



Buradasınız: Ana Sayfa / SPOR

22 Aralık 2015 Salı 09:57 T- T+ A

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

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.Aikimode Aiki...



Beğen Paylaş Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

Ajansmalatya
Malatya'nın Haber Ajansı
www.ajansmalatya.com
ÇOK YAKINDA

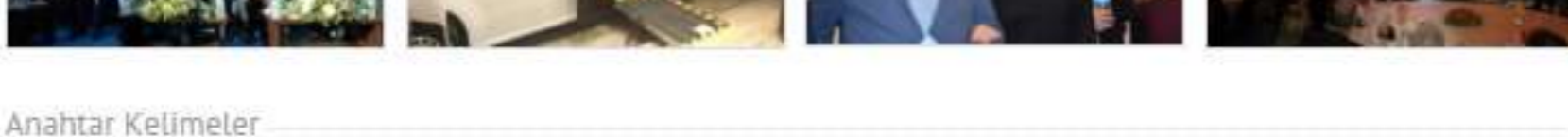
Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor. Aikimode Aiki Akademi Başçığı 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başçıkurt, "Kadınların yükledikleri 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 kilosunu, 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 birçok 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 kalmak için sadece zayıf olmak demek değil, aynı zamanda sağlıklı yaşamı da içeriyor. Erkekler oranla kadınların sorumlulukları çok daha zahmetli, yorucu ve stresli olduğu için bedenleri yıllar geçtikçe erkekler oranla daha hızlı yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem bedenem hem zihnen kendilerini forma sokmaları için ve sosyal hayatta özgüvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptıran kadınlar devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görüyor" şeklinde konuştu. KADINLAR FITNESS SALONLARINA NEDEN DEVAM ETMİYOR Başçıkurt, "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 onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vadelerken motivasyon kaybı yaşanması, işe gidip dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile birlikte spor yapabileceği bir salonun olmaması, o salonda yapan kadın sayının az veya hiç olmaması, bedeni forma sokarken zihnin stres ve sorunlardan uzaklaşarak bir nefesinin olmaması... Ancak Aikido salonunda durum farklıdır. Onlara sunulan farklı gün ve saatlerden istediklerini seçebilirler. Sabah 6'dan başlamak üzere akşam geç saatlere kadar ders gtebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alıyorlar. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sportlardan birisidir" cevabını verdi. "AIKIDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER" Başçıkurt, Aikidonun bir gençlik izni olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersi bir meditasyon ile başlar, Aikido yapan kadınlar zihinsel olarak 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 görünür bu spor aslında hiç fark etmeden çok fazla kalori yakmalarını sağlar. Her şeyden önce formda kalırlar ve zinde kalmak için 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 Paylaş Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

Reklam Alanı

615 x 90 px

İlgili Galeriler



Anahtar Kelimeler

kadınlar aikido genç formda kalıyor

Yorum Gönder Dikkat! Yorum yapabilmek için üye girişi yapmanız gerekmektedir. Üye değilseniz hemen üye olun. Üye Girişi Yap Yeni Üyelik

İlgili Haberler

Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli Bir...
Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz"
Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına...
Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"
Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Spor Toto Süper Lig
Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Spor Toto Basketbol Ligi

Malatya'nın Haber Ajansı
www.ajansmalatya.com
ÇOK YAKINDA

7/24 ONLINE
HABER İHBAR HATTI
17. Hafta
Boluspor Yeni Malatya

ENÖBETÇİ ECZANELER

Turkcell Akademi'ye katılın!
Hemen İncele

Öne Çıkan Haberler
Enza Home TV Üniteleri İle Dekorasyona Hareket Katın
44 Malatya'da Elbistan Maçının Hakemine Tepkiler Dinmiyor
Muarem Muarem, Yeni Malatya'da Yolunda
Yeni Malatya'da Transferlere Hızlı Başladı
Yeni Malatya'da U21 Takımı Rakibine Yenilmedi

