

100 gezek otžimaniýa

Category: Kitapcy, Sport we turizm

написано kitapcy | 23 январа, 2025

100 gezek otžimaniýa 100 GEZEK OTŽIMANIÝA

Gözükdirme «100 GEZEK OTŽIMANIÝA» etmek isleýänler üçin niýetlenilen. Başarmaryn diýen düşünjede bolmaň. Ýaltanmaň we özüňize dözümlü daraň. Başaryp bolmajak iş ýok. Ynanmasaňyz synanyp göräýiň. Synanyp görüň we özüňiziň 6 (alty) hepde-de nähili derejede özgerenligiňiziň şaýady boluň!

Gözükdirmäň talaplaryny dogry berjaý ediň! Howlukmaň!

Üstünlik hemraňyz bolsun!

■ Giriş

Bu ýönekeý türgenleşik gözükdirmesi Size 6 hepdede 100 gezek otžimaniýa etmäge kömek eder.

Göräýmäge mümkin däl ýaly, ýöne bu şeýle. Diňe gowy meýilnama, dissiplina we hepde-de ortaça ýarym sagat wagt gerek.

Mümkin siziň käbiriňiz 50 gezek otžimaniýa edip bilýänsiňiz, ýöne beýle adamlar örän az. Köp okyjylar bolsa 20 gezek hem edip bilmeýär. Köpüsi bolsa on gezek hem däl.

Ýöne Siziň bu toparlaryň haýsyna degişlidigiňiz möhüm däl. Eger şu gözükdirme bilen işleseňiz, siz tiz wagtda 100 gezek otžimaniýa edip bilersiňiz.

Otžimaniýa näme zat?

Otžimaniýa – bu adaty bedenterbiýede we sportda ulanylýan, döş myşslaryny we trisepsleri, şeýle-de bedeniň бүтін орта бөлегини we delta görnüşli myşsalarý berkitmek üçin giňden ýaýran maşkdyr.

Otžimaniýany nädip dogry etmeli?

1. «Adaty» otžimaniýa

Ýatyp direg ýagdaýa geçiň, eller eginleriň giňliginde, ýa-da sähel giňräk ýerleşmeli. Elleri epläp, bedeni ýere çenli goýberiň, soňra ýene ýerine göteriň. Aýaklar we beden göni

çyzyk görnüşinde saklamaly.

Bedeniň agramyny agramy diňe eller arkaly göterilmeli, biliňizi epläp özüňize kömek bermek gerek däl.

2. «Ýeňilleşdirilen» otžimaniýa.

Diýeli, Siz adaty otžimaniýa etmäge synanyşdyňyz, ýöne size diňe 1-2 gezek başartdy. Ruhdan düşmäň, başlamak üçin birnäçe başga usullar bar:

- Dyzda – eger diregi aýakdan dyza geçirsek, kynçylyk ýarysyna çenli azalar. Ýöne şonda-da bedeniň göni çyzyk boýunça ýagdaýyny saklamalydyr.

- Ýumruklarda – bu usul has kynrak görünyär, ýöne käbir adamlara süňkleriň bogunlaryň çekilmegi sebäpli aýalarda etmek oňaýsyz bolýar. Ýumruklarda türgenleşiş, ýöne ýumşak halyda ýa-da eplenen süpürgiçe.

- Oturgyçda – pesräk oturgyçdan ýa-da taburetkadan aýakda ýa dyzda otžimaniýa etmek düşýän agramy azaldýar. Oturgyjyň berkdigine göz ýetiriň.

- Diwarda – eger ýokardaky sanalan ähli usullar hem Siz üçin kyn bolsa, onda soňky usul bu diwarda otžimaniýa. Siz diwara näçe ýakyn dursaňyz, muny etmek şonça aňsat bolar. Wagtyň geçmegi bilen Siz myşsalaryňyzy taýýarlarsyňyz we oturgyçdan, dyzda we soňra adaty otžimaniýalary edip bilersiňiz.

Ýatda saklaň, bu gözükdirmeniň maksady-Siziň muskulturaňyzy berkitmek. Aslynda Siziň haýsy görnüşini saýlandygyňyzy hökman däl. Synanyşyň, we Siz öz formaňyzyň nähili gowulaşýandygyna haýran galarsyňyz. Üstünlik!

Näme üçin otžimaniýa?

