

Haydi Spora



Kübra Erbayrakçı
Kübra Erbayrakçı

Baharın gelmesiyle birlikte doğada yeni bir uyanış başlıyor. Havaaların ısınması, güneşin kendini daha çok göstermesi bedenlerimizin de bu duruma ayak uydurmasını gerektiriyor. Kışın durağanlığından baharın sıcak ve hareketli günlerine sağlıklı bir şekilde geçmek isteyenleri Manas Üniversitesi Sağlık ve Yaşam Merkezi, hafta içi ve hafta sonu spor seanslarına davet ediyor.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü tarafından hazırlanan spor seansları, katılımcıların hem sağlıklı yaşamaları hem de sağlıklı kilo vermelerini amaçlıyor. Hafta içi ve hafta sonu olarak düzenlenen spor seansları üniversite öğrencileri ve personeli tarafından büyük ilgi görüyor. Seanslar beden eğitimi öğretmenliğinde okuyan öğrenciler tarafından yürütülüyor. Öğrencilere mesleki olarak pratik yapma ve deneyim kazanma imkânı sunan seanslar, katılımcıların da alanında uzman kişiler tarafından doğru yönlendirilmelerini sağlıyor. Öğrenciler, katılımcılarla bire bir ilgilenerek hangi amaçla geldikleri ve amaçlarına daha kolay ve daha sağlıklı yoldan nasıl ulaşabilecekleri konusunda bilgiler veriyor.

Farklı amaçlara farklı araçlar

Spor seanslarında katılımcılar koşu bandı, kondisyon bisikleti gibi farklı spor aletleriyle çalışma imkânı bulmalarının yanı sıra pilates gibi farklı program içeriklerine de katılabiliyorlar. Ancak hangi aletle, hangi sırada ya da hangi program içeriğine dâhil olunması gerektiği seanslara katılma amacına göre değişiyor. Fitness eğitmeni olarak çalışan Muhammet Sunar, kullanılacak alet seçimlerinin ve bu aletlerde geçirilecek zamanın kişiden kişiye farklılık gösterdiğine dikkat çekerek, "Örneğin yürüme bandı için 20-30 dakikalık bir süre yeterliyken egzersiz hareketleri için 15 dakika idealdir. Ya da, adale çalışmak isteyenlerin sadece bu amaca hizmet eden spor aletlerinde 10 defadan 2 set çalışmaları yeterli oluyor." dedi.

Sağlıklı kilo vermenin yolu: Pilates

Sağlıklı kilo vermenin ve ideal kiloyu korumanın yolu düzenli spor yapmaktan geçiyor. Sağlık ve Yaşam Merkezi'nde haftada üç defa düzenli olarak spor seanslarına katılmak bu nedenle büyük önem taşıyor. Spor seanslarında koşu bandı ve kondisyon bisikleti gibi spor aletlerinin yanı sıra pilates gibi programlar da daha fazla kalori yakılmasını sağladığı için oldukça ilgi görüyor. Daha çok kadınlara hitap eden pilates programı, özellikle karın ve sırt bölgelerini eşit oranda güçlendirerek vücudun üst kısmında sağlam bir iskelet oluşmasını sağlıyor. Sağlık ve Yaşam Merkezi Fitness Eğitmeni Saltanat Janıbek Kızı; "Her insanın bünyesi ve metabolizması farklı olduğu için pilates egzersizlerinde gösterdiği reaksiyonda farklı olacaktır. Ancak genelde, başlangıç seviyesi için 440 olan kalori yakımı ilerleyen seanslar da artış gösteriyor. Örneğin orta düzeyde 2 saatlik pilates yapan kişinin yakmış olduğu kalori miktarı 768'e çıkıyor. Bu nedenle programa katılanlar 3 derste farkı hissederken, 20 derste ise tamamen istedikleri vücuda sahip olabiliyor." dedi.

Uzmanlar eşliğinde bilinçli bir şekilde yapılan spor ve egzersizlerle daha sağlıklı zayıflamak ve sağlam vücuda sahip olmak mümkün. Üstelik bunun için çok uzaklara gitmeye de gerek yok. Manas Üniversitesi Sağlık ve Yaşam Merkezi alanında uzman eğitmenleri ve donanımlı spor salonlarıyla sporseverleri bekliyor.



'Meydan okuma'
Zaman zaman -40'ı bulan kışıyla ünlü Narın'da aç kalan kurt hayatta kalmak için at sürüşüne meydan okuyor.

Begin Coldubay kızı



'Dördüncü kuşak komuzcu'
Komuz ustası Emilbek Şarşenbaev dedesinden ve babasından devraldığı geleneği oğluna öğretiyor.

Kasım Doğuş Kılıç



'Babuşka'
Zamanın ve yoksulluğun bükteği beliyle hayatta kalmaya çabalamak.

Salamat İmanov



'Arkadaşlar'

Çağatay Çağan Yılmaz