

Siz de uzman yatırımcı olun!



HEMEN BAŞLA

PDF ÜCRETSİZ E-KİTAP

DESTEK MENKUL DEĞERLER



FLAŞ HABER Şırnak'tan Acı Haber !

Buradasınız: Ana Sayfa / SPOR

22 Aralık 2015 Salı 09:57

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Günlük Hayatta Kadınların Yüklendiği Misyonlar Arttıkça Stres De Beraberinde Geliyor. Stresin Yıpratıcı Özelliğinden Kurtulmak Ve Sokaktaki Tehlikelere Karşı Güvende Hissetmek İsteyen Kadınlar Artık Aikido İle Tanışıyor.



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.

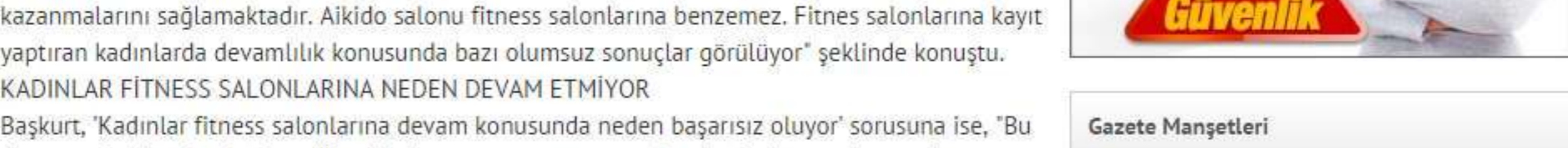
Aikimode Aiki Akademi Başeğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Kadınların yüklendikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağrılara aynı zamanda özellikle bel ve kalça çevresinde yağlanmalara yol açıyor. 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 yanlışlıkla 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 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 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 dersler gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sporlardan birisidir" cevabını verdi.

"AİKIDO 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 boşatarak 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 yaşlılarına 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.

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler

Yorum Gönderi 0 Facebook Yorumları 0

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

Dikkat! Suç teşkil edecek, yasadışı, tehditkar, rahatsız edici, hakaret ve küfür içeren, aşağılayıcı, küçük düşürücü, kaba, pornografik, ahlaka aykırı, kişilik haklarına zarar verici ya da benzeri niteliklerde içeriklerden doğan her türlü mali, hukuki, cezai, idari sorumluluk içeriği gönderen Üye/Üyeler'e aittir.

İlgili Haberler



iPhone 6 Destek FX'ten hediyezi!

Hesap açın İşlem yapın iPhone 6s kazanın

HEMEN KATIL

DESTEK MENKUL DEĞERLER

Öne Çıkan Haberler

- PKK Sığınağında Kürtçe İncil Çıktı
- HDP Eş Başkanları Gözaltına Alındı!
- Hediye, Davasının Sonucunu Göremedi
- Sırrı Süreyya Önder: "Kaçak Çaya Hallendiyeniz Rize Çayı İçelim"
- Askeri Araçlar İpekyolu Üzerinden Cizre'ye Geçti

52696 Beğeni Facebook'ta Beğen

2982 Takipçi Twitter'da Takip Et

Azım Ortak Sağlık Güvenlik Birimi

Önce Güvenlik

Gazete Manşetleri

-- Gazete Seçiniz --

En Çok Okunan Haberler

- Meteoroloji'den Önemli Uyarı: Kar Geliyor !
- İstanbul'da Kar Alarmı!**
- Dikkat Soğuk Hava Geliyor!**
- Bakan'dan Asgari Ücret İçin 1 Ocak Müjdesi**
- 'Evlatlık İçin 10 Yıl Beklerseniz' Dediler**
- Demirtaş'a Büyük Şok!**
- Fabrika Yangını 20 Saattir Söndürülüyor**
- Kıbrıs'ta Anlaşlamadı, Asrın Suyu Denize Akıyor**
- Türkiye'nin Havası Alarm Veriyor!**
- Engel Tanımayan Genç Sporcular Adana'da Maraton Koşacak
- Adalet Bakanlığı'ndan 'Deniz Seki' Açıklaması!
- WhatsApp Üzerinden Ceza Dönemi Sona Erdi
- Şehidin Babasından Demirtaş'a Çok Sert Tepki!
- Aksaray'da 11 Araç Zincirleme Kazaya Karıştı
- Şeker Pancarı İçin En Yüksek Ödemeyi Yapararak Dünya Rekoru Kırdı
- PKK Sığınağında Kürtçe İncil Çıktı
- Türk Hackerlardan Rusya'ya Darbe
- PKK'lı Kadın Suikastçi Son Anda Yakalandı
- Çocuklar Eğiterek Öğrenmenin Keyfini Çıkaracak
- Riskli Grupların Ağı Olması Hayati Önem Taşıyor

En Çok Yorumlanan Haberler

calligaris

İtalya'nın Tasarım Mirası...

Yazarlar

- Güzerğah Türkiye Koalisyonları Sevmiyor !
- Öznur Durukan Galatasaray ve Dengeler
- Yağmur ÖZER Tek Çare:AKP ve MHP Koalisyonu
- Güliz Genişel Bir Kurtarmayı Bile Yapamıyoruz

Son Dakika Özel Haber

- Meteoroloji'den Önemli Uyarı: Kar Geliyor !
- Polise Silahlı Saldırı!**
- Mumbai'de Yangın Çıktı
- San Bernardino'dan Yeni Gelişmeler

Anket Tüm Anketler

Sizce CHP Genel Başkanı Kim Olmalı ?

- Kemal Kılıçdaroğlu
- Muharrem İnce
- Umut Oran
- Mustafa Balbay
- Metin Feyzioğlu

Oy Kullan Sonuçlar

Oku.Net İlginizi Çekebilir

- Christopher Nolan'ın yeni filmi 2. Dünya
- TRT1'in beğenilen dizisi film olacak
- zpark "Idols Of Models" 5'inci Yilini
- 2015'in En İyi 12 iPhone Uygulaması
- Sporun Adresi KORFEZ
- 7/24 Geçir ve Uykulann Sonu

Son Yorumlar

- memur emeklisi zaten her yıl memur artışı...
- bunların için de memur emeklileri yok...
- tebrik ediyorum.
- öğretmen ve polislere 3600 ewk gösterge...
- utanmadan sıklımadan (yılık 1200 tl zam)...
- dül yetimlere neden seyanen zamdan yararlanamıyor...
- doğukan yağmur şafak
- emekli sandığından emekliolanlara 100...
- emekli sandığı emeklilerine de vermesi...
- seçimden önceki vaatlerde akp sadece emekli...

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Spor Toto Süper Lig Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Eskişehirspor, Gençlerbirliğiyle karşı karşıya geldi. Mücadele...

Haberi Oku

Spor Toto Süper Lig Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Eskişehirspor, Gençlerbirliğiyle karşı karşıya geldi. Mücadele...

Haberi Oku

Yukarı Çık