Beğeni 16368 Takipçi
Facebook'ta Beğen Twitter'da Takip Et

Yazarlar
Mehmet Zafer Radyoları Basın Olarak Değerlendirmek Hiç Bir Siyasi Partinin Haddi Değildir
Editörün Kaleminden Malatya'da Yaşamak-2
Av. Meltem BANKO Tutuklu ve Hükümlüler Bakımından Eğitim Alma Hakkı
Asrın Çınarı Rotschild Stratejisi (3. Bölüm)

Anket Tüm Anketler
Sitemizin Yeni Görünümünü beğendiniz mi?
Mükemmel Çok Güzel Güzel Normal İdare Eder Kotü Çok Kotü Kararsızım
Oy Kullan Sonuçlar

Son Dakika Özel Haber
Aybaba: "Oyuncularımı Kutluyorum, Önemli Bir...
Otomobil Bahçeye Uçtu
"Notalar Şiddete Karşı" Sahnede
Ataman: "Borçlar Nedeniyle Transfer Yapamıyoruz"
Vural: "Eskişehirspor'un Ligden Resmen Kopmasına...
Yağizer Uluğ: "Hakederek Kaybediyoruz"
İzmir'deki Bitlis Tanıtım Günleri Sona Erdi
Spor Toto Süper Lig
Enza Home TV Üniteleri İle Dekorasyona Hareket Katın
Spor Toto Basketbol Ligi

malatyareklam.org
Malatya Haber Sitelerine Reklam Vermenin Tam Zamanı

Malatya Gerçek Güncel, Tarafsız ve Gerçek Haber
Basın İnternet Medya Yayıncılar Derneği Kurucu Üyesidir

Puan Durumu Fikstür

Takım	O	G	B	M	P
1 Elazığspor	17	8	5	4	29
2 Karabükspor	17	8	5	4	29
3 Adana Spor	17	8	3	6	27
4 Adana Demirspor	17	7	5	5	26
5 Giresunspor	17	7	5	5	26
6 Alanyaspor	17	7	5	5	26
7 Göztepe	17	7	5	5	26
8 Balıkesirspor	17	5	10	2	25
9 Samsunspor	17	6	7	4	25
10 Gaziantep BBSK	17	5	9	3	24
11 Altınordu	17	6	6	5	24
12 Boluspor	17	6	5	6	23
13 Yeni Malatya	17	6	3	8	21
14 Kayseri Erçeyesspor	17	5	3	9	18
15 Denizlispor	17	4	5	8	17
16 Şanlıurfaspor	17	4	5	8	17
17 1461 Trabzon	17	4	4	9	16
18 Karşıyaka	17	3	4	10	13



En Çok Okunan Haberler
Taraftardan Sahadaki Futbolcuya Duygulandıran Mektup
(Özel Haber) Çocukların Başıraksıklarını Yırtan Üvey Annenin Dehşeti Saniye Saniye Kaydedildi
Başbakan Ahmet Davutoğlu'nun Hizır Esberlerden Malatya'da Payını Alacak
2015 Yılı 15. Yükseköğretim Genel K...
Zeytinburnu'nda Araçların Kundaklan Kamera...
Boluspor : 3 - Yeni Malatya Spor : 1 (MAÇ SONUCU)
Orman Ve Su İşleri Bakanığı'ndan 2,9 Milyar TL'lik Dev Yatırım
SES Malatya Şubesi'nden Turgut Özal Tıp Merkezi Yonetimi Hakkında Suç Duyurusu
Malatya Park, Artık Kurumsal Posta Pulunu Kullanıyor
Turgut Özal Tıp Merkezi Bir İliki Daha Başardı

En Çok Yorumlanan Haberler
Son Yorumlar
silyasete tam girdiler.ışilemeyi daha kolay...
kaç muhtar bilgisayar kullanabiliyor!!
çok merak ediyorum bu çalıştığın malatya...
şehrın göbeğindeki ismet paşa(hürriyet)...
Bırkaç tane sıkıp geberseydin sadece.Memleket...
kalıcı seçim hediyesi. güzel fikir
yerulli arkadaşlarımız sadece...
bu yazın ortasında sıcağına kavurulan...

