

## 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 Akademi Başşğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başşurt, "Kadınların yükledikleri stresler, özellikle masa başı çalışan kadınların gün içinde çok fazla hareket edememeleri; bel, boyun ve omuz gibi bölgelerde ağrılarına 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 yaşlanıyor. İşte Aikido, kadınların hem beden hem zihnen kendilerini forma sokmaları iş ve sosyal hayatında öz güvenlerini kazanmalarını sağlamaktadır. Aikido salonu fitness salonlarına benzemez. Fitness salonlarına kayıt yaptıran kadınlarda devamlılık konusunda bazı olumsuz sonuçlar görülüyor" şeklinde konuştu.

### KADINLAR FITNESS SALONLARINA NEDEN DEVAM ETMİYOR

Başşurt, "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 birbirine ilgilenen bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vad ederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidış 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.

### "AIKIDO YAPAN KADINLAR YAŞITLARINDAN DAHA GENÇ VE ZİNDE GÖRÜNÜRLER"

Başşurt, 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.

Haber Tarih Saat : 2015-12-22 09:57:02



**Kula Anaokulu'ndan Sosyal Sorumluluk Projesi**  
Kula Anaokulu Müdürlüğü ve Okul Aile Birliği sosyal sorumluluk projeleri k...



**Sarıgöl'de Dar Gelirli Öğrencilere Mont Ve Ayakkabı Yardımı**  
Manisa'nın Sarıgöl İlçesinde bulunan Tırazlar Hüseyin Gümüştü İlkö...



**Büyükşehir'in Hayvancılara Desteği Sürüyor**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi, Yunusemre'ye bağlı Akçaköy Mahallesi'nd...



**Sarıgöl'de Armut Ağacı Aralık Ayında Meyve Verdi**  
Manisa'nın Sarıgöl İlçesinde bir armut ağacı Aralık ayında meyve verdi...



**Yunusemre Belediyespor İlk Yarıyı Galibiyetle Bitirdi**  
Süper Amatör Lig A Grubunda mücadele eden Yunusemre Belediyespor, daha önced...



**Kıbrıs Gazilerinden Kıbrıs'a Çıkartma**  
Geçtiğimiz hafta Şehzadeler Belediyesinin düzenlemiş olduğu program ile 45...



**Başkan Ergün'den Mehmet Akif Mesajı**  
Manisa Büyükşehir Belediye Başkanı Cengiz Ergün, İstiklal Marşı Şairi ...



**Yunusemre Belediyesi Ve CBÜ'lü Öğrencilerden Vestel'e Ziyaret**  
Yunusemre Belediyesi Bilim Sanayi ve Teknoloji Komisyonu Üyeleri ile Celal Baya...



**Miniklerden Hayvan Barınağına Gezi**  
Yunusemre Belediyesi'nin katkılarıyla, Çağatay Uluçay İlkokulu öğrenci...



**Zabıtanın Vatandaşlara Önemli Uyarılar**  
Turgutlu Belediyesi Zabıta Müdürlüğü, kış aylarının gelmesiyle birlikt...



**Mahallelerdeki Engeller Kalkıyor**  
Manisa Büyükşehir Belediyesi Gölmarmara'da 4 mahalleyi birbirine bağlayan...



**Atatürk Ortaokulu'nda Hedefi İİ Şampiyonluğu**  
Manisa İİ Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından düzenlenen okullar arası s...



**Üniversiteli Genç İntihar Etti**  
Manisa'nın Turgutlu İlçesinde, 19 yaşındaki üniversiteli genç, pompalı ...



**Arslan:**  
Akhisar Belediyespor Teknik Direktörü Cihat Arslan, Osmanlıspor ile berabere ...



**Akçay:**  
Osmanlıspor Teknik Direktörü Mustafa Reşit Akçay, Akhisar Belediyespor ile ...



**Spor Toto Süper Lig**  
Spor Toto Süper Lig'in 17...



**Spor Toto Süper Lig**  
Spor Toto Süper Lig'in 17...



**DUMAN BU MEMLEKET İÇİN HEP BİRLİKTE DERTLENELİM**  
Manisa Kredi ve Yurtlar Kurumu Müdürlüğü'ne bağlı Turgutlu Sedat Özcan...

## Çok Okunanlar



**MANİSA'YA BİR ACI HABER DAHA DÜŞTÜ...**  
Şırnak'ın Cizre İlçesinde devam eden operasyon...



**Şehit Ateşi Manisa'ya Düştü...**  
Şırnak'ın Cizre İlçesinde PKK'lı teröris...



**MANİSA'DA 3 GÜNDE 3. İNTİHAR...**  
Manisa'nın Soma İlçesi'nde borçları nedeniyle...



Bozcaada'yı oturduğun yerden gez!

Bozcaada'yı gez

Yandex

## YAZARLAR



**A. ORKUN DİLBER**  
"SOKAK ARASINDA BAKKAL MARKET EDASIYLA SPOR KULÜBÜ AÇIYORLAR"



**Adem ŞAHİN**  
NE VARSA ŞEHZADELER'DE VAR..!



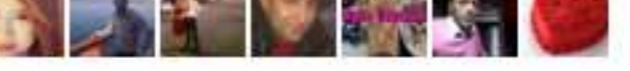
**Begüm İpek Pilgiz**  
SEÇİLMEK İSTİYORUM



**CIHAN CİÇİK**  
Ağrı ve Halsizlik Deyip Geçmeyin: Fibromiyalji



Arkadaşların arasında bunu ilk beğenen sen ol



## ANKET

YENİ HÜKÜMET SİZCE HANGİ PARTİLER ARASINDA KURULMALI

- AK Parti - CHP
- AK Parti - MHP
- AK Parti - HDP
- CHP - MHP - HDP
- CHP - MHP (HDP Dışarıdan destekli)
- CHP - HDP (MHP Dışarıdan destekli)
- CHP (MHP - HDP Dışarıdan destekli)
- Yeniden Seçim

OY VER

SONUÇLAR