Otžimaniýa – bu iň bir esasy we giň ýaýran maşklaryň biri. Ol diňe bir döş myşsalary üçin däl-de, eýsem press; triseps, egin myşsalary we tutuş beden üçin peýdalydyr.

Otžimaniýa islendik ýerde etmek mümkin, iň esasy ol düýbünden mugt, Size gymmat enjamlar ýa-da sport zalyna ýazylmak gerek bolmaz. Eger Siz döş we egin myşsalaryňyzy gowy ösdürmekçi bolsaňyz onda bu gözükdirme ajaýyp başlangyç bolar. Ondan başga-da bu Siziň erkiňizi artdyrar.

Öz formaňyzy we saglygyňyzy gowylandyrmak üçin Size hepdede 30

minuda golaý wagty sarp etmek we bu gözükdirmeny mümkin boldygyça dürs ýerine ýetirmek gerek. Siziň özüňizi 1-2 türgenleşikden soň gowy we ynamly duýup başlajakdygyňyza söz berýärin.

Başlangyç test.

«100 gezek otžimaniýa» başlamazdan ozal Size şulary etmek gerek:

1. Lukman bilen maslahatlaşmak

2. Başlangyç testi geçmek.

Test Siziň şu wagtky taýýarlyk derejäňizi görkezer we nämeden başlamalydygyny hem-de türgenleşik gözükdirmesyny nähili gurnamalydygyny kesgitleýär.

Ýaş 40 çenli 40-dan 55-e çenli 55-den uly

Dereje Otžimanýanyň sany

I 0 – 5 0 – 5 0 – 5

II 6 – 14 6 – 12 6 – 10

III 15 – 29 13 – 24 11 – 19

IV 30 – 49 25 – 44 20 – 34

V 50 – 99 45 – 74 35 – 64

VI 100 – 149 75 – 124 65 – 99

VII 150-den köp 125-den köp 100-den köp

Näçe gezek başarsaňyz şonça gezek adaty otžimaniýa ediň. Mekirlik etmek ýa-da öz-özüňizi aldamak gerek däl: nädogry derejeden başlamak – gowy pikir däl. Netijede isleýşiňiz ýaly gowy bolmazlygy mümkin, ýöne ynanyň – eger Siz iň gowy netijä ýetmek isleseňiz, onda ilki başda özüňiz bilen adalatly boluň. Haçanda Siz kyn dem alyp, poldan galanyňyzda we Siziň eliňiz dartylmadan ýaňa sandyranda, näçe gezek otžimaniýa edeniňizi ýatlaň. Meselem men ilkinji gezek diňe 19 gezek edip bildim. Birinji hepdäň türgenleşiginde başlamazdan öň, gözükdirme bilen has içgin tanyşmak we başlangyç testden soň dynç almak maksady bilen 1-2 gün dynç almagy maslahat berýärin. Hepdede 3 gün türgenleşmeli meselem, meniň üçin duşenbe, çarşenbe we anna günleri amatly.

Köp adamlar başlangyç testde 2 ýa-da 3 derejäni alýar bu bolsa

gözükdirme üçin gowy başlangyç. Eger Siziň derejäňiz 1 bolsa, size ýeňilleşdirilen otžimanyadan başlamak gerek. Eger derejäňiz 6 ýa-da bolsa, onda oýlanyň, belki Size has kynrak gözükdirme gerekdir?

Birinji hepde

Şeýlelikde, Siz başlangyç testi geçdiňiz we gözükdirme boýunça türgenleşige başlamak isleýärsiňiz? Gaty gowy. Aşakdaky tablisada türgenleşigiň meýilnamasyna serediň.

Meselem

Size 8 gezek otžimaniýa başartdy diýeli. Ilkinji sütün seredeliň. 1-nji gün birinji tapgyrdan (6 otžimaniýa) başlanýar, ilkinji tapgyrda öň 60 sekunt dynç alyş. 60 sekunt dynç alyň we üçünji tapgyra (4 otžimaniýa) soňra dördünji tapgyra (4 otžimaniýa) geçiň, soňra bäşinji tapgyra- näçe başarsaňyz şonça gezek edip (azyndan 5 ýöne maşsalara zyýan ýetmez ýaly köp däl) tamamlan. Tapgyrlaryň arasyndaky dynç alyş size maşklary tamamlamaga kömek eder, ýöne soňuna ýakynlaşanda kynrak boljagyna söz berýärin.

