

Turkcell Akademi'ye katılın! [Hemen İncele](#) **TURKCELL AKADEMI**

KADINLAR AİKİDO İLE GENÇ VE FORMDA KALİYOR

22.12.2015 09:57

[Tweeitle](#) [Takip et: @HaberX](#) [9.760 takipçi](#)

[Recommend](#) [Like](#) [12k](#)

İSTANBUL (İHA) - 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 Başşğitmeni 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 ağrıları 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 düzeliyorlar. 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 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 yaptırın 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 ortamdaki 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 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.

"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 yaşlarına 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.

YORUMLARINIZ

Henüz bir yorum yapılmamış.

[Bu sayfaya yorum yazarak tarihe not düşün.](#)

Küçükçekmece Civarı Daire

Bağışehir'de Hemen Teslim Daireler 5.000TL Peşinat, 120 Ay %0.89 Faizle



Günün tüm haberleri için tıklayın.

Reklam vermek için tıklayın

SON DAKİKA

- 22:34 **AYBABA: "OYUNCULARIMI KUTLUYORUM, ÖNEMLİ BİR GALİBİYET ALDIK"**
- 22:26 **OTOMOBİL BAHÇEYE UÇTU**
- 22:25 **"NOTALAR ŞİDDETE KARŞI" SAHNEDE**
- 22:25 **ATAMAN: "BORÇLAR NEDENİYLE TRANSFER YAPAMIYORUZ"**
- 22:22 **VURAL: "ESKİŞEHİRSPOR'UN LİGDEN RESMEN KOPMASINA GÖNLÜM RAZI DEĞİLDİ"**
- 22:14 **YAĞIZER ULUĞ: "HAKEDEREK KAYBEDİYORUZ"**
- 21:37 **SPOR TOTO BASKETBOL LİGİ**
- 21:34 **ERDOĞAN: "BİR DANIŞTIRI OLARAK GÖNÜLÜM"**

SOSYAL MEDYADA HABERX

[Like](#) [12k](#) [Takip et: @HaberX](#) [9.760 takipçi](#)

İLGİLİ HABERLER



Fenerbahçe: 2 - Sivasspor: 1
28.12.2015, 21:59



Galatasaray'da 24 milyon TL'lik fiyasko
28.12.2015, 14:21



El Salvadorlu futbolcu öldürüldü
28.12.2015, 13:02



İlk yarıya Eto'o ve Gomez damga vurdu
28.12.2015, 10:36



Galatasaray 50 günde büyük kayıp yaşadı
28.12.2015, 10:17



Beşiktaş: 4 - Konyaspor: 0
27.12.2015, 21:34



Başakşehir Stadi'nda elektrik kesildi
27.12.2015, 19:15



Kayseri: 1 - G.Saray: 1
27.12.2015, 18:03



Uçak krizinin Antalya'ya maliyeti
27.12.2015, 13:28



Leicester City'yi Liverpool durdurdu
26.12.2015, 19:21



NBA'de All-Star oylaması
26.12.2015, 17:34



Gaziantepspor'dan Koray Arslan atağı
26.12.2015, 12:47



Bursaspor moralli bitirmek istiyor
26.12.2015, 11:46



"Beşiktaş'ın borcu 2 milyar lira"
25.12.2015, 23:30



"Şu anki seviyenizi korursak şampiyonuz"
25.12.2015, 23:04



Bursa taraftarına uyarı
25.12.2015, 21:35