

## Kadınlar Aikido ile Genç ve Formda Kalıyor

Günlük hayatta kadınların yüklendiği misyonlar arttıkça stres de beraberinde geliyor.

6 gün önce



- [Bütçenize Uygun Kredi Nerede? Hemen Görüntüleyin!](#)
- [Düğün Masrafları İçin En Avantajlı Evlilik Kredisi Burada!](#)

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 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 ağırlara 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 FİTNESSALONLARINA 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 birbir 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. "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 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 yaşlılarına 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. - İSTANBUL

1  
2  
3  
4  
5  
6

**Bankaya Gitmeden Bir Tık ile En Uygun Krediyi Görün!**

Son Dakika » Spor » Haber [7990302]Haber Yayın Tarihi: 22.12.2015 10:01:00 İHA



Kemal Bölükbaşı haftada 2300TL kazandı. Siz de aylık gelirinizi artırın.

[Kolay Para Kazanın](#)

[Buraya reklam verin.](#)



İstanbul'un yeni merkezinde, Aydos Ormanı'nın hemen yanında ev sahibi olma fırsatını kaçırmayın.

[Sancaktepe'de Ev Fırsatı](#)



Ayak başparmağındaki deformasyon topuklu ayakkabılarınızdan vazgeçmeniz neden olabilir

[Kemik çıkıntısını un](#)

### YORUMLAR

Yorum yazın

Adınızı yazın

Yorumu Gönder

İstanbul, İstanbul, Sabah, Japon, Dönüş, Uzak

18:04



Lego Oyuncaklar, Altından Daha Önemli Yatırım Aracı Haline Geldi

17:39



Tuba Ünsal'dan, İddialı Yılbaşı Pozu

17:17



Cizre'de 5 Yaşındaki Çocuk Ensесinden Vurularak Öldürüldü

17:12



Rusya Geri Adım Attı, Türk Akımı'na Yeşil Işık

16:48



Big Brother'da Arsel İdil'in Dudaklarına Yapıştı, Yayın Kesildi

16:38



UFO Uzmanı, NASA'nın Mars Fotoğraflarında Bir Uzaylının Elinin Gördüğünü İddia Etti

16:25



Başsavcılık, Demirtaş'ın Sözlerine Soruşturma Başlattı

16:17



Başbakan Davutoğlu: PYD Fırat'ın Batisına Geçmedi

16:13



Fethullah Gülen Dahil 61 Kişi Hakkında Tutuklama Kararı Verildi

16:04



HDP'li Önder'den Davutoğlu'na Tepki Çekecek Sözler: Ders Almaya İhtiyacınız Var