Ikinji güne geçmezden ozal özüňize dynç gününü beriň we ikinji günden soň ýene-de dynç alyň. Duşenbe – çarşenbe – anna günleri amatly bolar, şeýle hem bu Size indiki etaba başlamazdan öň dynç almaga kömek eder. Eger bu günlerde Siz işli bolsaňyz, onda başga günlerde türgenleşip bilersiňiz, ýöne hökmany suratda türgenleşigiň arasynda azyndan bir gün dynç alyş goýuň.

Eger Siz 20 gezekden köp otžimaniýa eden bolsaňyz, men Size göni 3-nji hepdeden başlamagy maslahat berýän. 3-nji hepdäniň gözükdirmesinde başlangyç testiň netijesinde baglylykda 2-nji ýa-da 3-nji sütün saýlaň.

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

5-e çenli 6-10 gezek 11-20 gezek

1 tapgyr 2 6 10

2 tapgyr 3 6 12

3 tapgyr 2 4 7

4 tapgyr 2 4 7

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 9-dan az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 90 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 3 6 10

2 tapgyr 4 8 12

3 tapgyr 2 6 8

4 tapgyr 3 6 8

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 12-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 120 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 4 8 11

2 tapgyr 5 10 15

3 tapgyr 4 7 9

4 tapgyr 4 7 9

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 10-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 13-den az däl

Siz birinji hepdäni üstünlikli tamamladyňyz we ikinjä geçmek isleýänsiňiz diýip umyt egýärin. Eger-de haýsydyr bir sebäp bilen Size gaty kyn düşen bolsa, onda başlangyç testi täzeden geçiň, ýa-da birinji hepdäni gaýtalamagy maslahat berýärin. mümkin, Siz nähili güýçleneniňize haýran galarsyňyz we bu Size dowam etmegiňize itergi berer.

Ikinji hepde

Siz birinji hepdäni tamamladyňyz we ikinjä geçýärsiňiz. Türgenleşigi birinji hepdede haýsy sütün boýunça geçen bolsaňyz, ikinji hepde hem şol sütün bilen işläň özüňizi aýamak gerek däl, ýöne zerur bolsa tapgyrlaryň arasynda sähel köpräjik arakesme goýup bilersiňiz.

Ikinji hepdäniň soňunda Siz çydamlylyk boýunça test geçmeli. Ol Siziň näçe gezek başarsaňyz şonça gezek hem etmegiňizden ybaratdyr. Otžimaniýany mümkin däl bolýança ediň, ýöne oýlanşykly çäkde – maşsalaryňyza zyýan ýetirmäň. Bu testi ikinji hepdäniň gutarmagyna iki gün galanda geçmeli. Üstünlik!

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

5-e çenli 6-10 gezek 11-20 gezek

1 tapgyr 4 9 14

2 tapgyr 6 11 14

3 tapgyr 4 8 10

4 tapgyr 4 8 10

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 6-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 11-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 15-den az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 90 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 5 10 14

2 tapgyr 6 12 16

3 tapgyr 4 9 12

4 tapgyr 4 9 12

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 13-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 17-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 120 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 5 12 16

2 tapgyr 7 13 17

3 tapgyr 5 10 14

4 tapgyr 5 10 14

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 8-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 15-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl

Unutmaň, ikinji hepdäniň soňunda näçe başardygyňyzça şonça

gezek edip, çydamlylyk boýunça testi geçmelidir. Gezekleriň sanyny ýatda saklaň, ol Size üçünji hepdäni başlamaga gerek bolar. Siz oňa taýýarsyňyz diýip umyt etýärin!

Üçünji hepde

Indi Siz iki hepde mundan ozalkydan has güýçlüräk bolmaly we başlangyç testdäkiden has köp otžimaniýa edip bilersiňiz.

Eger soňky testde Siz 16-20 otžimaniýa edip bilen bolsaňyz, onda türgenleşigi birinji sütün boýunça dowam ediň.

20-25 gezek otžimaniýa – ikinji sütün.

25 gezekden köpmi? Gaty gowy! Üçünji sütünä serediň.

Eger Size has kyn düşse – ruhdan düşmäň. Käbir adamlar bu ädimde 16 gezekden hem az başaryarlar, bu gowy. Kynçylyk çeken hepdäňizi täzedan gaýtalaň, we soňra indiki ädime geçiň, bu şeydeniňe degýär.

