

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.

Facebook Twitter Google+ LinkedIn 22.12.2015 10:07 Yazdır



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 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 diyete 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 yanlışlığa 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 bedenlen 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 vadederek motivasyonu kayıbo 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 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 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.

Kaynak: İHA

İşletmeler için Gmail
Google Apps'ten pirketinize özel e-posta adresleriyle daha profesyonel görünün

Ücretsiz denemeye başlayın

YORUMLAR

Henüz Yorum Eklenmemiştir.Bu Haber'e ilk yorum yapan siz olun.

YORUM YAZ

Adınız / Soyadınız

Mail Adresiniz

Adli makamlarca istenmesi durumunda ip adresimin yetkililerle paylaşılacağını, sorumluluğunun tarafıma ait olduğunu kabul etmiş sayılıırım.

Ben robot değilim



Yorum Gönder

FACEBOOK YORUM

0 Yorum

0 Yorum

Sırala: En Eski ▾



Yorum ekle...

Facebook Comments Plugin

GENEL

Hava Durumu
Önemli Telefonlar
Şans Oyunları
Lig Fikstürü
Rüya Tabiri
Ziyaretçi Defteri
Linkler
Gazete Manşetleri

HABERLER

Günün Haberleri
Haber Arşivi
Gazete Arşivi
Köşe Yazarları

VIDEO GALERİ

GÜNDEM
SPOR
HABER
YAŞAM
ÇOCUKLAR
TV - MAGAZİN
AMATÖR
SİNEMA
EKONOMİ

FOTO GALERİ

GÜNDEM
EKONOMİ
KOMEDİ
MAGAZİN
YAŞAM
DIĞER
SİYASET
ÇOCUKLAR
TEKNOLOJİ
SEYAHAT



İLGİNİZİ ÇEKEBİLECEK DİĞER HABERLER

Bünyamin Gezer, İlave Hakem Uygulamasıyla İlgili Konuştu

Adil Gevrek'ten Taraftarlara Transfer Müjdesi

Bursa'yı Başarıyla Temsil Eden 160 Sporcuya Ödül

Bursaspor'da Gollerin Yarısı Necid'den

Premier Lig'in Yıldızları Söndü, Cezayirli Mahrez Lige Damga Vurdu

Kayserispor, Galatasaray Maçında Kaçan 2 Puanı Üzülüyor

Sercan Yıldırım 226 Gün Sonra Golle Tanıştı

İlk Yarıya ETO'o Ve Gomez Damgası

Alanyaspor - Giresunspor Maçının Ardından

Spor Toto Süper Lig

FOTO GALERİ Tüm Galeriler



Marilyn Monroe onunla yeniden hayat buldu

1 2 3 4 5 6 7 « Geri İleri »

ÇOK OKUNAN HABERLER

BUGÜN BU HAFTA BU AY

Aslan, 4. Kişisel Resim Sergisini İskilip'te Açtı

Bakan Tüfenkci, Doğanşehir İlçesini Ziyaret Etti

Cumhurbaşkanı Recep Tayyip Erdoğan:

AK Parti'lilerden CHP'li Erdem'e Suç Duyurusu

Bakan Tüfenkci: "Yeşilyurt Baba Ocağı"

VIDEO GALERİ Tüm Videolar



17 Ağustos depreminin üzerinden 16 yıl geçti!

1 2 3 4 5 6 7 « Geri İleri »