

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Ana Sayfa » SPOR | 22.12.2015 10:24



Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.

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.

Alkimode 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 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 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 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 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 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 saatlerden istediklerini seçebilirler. Sabah 6'dan başlamak üzere akşam geç saatlere kadar ders verilebilir. 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 çalışmaları 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.

Kaynak:

GÖNDER | **YAZDIR** | **YUKARI** | **Paylaş** | **Twitter** | **Paylaş** | **f** | **t** | **g+** | **t** | **in** | **p**

Yorumunuz

Adınız **GÖNDER**

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

SON EKLENEN GALERİLER

G20 zirvesinden objektife yansıyanlar | **Saat 09:05, Türkiye'de hayat durdu**

Diğer Haberler

Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına Gönülüm Razi Değildi"
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında

Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli Bir Galibiyet Aldık"
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında

Fenerbahçe: 1 - Medicana Sivasspor: 1 (İlk yarı)
Fenerbahçe: Volkan Demirel, Gökhan Gönül, Simon Kjær, Bruno Alves, H. Ali

Fenerbahçe: 2 - Medicana Sivasspor: 1
Fenerbahçe: Volkan Demirel, Gökhan Gönül, Simon Kjær, Bruno Alves,

Spor Toto Süper Lig
Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Eskişehirspor, Gençlerbirliği'yle karşı karşıya geldi.

Spor Toto Basketbol Ligi
Spor Toto Basketbol Ligi'nin 13. haftasında Galatasaray Odeabank, Abdülpeki Arena'da Beşiktaş Sompompa

- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 22:23
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:23
- PTT 1. Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 21:23
- Fenerbahçe, İlk Yarıyı Galibiyet İle Kapatmak İstiyor 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:43
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:43
- Spor Toto Süper Lig 28 Aralık 2015 Pazartesi 20:23
- Karabükspor İkinci Yarıda İddialı 28 Aralık 2015 Pazartesi 19:03
- Adil Gevrek'ten Taraftara Transfer Müjdesi 28 Aralık 2015 Pazartesi 18:23
- Bünyamin Gezer, İlave Hakem Uygulamasıyla İlgili Konuştu 28 Aralık 2015 Pazartesi 17:58
- Atletizm Vakfı 2016 yılında atletizm severleri başış yapmaya davet ediyor

ÖNE ÇIKANLAR

4/15

FOTO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

Aslan, yine hüsran

Kaynanalar'ın Tijen'i, Kanser Hastalarına Moral Verdi

Cizre Şehidinin Evinde Yas Var

Ereğli'de kaygan yolda takla atan araçta 2 kişi yaralandı

DÜN | BU HAFTA | BU AY

YAZARLAR

Mehmet Akçol Terket ...!

Elif Kuzey En güzel ölü, Benim ölüüm!

Banu Avar Kaos, Fısat ve Delik!

1 2

VIDEO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

SAĞLIK

Tiyatroyla Doğru İlaç Kullanma Mesajı

Yalova'nın Altnova Belediyesi tarafından düzenlenen "Doğru İlaç Kullanımı" konulu söyleşi ve tiyatro

MAGAZİN

Haluk Levent'ten Anıamlı Konser

Sanatçı Haluk Levent, Suriye'deki savaş nedeniyle Almanya'ya göçen sığınmacılara destek için konser verdi.

TEKNOLOJİ

Türk Hackerlar Binlerce Rus Sitesini Ve Kişisel Bilgileri Ele Geçirdi

Rusya'nın siber saldırılarına misilleme yapan Türk Hack Team üyesi hackerlar, Rusya, İran ve Suriye