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

16-20 gezek 21-25 gezek 25-den köp

1 tapgyr 10 12 14

2 tapgyr 12 17 18

3 tapgyr 7 13 14

4 tapgyr 7 13 14

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 9-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 17-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 90 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 10 14 20

2 tapgyr 12 19 25

3 tapgyr 8 14 15

4 tapgyr 8 14 15

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 12-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 19-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 25-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 120 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 11 16 22

2 tapgyr 13 21 30

3 tapgyr 9 15 20

4 tapgyr 9 15 20

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 13-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 21-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 28-den az däl

Siz üçünji hepdäni tamamladyňyz we dördünjä geçmäge taýýarsyňyz diýip umyt edýärin. Dowam ediň, Siz eýýäm maksadyňyzyň ýarym ýolunda.

Dördünji hepde

Şeýlelikde, üçünji hepde yzda galdy we dördünjä başlamagyň wagty geldi. Türgenleşigi üçünji hepdedäki sütün boýunça dowam ediň.

Bu hepdäniň soňunda Siz ýene-de çydamlylyk boýunça test geçmeli. Onuň nähili geçirilýändigini Siz eýýäm bilýärsiňiz – näçe başarsaňyz şonça gezek ediň we onuň sanyny ýatda saklaň. Edil ikinji hepdäniň soňundaky ýaly, ähli güýjüňiz bilen işläň, ýöne oýlanşykly çäklerde, maşalaryňyza zyýan ýetirmäň. Bu testde edip başaran otžimaniýa sanyňyz, Siziň başınjy hepdedäki gözükdirmäňizi kesgitläär. Bu testi dördünji hepdäniň soňuna iki gün galanda geçmegi unutmaň.

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

16-20 gezek 21-25 gezek 25-den köp

1 tapgyr 12 18 21

2 tapgyr 14 22 25

3 tapgyr 11 16 21

4 tapgyr 10 16 21

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 16-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 25-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 32-den az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 90 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 14 20 25

2 tapgyr 16 25 29

3 tapgyr 12 20 25

4 tapgyr 12 20 25

5 tapgyr Alyn bildigiňizçe, ýöne 18-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 28-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 36-dan az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 120 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 tapgyr 16 23 29

2 tapgyr 18 28 33

3 tapgyr 13 23 29

4 tapgyr 13 23 29

5 tapgyr Alyn bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 33-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 40-dan az däl

Çydamlylyk boýunça täze testiň wagty geldi. Siz başlangyç testdäkä görä özüňiziň has güýçli bolanyňyzy duýarsyňyz. Näçe gezek başarandygyňyzy ýatda saklaň we başinji hepdä geçiň.

Başinji hepde

Soňky testiň netijesine baglylykda, hat-da munuň üçin 3-nji ýa-a 4-nji hepdäni gaýtalamak gerek bolsa, nobatdaky hepdä we sütünä geçiň.

Eger size 31-35 gezek otžimaniýa başaran bolsa, türgenleşigi birinji sütün boýunça geçiň.

36 – 40? Ikinji sütün.

40-dan köpmi? Örän gowy. Üçünji sütünä geçiň.

Üns beriň, ikinji günden başlap tapgyrlaryň sany artýar, ýöne her tapgyr üçin gezek sany we tapgyrlaryň arasyndaky wagt azalýar.

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

31-35 gezek 36-40 gezek 40-den köp

1 tapgyr 17 28 36

2 tapgyr 19 35 40

3 tapgyr 15 25 30

4 tapgyr 15 22 24

5 tapgyr Alyn bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 35-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 40-den az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyn (zerur bolsa, köpräk)

1 we 2 tapgyr 10 18 19

3 we 4 tapgyr 13 20 22

5 we 6 tapgyr 10 14 18

7 tapgyr 9 16 22

8 tapgyr Alyn bildigiňizçe, ýöne 25-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 40-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 45-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyn (zerur bolsa, köpräk)

1 we 2 tapgyr 13 18 20

3 we 4 tapgyr 15 20 24

5 we 6 tapgyr 12 17 20

7 tapgyr 10 20 22

8 tapgyr Alyn bildigiňizçe, ýöne 30-dan az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 45-den az däl Alyn bildigiňizçe, ýöne 50-den az däl

Surpriz! Çydamlylyk boýunça ýenede bir testiň wagty geldi. Başynji hepde kyn boldy, ýöne eger Siz ony geçen bolsaňyz, onda Siz maksadyňyza örän ýakyn. Eger Siz 45 otžimaniýadan köp gezek başaran bolsaňyz – altynjy hepdä geçiň 45 gezek başardyňyzmy? Mesele däl, şu hepdäni täzedan gaýtalaň we Siz başararsyňyz. Üstünlik!

