

Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Güncelleme : 22 Aralık 2015 09:57

Günlük hayatta kadınların yüklenildiği 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 Başağaç'ta 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Kadınların yüklenedikleri 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 düşülüyor 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 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 birebir ilgilenen 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 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 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 güzel de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.

İhlas Haber Ajansı

İlin Haberleri

- Birkonfed Büyüyen Türkiye'nin Dinamik Gücü Olacak
- Dolar Kazandı, Borsa Kaybettirdi
- Serbest Piyasada Altın Fiyatları
- Borsa Günün İlk Yarısında Yükseldi
- Dilek Ağacı İle Hayal Ettikleri Eşyalara Kavuştular
- Güler Sabancı'dan Yeni Yıl Mesajı

Tüm Haberler

İSTANBUL PRAG

SADECE 38.99 \$ 'DAN İTİBAREN

HEMEN AL

flypgs.com | PEGASUS

İlin Yazarları



Cahit Kılıç
Soysuzlaşma Modası

Tüm Köşe Yazarları

FESMEKAR FIRSAT

İstanbul'a Özel İndirim Fırsatları

İl ve ilçedeki tüm şikayetleri gönder yayımlayalım, sen de sesini duyur!

• Araç yok mu İETT'de

Metro gibi süper hizmet yapıyorsun ama sonrası yok. Kadıköy'den Kartal'a Geliyorsun ama Kartal köprüsünden geç saatlere denk geldiğinde özellikle akşam saat 2...

• Evinize gitmek için 200 m yolu 28 dakikada katetmek.

18:00 da Maslak'tan TEM otopanını kullanarak 18:45'de Hadimköy sapağında çıkış yapıyorum. 19:08 de E 5 karayolu Bizimkent dönel kavşağından Esenyurt istikametine...

• Hırsızlar cirit atıyor

Ayazağa mahallesi 125.sokakta Şerife Bacı Caminin yanındaki 8 katlı apartmana giren hırsızlar katları yoklaya yoklaya 8. kattaki öğrencinin çelik kapısını patlat...

Tüm Şikayetler