



Ana Sayfa » Spor » Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Tarih: 22-12-2015 10:36:00

A A

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar için Aikido...  
Paylaş Beğen Share G+ Tweettle



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 ağrıları aynı zamanda özellikle bel ve kalça çevresinde yağlanmalara yol açıyor. Buna doğum kilosuna, 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 yanlışlığa düşüyoruz maalesef. Erkeklerle oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkeklere oranla daha hızlı yaşıyor. 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 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 ortamdan kopuk bir şekilde yalnızca spor aletleri ile çalışmak, haftanın sadece belli günlerinde gidebilmek, spor yaptığı sürece birebir ilgilenen bir eğitmenin sürekli onulla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vad ederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidiş 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 uzaklaştıracak 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 yaşitlarına 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: İHA

Etiketler :

### BizimEvler 6 Projesi

%5 Peşinat %1 KDV Fırsatıyla Yeni İstanbul Burada Kuruluyor.

### YORUMLAR

[YORUM YAP](#) | 0 Yorum

### Henüz Yorum Eklememiştir.Bu Haber'e ilk yorum yapan siz olun.

### FACEBOOK YORUM

0 Yorum [Sırala: En Eski](#)

[Facebook Comments Plugin](#)

### Diğer Spor Haberleri

<p><b>Spor Toto Basketbol Ligi</b></p> <p>Spor Toto Basketbol Ligi'nin 13. haftasında Galatasaray Odeabank, Abdi İpekçi Arena'd..</p>	<p><b>Spor Toto Süper Lig</b></p> <p>Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında Eskişehirspor, Gençlerbirliği'yle karşı karşıya..</p>	<p><b>Fenerbahçe, İlk Yarıyı Galibiyet İle Kapatmış</b></p> <p>Fenerbahçe, 2015-2016 sezonun ilk yansını kendi evinde oynayacağı Medicana Sivasspor..</p>
<p><b>Spor Toto Süper Lig</b></p> <p>Fenerbahçe, Spor Toto Süper Lig'in 17. haftasında kendi evinde Medicana Sivasspor ile..</p>	<p><b>Ptt 1. Lig</b></p> <p>PTT 1. Lig'in 17. haftasında sahasında Balıkesirspor'u konuk eden 1461 Trabzon, rakib..</p>	<p><b>Karabükspor İkinci Yarıda İddialı</b></p> <p>PTT 1. Lig'de devrenin son maçında sahasında Göztepe'ye karşı çıkan Karabükspor'u 3-2 mağlup eden Kardemir Karabükspor..</p>

### ÇOK OKUNAN HABERLER

**BUGÜN** BU HAFTA BU AY

**Dursunbeye Şehit Ateşi Düştü**  
Şırnak'ın Cizre ilçesinde şehit olan askerlerden Uzman Çavuş Faruk Gezen'in Balı..

**Başkan Polat Ve Sanatçı Öge, Kandil Simidi Dağıttı**  
Yeşilyurt Belediye Başkanı Hacı Uğur Polat ve Sanatçı Talha Bora Öge, Mevlit Kan..  
Arşivlenmiş halini görüntüle... tamamlandı. Yapıla..

**Şehit Asker Memleketine Uğurlandı**  
Diyarbakır'ın Sur ilçesinde şehit olan Uzman Çavuş Birkan Gündüz'ün naaşı, Asker..

**Niksarda Şehit Uzman Çavuş İçin Mevlit Okundu**  
Bitlis'te teröristler tarafından şehit edilen Niksarlı Uzman Çavuş Samet Pişkin ..

**Forex nedir?** Gelin size 10 dakikada tanıtalım!

[HEMEN BAŞLA](#)

**DESTEK** MENKUL DEĞERLER

### SON YORUMLANANLAR

**HABERLER** **VIDEOLAR** **YAZARLAR**

**"GÖZYAŞI GECELERİ İÇİMİZİ ISITTI"**  
Kırıkhan'da gözyaşı geceleri rüzgarı

**BAŞKAN AYHAN YAVUZ "MİLLİ SERVETLERİMİZE SAHİP ÇIKALIM"**  
Kırıkhan Belediye Başkanı Ayhan Yavuz Halkın Kamu mallarına sahip çıkmasını ve B..

**Sürtli Şair Erzenenin Askerlik Şiirleri Kkk Tarafından Beğenildi**  
72 yıllık hayatında 350'nin üzerinde şiir yazan Sürtli şair Şemsettin Erzen'in,..

**MNG** **TARİHEM**

**MNG'DE ERKEN REZERVASYON GÜNLERİ BAŞLADI!**

**MNG'LE** **YURTDIŞI** **%45'E VARAN İNDİRİM** **KÜLTÜR TURLARI** **WOW** **KIBRIS** **BEİM** **MİLLİ SERVETLERİMİZİ KORUYALIM**

**FOTO GALERİ**

Hatay Eski Resimleri

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) **FOTO GALERİ**

**VIDEO GALERİ**

**Hatay'ın sorunları TBMM'de**

Ahrazoğlu, Hatay'ın sorunlarını Meclis'e taşıdı

[1](#) [2](#) [3](#) [4](#) [5](#) [6](#) **VIDEO GALERİ**

**M**

**İşletmeler için Gmail**

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

[Ücretsiz denemeye başlayın](#)

<b>GENEL</b> Hava Durumu Önemli Telefonlar Şans Oyunları Rüya Tabiri Ziyaretçi Defteri Linkler	<b>HABERLER</b> Günün Haberleri Haber Arşivi Gazete Arşivi Köşe Yazıları Basın İlan	<b>VİDEOLAR</b> Spor Haber Sağlık Çocuklar Tv ve Magazin Amatör Sinema Kırıkhan Hatay	<b>FOTO GALERİ</b> Gündem Ekonomi Spor Komedi Magazin Diğer Deneme KIRIKHAN İlginç Kırıkhanspor Sağlık Hatay Hayvanlar Alemi Teknoloji	<b>HABERLER</b> Gündem Ekonomi Otomobil Magazin İnsan HATAY ÖZEL HABER	Siyaset Sağlık Kültür Sanat Yerel Haber KIRIKHAN Eğitim Dünya Spor Teknoloji Editörün Seçtikleri KIRIKHANSPOR VEFATLAR
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Belen Atık yaylasındaki VARLIBAŞ UYKU SARAYI Yazın karadenizin yeşilliğine, kışın ise uludağı ayağınıza getiriyor.

