	29
7 Torun Konyaspor	17	7	5	5	26
8 Çaykur Rizespor	17	6	6	5	24
9 Trabzonspor	17	7	3	7	24
10 Gaziantepspor	17	6	5	6	23
11 Antalyaspor	17	5	6	6	21
12 Osmanlıspor FK	17	5	4	8	19
13 Kayserispor	17	4	7	6	19
14 Bursaspor	17	6	0	11	18
15 Mediana Sivasspor	17	2	8	7	14
16 Gençlerbirliği	17	3	4	10	13
17 Mersin İdmaniyurdu	17	2	4	11	10
18 Eskişehirspor	17	3	1	13	10

### Ankara için namaz vakitleri

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
05:30	07:02	11:57	14:17	16:38	18:03

### SON DAKİKA HABERLER

- 22:38 - Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli
- 22:33 - Otomobil Bahçeye Uçtu
- 22:33 - "Notalar Şiddete Karşı" Sahnede
- 22:33 - Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer
- 22:28 - Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen
- 22:23 - Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"
- 22:13 - İzmir'deki Bitlis Tanıtım Günleri Sona Erdi
- 22:08 - Spor Toto Süper Lig
- 21:43 - Fikret Yılmaz: "Bir Puanı İyi Olarak
- 21:43 - Spor Toto Basketbol Ligi
- 21:38 - Sebahattin Akbayrak: "Golün Dışında
- 21:33 - Fenerbahçe'de Diego Ribas Şoku
- 21:13 - Suriye'de Takas Edilen 338 Şii Lübnan'a
- 21:08 - Davutoğlu, Yunus Emre Kültür Merkezi'nin
- 21:08 - Spor Toto Süper Lig

### ÇOK OKUNANLAR

- 1 PTT Şubesine Gelen Yılıbaşı Bileti Hayrete Düşürdü
- 2 Bolu'da Trafik Kazası; 7 Yaralı
- 3 Mersin'deki Korsan Gösterilerde 1 Kişi Vurulurken Öldürüldü
- 4 Bursa'daki Fabrika Yangını 14 Saat Sonra Kontrol Altına Alındı

DÜN | BU HAFTA | BU AY

### NÖBETÇİ ECZANELER

Bozcaada'yı oturduğun yerden gez!

Bozcaada'yı gez

Yandex

### İlginizi Çekebilir

- Citroen DS3 Makyajla Güçlendi
- Star Wars: Güç Uyanıyor 12 günde rekor kırdı
- Kaynanalar'ın Tijen'i, Kanser Hastalarına Moral
- VARTAŞ ELAZIĞ SPOR: 1-ADANASPOR: 1