



## PROF. DR. ŞEREF AKTAŞ, SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN AIKIDO'YU TAVSİYE ETTİ



Yayınlanma Tarihi: 22.03.2016 09:28

IHA

Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Şeref Aktaş, sağlıklı yaşam için Aikido'yu tavsiye ederek, "Aikido çocuk, genç, orta yaş ve üzeri için çok uygun bir spordur" dedi. Pek çok kişi yaşlandığında hareketsiz kalmaktan, kamburlaşmaktan, duruşunun eskisi gibi olmamasından korkar. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Şeref Aktaş, iki büklüm bir yaşlı olmak istemeyenlere Aikido'yu öneriyor. 49 yaşında olan ve kendisi de Aikido yapan Prof. Dr. Aktaş Aikido'nun postürü yani duruşu düzelttiğini, antrenmanlarda yapılan çalışmalarla kişilere zindelik kattığını, ruhu dinlendirirken bedeni çalıştırdığını da söyledi. Ortopedi ve Travmatoloji Uzmanı Prof. Dr. Şeref Aktaş, bir savaş sanatı olarak tanımlansa da Aikido'nun her yaşta, herkes için yapılabilecek ideal bir spor olduğunu söyledi. Aktaş, "Aikido her yaşta herkesin yapabileceği bir spor dalıdır. Dışarıdan bakıldığında çok zor ya da efor gerektiren bir spor gibi görünse de, 49 yaşında bu spora başlamış biri olarak söyleyebilirim ki, Aikido çocuk, genç, orta yaş ve üzeri için çok uygun bir spordur" dedi.

"AIKIDO DURUŞU DİKLEŞTİRİYOR, DÜZELTİYOR"

Prof. Dr. Şeref Aktaş, "Isınma hareketlerinde ve çalışmalarda kas ve eklemler de esneme hareketleri yapılmakta, duruş, postür ve denge üzerinde çalışılmaktadır ki bu kazanımlar çok değerlidir. Dengeli postür ve esneklik, bireylerin özellikle ilerleyen yaşlarda zindelik ve hareketliklerini idame etmelerini sağlayacaktır. Aikido sporunda doğru öğretilen düşme ve kalkma teknikleri sayesinde normal hayatta da başımıza gelebilecek düşmelerde yara almadan kurtulmayı ve doğru kalkmayı öğrenmiş oluruz. Ben ilk 1-2 hafta sonunda bile postürümün ve yürüyüşümün daha dikleştiğini fark etmiştim" şeklinde konuştu.

"HER YAŞTA YAPILABİLECEK BİR SPOR"

Aikimode Baş Eğitmeni 5. Dan Sensei Oğuzhan Ulvi Başkurt da, "Aikido, sanıldığı kadar aksine aşırı kuvvet gerektiren, güçlü kasların olmasını isteyen bir spor değildir. Aikido sporunun

Çalışma şekline bakacak olursak tüm alışmalar, Sensei adı verilen eğitmen liderliğinde yapılır ki bu da ısınmadan, çalışma hareketlerine kadar her hareketin denetlenip gerektiğinde düzeltilerek tekniğine uygun yapılmasını sağlar. Bildiđimiz gibi birçok aktivitede sakatlanmalar tekniğin düzgün uygulanmamasından kaynaklanır. Aikido'yu her yaştan herkes rahatlıkla yapabilir. 3 yaşında başlayanlar olduğu gibi ileri yaşta başlayan ve devam edenler de var" dedi.

**Haberin diğer fotoğrafları için [tıklayınız](#)**



Masaüstü Sürümüne Geç

Copyright © 2016 Milliyet