

# Cep Telefonu ve Aksesuara Tonlarca Para Ödeme Devri Sona Erdi

## HALK

Başında İnanç Başkurt

FOTO GALERİ VIDEO GALERİ Domuz gribi salgını geri döndü!

SAMSUN HABER SPOR TÜRKİYE GÜNDEMİ ASAYİŞ TEKNOLOJİ EKONOMİ YAŞAM EĞİTİM GÜNCEL SİYASET KÜLTÜR SANAT **DiĞER**



## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Ana Sayfa » TÜRKİYE GÜNDEMİ » Spor 22.12.2015 09:58



Görsel Hazırlanmaktadır...

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

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yapıpıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

Aikimode Aiki Akademi Başşğıtmeni 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 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 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 diyete 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 yanlışlığı düşüyor maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklerle oranla daha hızlı yaşıyor. İşte Aikido, kadınların hem bedenleri 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 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 ortamdaki kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığı sürece birbirine ilgilenecek 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 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 saatlerde 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 çalışırlar. 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 güzel de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

Beğen 1,7b Beğen 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+'da Paylaş LinkedIn

İşletmeler için Gmail

Google Apps'ten şirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün

Ücretsiz denemeye başlayın

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



### Diğer Haberler



Yağrizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz" Beşiktaş Sompō Japan Başantrenörü

Spor Toto Süper Lig Fenerbahçe, Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında evinde Medicana

Spor Toto Basketbol Ligi Spor Toto Basketbol Ligi'nin 13. haftasında Galatasaray Odeabank, Abdi

- Fikret Yılmaz: "Bir Puanı İyi Olarak Görüyorum" 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:38
- Sebahattin Akbayrak: "Golün Dışında Oyundan Memnunuz" 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:33
- Fenerbahçe'de Diego Ribas Şoku 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:28
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:03
- Ptt 1. Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:58
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:53
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:23
- Fenerbahçe, İlk Yarıyı Galibiyet İle Kapatmak İstiyor 28 Aralık 2015 Pazartesi 19:58
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 19:53
- Karabükspor İkinci Yarıda İddialı 28 Aralık 2015 Pazartesi 18:58

ANA SAYFA | Künye | İletişim | Ziyaretçi Defteri | RSS

Tüm Hakları Saklıdır © 2012 Hedef Halk | İzinsiz ve kaynak gösterilmeden yayınlanamaz. Tel.: 0 362 234 54 10 Faks : 0(362) 234 64 10

Haber Scripti

İSTANBUL ATINA

SADECE  
**27.99 \$**  
DAN İTİBAREN



HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com

HEMEN AL

flypgs.com