



## Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

Ana Sayfa » Spor 22.12.2015 10:03



**Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.**

Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor. Stresin yıpratıcı özelliğinden kurtulmak ve sokaktaki tehlikelere karşı güvende hissetmek isteyen kadınlar artık Aikido ile tanışıyor.

Aikimode Aiki Akademisi Başşğıtmeni 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 erkeklere 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 FITNESS 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 birbirine ilgilenecek bir eğitmenin sürekli onunla olmaması, kısa vadede olmayacak hedefler vaderek 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 allecek yapılabilecek nadir sportlardan 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 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 yaşlarına 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.

Kaynak:

Takip et Beğen 0

GÖNDER YAZDIR YUKARI

Yorumunuz

Adınız

GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, imla kuralları ile yazılmamış ve büyük harflerle yazılmış yorumlar PolitiKARS.com tarafından onaylanmamaktadır.

Bu habere henüz yorum eklenmemiştir.

### SON EKLENEN GALERİLER



### Diğer Haberler

**Bünyamin Gezer, İlave Hakem Uygulamasıyla İlgili Konuştu**  
Merkez Hakem Kurulu (MHK) Asbaşkanı Bünyamin Gezer, ilave

**Adil Gevrek'ten Taraftara Transfer Müjdesi**  
PTT 1. Lig ekibi Yeni Malatyaspor'un Kulüp Başkanı Adil Gevrek, yapacakları

**Adana Demirspor'da Ayrımlıklar Sürtüyor**  
PTT 1. Lig'de sezona 4'te 4 yaparak başlayan ancak bu başarısını

**Çebi: "Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz"**  
Beşiktaş Kulübü 2. Başkanı Ahmet Nur Çebi, devre arası transfer çalışmaları ile

**Elazığspor'da İbrahim Üzülmaz Devri Kapandı**  
Vartaş Elazığspor, Teknik Direktör İbrahim Üzülmaz'ın istifasının kabul

**Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırıyor**  
Orhangazili Belediyespor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yerel Ligi'nde

- Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporcuyla Ödül 28 Aralık 2015 Pazartesi 16:43
- Antalyaspor'un İlk Yarı Karnesi 28 Aralık 2015 Pazartesi 16:43
- Shakhtar'dan Lucescu Açıklaması 28 Aralık 2015 Pazartesi 16:13
- Muarem Muarem, Yeni Malatyaspor Yolunda 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:48
- Yeni Malatyaspor Transfere Hızlı Başladı 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:38
- (Özel Haber) Kayseri Erciyesspor'da Hedef Ligde Kalmak 28 Aralık 2015 Pazartesi 15:18
- Elazığspor'dan Ayrıldı, Bedeli 45 Milyon Euro'ya Çıktı 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:58
- Türkiye Atletizm Vakfı'nın Genç Sporculara Desteği Sürüyor 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:58
- Deringöl: Canik Belediye Maçı Bizim İçin Çok Önemli 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:58
- Galatasaray'a 6 Gün İzin 28 Aralık 2015 Pazartesi 14:23

PolitiKARS Manşet

Peri Alibeyoğlu Toprağa Verildi

Kars Seçim Sonuçları

2015, 1 Kasım Seçim Sonuçları

Sansürlen Haber Sitelerine Ulaşın

FOTO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8

ÇOK OKUNANLAR

Cemil Bayık: İç Savaş Ağırlaşacak

Başbakan Davutoğlu, Sırbistan'a Gitti

Yeni Sanal Sorunumuz: Gelişmeleri Kaçırma

Ekmeklerini 1,5 Metre Buzu Delerek Çıkıyorlar

DÜN | BU HAFTA | BU AY

PolitiKARS

Ali İhsan ALINAK Umut HDP'de

VIDEO GALERİ

1 2 3 4 5 6 7 8