379033 - Kadınların Direnç Egzersizleri Yapmalarının Hükmü

Soru

Direnç egzersizleri olarak adlandırılan barfiks, şınav, squat, plank egzersizleri veya ek olarak dambıl, ip vb. gibi araçlarla yapılan egzersizler; kadınlara caiz midir? Yoksa belirli bir kısmı mı caizdir? Kaslara ve vücudu sıkılaştırmaya yönelik sağlık yararlarından dolayı bunu her iki cinsiyet için de tavsiye eden uzmanlar bulunmaktadır.

Detaylı cevap

Allah'a hamd olsun.

Birincisi:

Direnç egzersizleri: Bir kasın veya bir grup kasın kendisine etki eden kuvvete karşı koyması için egzersiz yaparak kas sağlığını iyileştirmek için tasarlanmış bir fiziksel aktivite türüdür.

Direnç egzersizleri, kasların kasılıp gevşemesini sağlayan; kasın gücünü, enerjisini, boyutunu ve dayanıklılığını artıran her türlü egzersizlerdir.

İkincisi:

Bir kadının, direnç egzersizleri de dahil olmak üzere aşağıdaki koşullar karşılandığı takdirde spor yapmasının hiçbir sakıncası yoktur:

1- Erkeklerin göremeyeceği güvenli bir yerde olması gerekir. Çünkü bir kadının, organlarının hacmini ortaya çıkarmayacak şekilde vücudunu yabancı erkeklere karşı örtmesi farzdır. Nitekim spor ve egzersizler; hareket etmeye, uzanmaya, vücudun güzelliğini göstermeye neden olmaktadır. Bunu veya göğsü ve bacakları açmayı içeren hareketleri, mahremlerin önünde de yapmak yasaktır. Bir kadının baş, yüz, boyun, kollar ve ayaklar gibi normalde görülen kısımlar dışında mahreminin önünde herhangi bir şeyi açığa çıkarması caiz değildir.

2- Avret yerlerini kadınlara karşı örtmeleri gerekir. Zira kadının kadına karşı avreti, göbek ile dizler arasındadır. Dolayısıyla kişinin, annesinin veya kız kardeşinin önünde uyluklarını açması caiz değildir.

Ebu Said el Hudrî r.a'dan rivayet edildiğine göre şöyle Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem şöyle dedi: "Erkek, erkeğin avretine; kadın da, kadının avretine bakmasın." (Muslim 338)

3-Egzersizlerde kendisine bir zarar vermemesi gerekir. Rasulullah Sallallahu Aleyhi Vesellem şöyle buyurdu: "Kendine ve başkasına zarar verme." (Ahmed 2865, İbn Mâce 2341, Elbani sahih olduğunu söyledi.)

4-Egzersizlerin kadını; namaz, koca, anne, baba vb. kişilerin haklarından meşgul etmemesi gerekir. Bu konuda diğer kriterler hakkında bilgi için (115676) nolu sorunun cevabına bakınız.

Yukarıda sayılan barfiks, şınav, squat, plank egzersizlerinin ya da halter, ağırlık veya ip kaldırma gibi egzersizlerin yukarıda bahsi geçen şartlar dikkate alınarak usulüne uygun olarak zararsız bir yöntemle yapılmasında herhangi bir sakınca yoktur.

Şeyh İbn Baz Rahimehullah'a soruldu: Kızlar için spor hükmü nedir?

Cevap: Spor durumuna göre değişir

Genel bir ifadeyle kızlar arasında erkeklerin karışmadığı ve erkeklerin görmediği özel yerlerde yürümek, evlerinde kendi havuzlarında yüzmek gibi şeriata aykırı olmayan şeylerde egzersiz yapmak veya özel okullarında erkeklerin görmemesi ve iletişime geçmemesi durumlarında sporun sakıncası yoktur.

Ancak kadın ve erkeğin karıştığı, erkeklerin gördüğü veya Müslümanlara zarar veren sporlara gelince bunlar caiz değildir.

Detaylandırmak gerekirse; kadınlara özel olan ve İslam hukukuna göre yasaklanmayan, erkeklerle bir araya gelmemeleri şartıyla, daha ziyade gizli ve karışmaktan uzak bir yerde yapılan sporların caiz olduğu gibi yürüme veya yüzme gibi sporlarda müsabaka yapmalarında da bir sakınca yoktur.

Fetâvâ Nâr Alâ’d-Derb, Şeyh b. Baz.

En iyisini Allah bilir.