

TEKNOKULE **ISIKFX** **100.000\$ ÜCRETSİZ DENEME HESABI!** **ŞİMDİ BAŞVUR!**



Kadınlar Aikido İle Genç Ve Formda Kalıyor

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.

Bu haber 2015-12-22 10:06:02 eklenmiş ve 39 kez görüntülenmiştir.



Boyun Ağrısına Son!

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 Başağzıhan 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 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 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 başsınız 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 gidip dönüş saatlerinde salonların saatlerinin uymaması, çocuğu ile birlikte spor yapabileceği bir salonun olmaması, o salonda spor yapan kadın sayının 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 ders gelebilirler. Bir salonda çocukları Aikido öğrenirken, diğer salonda kendileri ve eşleri eğitim alabilirler. Aikido ailecek yapılabilecek nadir sportlardan 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 güzel de formda kalırken aynı zamanda bir Japon savaş sanatı öğrenip bu sayede dünyanın farklı ülkelerine gidebilme imkanı kazanırlar" şeklinde konuştu.



Kaynak: İHA

Voys - Freedom is calling
Zakelijke telefonie in de cloud. Vraag een vrijblijvende offerte aan

ETİKETLER :

Yorumlar

Adınız :

E-Mail :

Başlık :

Yorumunuz :

Güvenlik :

[Değiştir](#)

Toplam 0 yorum. Tüm yorumları okumak için tıklayın.

Diğer SPOR haberleri

17:56 - Bünyamin Gezer, ilave Hakem Uygulamasıyla İlgili Konuştu
Merkez Hakem Kurulu (MHK) Asbaşkanı Bünyamin Gezer, ilave hakemliğin zararlarının faydaları...

17:46 - Adil Gevrek'ten Taraftara Transfer Müjdesi
PTT 1. Lig ekibi Yeni Malatyaspor'un Kulüp Başkanı Adil Gevrek, yapacakları takviyelerle i...

17:40 - Çebi: "Transfer İhtiyacı Varsa Tespit Edeceğiz&Pr
Beşiktaş Kulübü 2. Başkanı Ahmet Nur Çebi, devre arası transfer çalışmalarını ilgilili, "B...



16:54 - Orhangazili Basketbolcular Türkiye Şampiyonunu Ağırlyo
Orhangazli Belediyespor Genç Basketbol Takımı, Bursa Yereel Ligi'nde A grubunda geçen yılın ...

16:44 - Antalyaspor'un İlk Yarı Kamesi
Spor Toto Süper Lig'e Samuel Eto'o transferi ile fırtına gibi başlangıç yapan Antalyaspor,...

16:40 - Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporcuya Ödül
Bursa'yı Türkiye şampiyonalarında temsil eden 160 öğrenci törenle ödüllendirildi,...

Köşe Yazarları

İlhan Nezor
Japon'lardan Türk'lere 'Şok' tedavisi!..

Editör
Leyla Zana Üzerinden Estirilen Tahsil Terörüne Dikkat!

Sinan Alkan
Ha gayret

Melike Baycuman
Karalamalar 3

COSQ
akıllı kombi kiti

Yeni yılda Cosa'yı ~~349 TL~~ yerine **299 TL'ye satın al.** Bolca tasarruf et.

Foto Galeri



ÇOK OKUNANLAR SON YORUMLANANLAR

Deniz Uğur, Orçun Benli İlişkisini İhanet mi bitirdi?
4095 Kez Okundu

Kim Kardashian'ın oğlunun ilk fotoğrafına rekor teklif!
3214 Kez Okundu

Acil Servis'e 'kulağıma kene yumurtladı, kalbim 5 dakik
2402 Kez Okundu

Sermiyan Midyat'ın yeni filmi 'Bir baba Hindu'nun çekim
2237 Kez Okundu

Mucize Çınar Yaprakları Kireçlenmeyi Azaltıyor
1629 Kez Okundu

Döviz Kurları

Kur	Alış	Satış
Dolar	2.9081 TL	2.9231 TL
Euro	3.1922 TL	3.2072 TL
Sterlin	4.3327 TL	4.3477 TL

JATOMI FITNESS

HEY, GÜNLÜK DENEME ÜYELİĞİNİ UNUTMUŞSUN.

HEMEN İNDİR!

NEFİS KENARLI SEZAR PIZZANIN TADINA BAK!

TIKLA!

Little Caesars PIZZA

Anket

Türkiye'ye Başkanlık Sistemi Gelmeli mi?

Evet Kesinlikle Gelmeli

Hayır Kesinlikle Gelmemeli

Başkanlık Sistemi Önce Tartışılmalı

Fikrim Yok

[Diğer anketlerimiz için tıklayın...](#)

SÜPER TOTO SÜPER LİG

Süper Lig Puan Durumu

Sıra	Takım Adı	O	G	B	M	Av	P
1	Beşiktaş	17	13	2	2	23	41
2	Fenerbahçe	16	11	4	1	13	37
3	Galatasaray	17	8	6	3	15	30
4	Kasımpaşa	17	8	6	3	9	30
5	İstanbul Başakşehir	17	9	2	6	8	29
6	Akhisar Bld.	17	8	5	4	7	29
7	Konyaspor	17	7	5	5	-5	26
8	Rizespor	17	6	6	5	2	24
9	Trabzonspor	17	7	3	7	0	24
10	Gaziantepspor	17	6	5	6	-6	23
11	Antalyaspor	17	5	6	6	-6	21
12	Osmanlıspor FK	17	5	4	8	3	19
13	Kayserispor	17	4	7	6	-2	19
14	Bursaspor	17	6	0	11	-11	18
15	Sivasspor	16	2	8	6	-5	14
16	Gençlerbirliği	16	3	4	9	-9	13
17	Mersin İ. Yurdu	17	2	4	11	-15	10
18	Eskişehirspor	16	2	1	13	-21	7

TEKNOKULE © Copyright 2013 Teknokule. Tüm hakları saklıdır. Bu site Gazi SOFT haber yazılımı alt yapısı ile yapılmıştır.

GÜNDEM	SPOR	SİYASET	EĞİTİM	DÜNYA
→ Kadına Şiddet	→ Galatasaray	→ Recep Tayyip Erdoğan	→ Eğitim Haberleri	→ Avrupa Haberleri
→ Tanayasa Haberleri	→ Fenerbahçe	→ Devlet Bahçeli	→ Eğitim Bakanlığı	→ Suriye İç Savaşı
→ Trafik Kazaları	→ Basketbol Haberleri	→ Kemal Kılıçdaroğlu	→ A.Ö.L.	→ Arkan Meselesi
→ Yerel Seçimler	→ Şampiyonlar Ligi	→ AK Parti Haberleri	→ Eğitim Portalı	



M

İşletmeler için Gmail

Google Apps'ten şirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün