

Eşsiz **Finansal Okuryazarlık Seti**
DestekFX müşterilerine ücretsiz hediye!

GÜNCEL YAZARLAR GAZETELER HABER GÖNDER SİTENE EKLE KÜNYE İLETİŞİM

Arama Yap



SİYASET EĞİTİM EKONOMİ MAGAZİN SAĞLIK SPOR TEKNOLOJİ YAŞAM DÜNYA KÜLTÜR SANAT ÇEVRE YEREL

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 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 ...]



habertadi.com



0



0



0

22 Aralık 2015 - 10:00'de eklendi. 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 yükledikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağırlara 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.

Google Reklamları

[► Aikido Judo](#)[► Aikido Dojo](#)[► Aikido And Karate](#)

"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 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 başansız oluyor" sorusuna ise, "Bu durumun farklı sebepleri var. Örneğin, her gün aynı monoton hareketleri yapmak, sosyal ortamdaki kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığı süre 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 sayısının 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.

"AIKIDO 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 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.

Etiketler :

[« Önceki Haberi Oku](#)[Sonraki Haberi Oku »](#)**BU HABER HAKKINDA GÖRÜŞLERİNİZİ BELİRTMEK İSTER MİSİNİZ?**

(Yorum Yok)

İsim & Soyisim

Yorumunuzu buraya yazabilirsiniz.

Yorumu Gönder

İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK DİĞER HABERLER

Buruk: "Hakem Baskısını Hep Üzerim..."
Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokak...

Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, ..."
Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokak...

Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfe..."
Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokak...

Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Re..."
Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokak...

iPhone 6S
Destek FX'ten hediye!
Hemen Katıl >>>

SON EKLENEN HABERLER

- Batman Osmanlı Ocakları İ...**
Osmanlı Ocakları Teşkilat Başkanı Emine Dağ, Batman Osmanlı ...
- Davutoğlu: "İki Ülk...**
Başbakan Ahmet Davutoğlu, Türkiye ile Sırbistan arasında Yük...
- Çanakkale'deki 'Paralel D...**
Çanakkale'de geçtiğimiz gün düzenlenen 'paralel yapı' operas...
- Yangında Dumandan Zehirle...**
Söke ilçesinde, evde yalnız bırakılan 3 kardeş ateşle oynark...
- Buruk: "Hakem Baskı...**
Medicana Sivasspor Teknik Direktörü Okan Buruk, 2-1 mağlup o...
- Acı Haberi Alan Şehit Eşi...**
Şanlıurfa İl Jandarma Komutanlığı Jandarma Komando Özel Hare...
- Aybaba: "Oyuncuları...**
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında kendi evinde Gençlerbi...
- Ataman: "Borçlar Ne...**
Galatasaray Odeabank Başantrenörü Ergin Ataman, Beşiktaş der...
- "Notalar Şiddete Karşı" S...**
İzmir'de belediyelerin kadın danışma merkezlerinde danışmanl...
- Otomobil Bahçeye Uçtu**
Kayseri'de meydana gelen trafik kazasında bir otomobil, yakl...

GÜNCEL HABERLERİ

SON DAKİKA

Sıcak gelişme: Gençlerbirliği Fenerbahçe...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

SON DAKİKA

Davutoğlu: "İki Ülke Arasında Yüks...

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haber Tadi
21.179 beğenime

Sayfayı Beğen

Arkadaşların arasında bunu ilk beğenen sen ol

HABER SAYFALARI

- YAZARLAR
- GAZETELER
- HABER GÖNDER
- SİTENE EKLE
- KÜNYE
- İLETİŞİM

HABER KATEGORİLERİ

- ASAYİŞ
- EĞİTİM
- KÜLTÜR SANAT
- SPOR
- YAZARLAR
- Biyografi
- EKONOMİ
- MAGAZİN
- TEKNOLOJİ
- YEREL
- ÇEVRE
- FOTO GALERİ
- SAĞLIK
- VIDEO GALERİ
- DÜNYA
- GÜNCEL
- SİYASET
- YAŞAM