Altynjy hepde

Soňky testiň netijesine görä, hat-da başynji hepdäni gaýtalamaly hem bolsa, degişli hepdä we sütünä geçiň. Eger Siz 46-50 gezek başaran bolsaňyz, birinji sütün boýunça türgenleşiň.

51-60? Ikinji sütün.

60-dan köpmi? Gaty gowy. Üçünji sütün bilen işläň.

Birinji gün

Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

46-50 gezek 51-60 gezek 60-den köp

1 tapgyr 25 40 45

2 tapgyr 30 50 55

3 tapgyr 20 25 35

4 tapgyr 15 25 30

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 40-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 50-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 55-den az däl

Ikinji gün

Tapgyryň arasynda 90 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 we 2 tapgyr 14 20 22

3 we 4 tapgyr 15 23 30

5 we 6 tapgyr 14 20 24

7 tapgyr 10 18 18

8 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 44-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 53-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 58-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 120 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

1 we 2 tapgyr 13 22 26

3 we 4 tapgyr 17 30 33

5 we 6 tapgyr 16 25 26

7 we 8 tapgyr 14 18 22

9 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 50-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 55-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 60-dan az däl

Altynjy hepdäni geçdiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda gutlaýan: Siz öz netijeleriňize guwanyp we soňky teste geçip bilersiňiz. Eger soňky hepde Size örän agyr düşen bolsa (köp adamlar üçin bu şeýle), onda ony ýene bir gezek gaýtalaň. Mümkin bir-iki

gün dynç alyş Size kömek edip biler.

Soňky test

Eger Siz şu sahypany okaýan bolsaňyz, onda ýeten sepgitleriňize guwanýan we soňky teste taýýar bolmaly. Siziň bilşiňiz ýaly, bu gözükdirmе «100 gezek otžimaniýa» diýlip atlandyrylýar we soňky test bolsa şuny doly tassyklamalydyr.

Näçe gezek başarsaňyz şonça gezek hem otžimaniýa ediň. Eger Siz alty hepdäni hem özüňizi aýaman hem-de mekirlik etmän tügenleşen bolsaňyz, onda Siziň 100 gezek otžimaniýa edip biljekdigiňizi tejribeler görkezýär!

Altynjy hepde tamamlanandan soň 1-2 gün dynç alyň. Gowy iýmitleniň we ýeterlik mukdarda suwuklyk içiň. Soňky maksadyňyza gerek bolan energiýaňyzy aljak maşklary we agyr fiziki işleri etmezlige çalşyň. Taýýarmy?

Howlukmaň 10 gezek otžimaniýa etmek üçin ähli ünsüňizi jemläň. Eger «ýüz» diýen jadyly sany kiçi böleklerе bölsek, Siziň maksadyňyz birneme ýeňil görner we mümkinçiligiňizi artdyrar. Doly güýjüňizde dowam ediň, demiňizi saklamaň. Bu aňsat görünmegi mümkin ýöne ýüze ýetýänçä yzyny dowam ediň. Eger eliňiz ýadowlykdan sandyraýanyňy duýsaňyz – birnäçe gezek uludan dem alyň, güýjüňizi jemläň we dowam ediň. Üstünlik, men Siziň başarjakdygyňyza ynanýaryn!

Eger başa barmadyk ýagdaýynda 1-2 hepde yza gaýdyp, täzeden türgenleşmegi maslahat berýäris. Mümkin munuň üçin başinji ýa-da altynjy hepde laýyk bolar we özüňizde ynamy artdyrmaga kömek eder. Bes etmäň, çünki Siz maksadyňyza pikir edişiňizden hem ýakyn!

Terjime eden: Perhat ÇARYÝEW,
esger.

Taýýarlan: Erkin ÇARYÝAROW,
kapitan. Sport we turizm