



Milliyet.com.tr » İstanbul Haberleri » Haber

22 Aralık 2015 - 10:04

## KADINLAR AIKIDO İLE GENÇ VE FORMDA KALİYOR

Paylaş | Tweet | G+1 | 0



IHA

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 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 ağrılara 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 diyet 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 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 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 vadederek motivasyon kaybı yaşanması, işe gidiş 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"

Başkurt, Aikidonun bir gençlik iksiri olduğunu vurgulayarak, "Kadınlar Aikido dersi bir meditasyon ile başlar, Aikido yapan kadınlar zihinlerini boşaltarak kayırdan 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 yaşlıtlarına 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.

Etiketler: spor, eğitim, Sabah, İstanbul Haberleri

« önceki haber | sonraki haber »

### İstanbul Yerel Seçim Sonuçları

Lütfen Şehir Seçiniz

**İstanbul Hava Durumu**  
9°C ŞİMDİ  
PAZARTESİ

**İNTERNET ALIŞVERİŞİNDE TESLİMATTA BUKOLİ'Yİ SEÇENE,**  
**TERMOS BARDAK HEDİYE**

Kampanya koşulları için tıkla

**İstanbul Namaz Vakitleri**  
28.12.2015 / 17 Rebiul-Evvel 1437

İmsak	05:47
Güneş	07:21
Öğle	12:12
İkinci	14:29
Akşam	16:51
Yatsı	18:18

Yatsı namazına kalan süre  
**-1:55:48**

**milliyetmlak.com**  
İstanbul Emlak İlanları

<b>ESENYURT MEHTERÇEŞME MAH</b> 239.000 TL	<b>Duru'dan Bahçelievler Siy</b> 400.000 TL	<b>ZARIF GAYRİMENKUL'D</b> 2+1 170.000 TL
<b>ERPAY GAYRİMENKUL DEN DEM</b> 185.000 TL	<b>Green House'dan, Şevier'd</b> 295.000 TL	<b>ZARIF GAYRİMENKUL'D</b> 3+1 230.000 TL

İstanbul Avrupa | İlçe | Durum | Kategori

**Ara**

- ÇEVRE İLLERDEN HABERLER**
- Kırklareli'nde sürü yönetimi kursu  
Kırklareli  
28.12.2015
  - CEZAEVİNDE X-RAY'DE BEBEK ARANMASI İDDİASI  
Kocaeli  
28.12.2015
  - SAPANCA BELEDİYESİ ÇARŞI İÇİ CADDE VE SOKAKLARI ELDEN GEÇİRİYOR  
Sakarya  
28.12.2015
  - TEKİRDAĞ'DA KİŞİ BAŞI 100 LİTRE ATIKSU DEŞARJ EDİLDİ  
Tekirdağ  
28.12.2015
  - YALOVA'DA RESİM KURSLARINA BÜYÜK İLGI  
Yalova  
28.12.2015

**Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...**

### İlgili Haberler



**Milliyet.com.tr araba**  
İstanbul Satılık Otomobiller

<b>2011 X1 Xdrive 20D 7</b> 97.000TL	<b>"Çavuşoğlu" 2011 F</b> 36.000TL	<b>Albayrak Rent A Car</b> 300TL
<b>Albayrak Otomotiv'De</b> 110.000EUR	<b>Alb Rent A Car "0"Km</b> 250TL	<b>Albayrak Otomotiv'De</b> 78.000TL

Marka | Model

**Ara**

**Milliyet Gazetesi'nin Trakya ekini bayinizden istemeyi unutmayınız...**

**Milliyet**

- |                  |           |                |            |                     |
|------------------|-----------|----------------|------------|---------------------|
| Ana Sayfa        | Caddeler  | Kadın          | Sağlık     | Bülten              |
| Son Dakika       | Cafe      | Kişisel Bakım  | Siname     | İletişim            |
| Yazarlar         | Cumartesi | Kitap          | Siyaset    | Künye               |
| Video            | Çizerler  | Konut - Emlak  | Spor       | MilliyetEmlak.com   |
| Foto Galerisi    | Dünya     | Kültür - Sanat | Tatil      | Mobil Milliyet      |
| Daha Fazla Haber | Ege       | Magazin        | Teknoloji  | Reklam              |
| Arşiv            | Eğitim    | Yol Durumu     | Televizyon | SizdenSize          |
| Araba            | Ekonomi   | Moda           | Yorum      | Açılış Sayfam Yap   |
| Astroloji        | Finans    | Mutfak         | Gazete     | Favorilerime ekle   |
| Bebek Çocuk      | Gündem    | Otomobil       |            | RSS                 |
| Bilgi Yanşması   | Hava Yolu | Oyun           |            | Sitene Ekle         |
| Blog             | Hayat     | Pazar          |            | Kampanya Sözleşmesi |