

Kadınlar Aikido ile genç ve formda kalıyor



Diğer Sporlar Tarih: 22.12.2015 10:07 0

Günlük hayatta kadınların yüklediği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.

İSTANBUL / İHA - 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 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 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 onunla 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 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.

"AIKİDO 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 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.



Bu haberler de ilginizi çekebilir



ÖNCEKİ HABER



Türkiye liginde oynanan her maç zor

SONRAKİ HABER



Başarılarla dolu bir yılı geride bıraktık

Yorum Ekle

Facebook



İsminiz

Yorumunuzu yazınız, lütfen yorum yazarken uyarıları dikkate alınız!

Yorumu Gönder

BENZER HABERLER

- 1 Milli kızakçılar dünya şampiyonası Sarıkamış'ta hazırlanıyor
- 2 Milli voleybolcuların rakibi Hırvatistan
- 3 Gündüz çaycı, akşam halterci
- 4 Potada Galatasaray - Beşiktaş derbisi
- 5 Yıldızlarda şampiyon Bursa Büyükşehir



Kafamda bir tuhaflık var..
Gündoğdu Yıldırım



Postmodern Alparslan, 'Recep Tayyip Erdoğan'
Dr. Hacı Bayram Bulğın



Birlik olma zamanı
Lokman Adil Arıcı



İş Sağlığı ve Güvenliği işveren ve çalışanın yükümlülükleri
Bora Baysal



Fenerbahçe'den tek puan ve tekrar liderlik
Haşim Özgül

BUGÜN ÇOK YORUMLANANLAR

- 1 Türkiye Gündemi
- 2 Tarihte Bugün
- 3 Galatasaray, Kayseri'de 1 puanı razı oldu
- 4 Beşiktaş, Torku Konyaspor'u 2-0 yendi
- 5 Bülent Soylan, 'Küresel Seviyede Kendine ait duyguları oluşturuyor'

BUGÜN ÇOK OKUNANLAR

- 1 Türkiye Gündemi
- 2 Tarihte Bugün
- 3 Galatasaray, Kayseri'de 1 puana razı oldu
- 4 Beşiktaş, Torku Konyaspor'u 2-0 yendi
- 5 O Ses Türkiye'de herkesi şokladı



Bla Bla Car
Güvenilir yolculuk paylaşımı

İstanbul 32 TL
İstanbul 39 TL
Lizmir 41 TL



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA



YILBAŞINDA NE HEDİYE ALSAM?
Bugün Markafoni'de!
ALİŞVERİŞE BAŞLA