

# 200 gezek press

Category: Kitapcy, Sport we turizm  
написано kitapcy | 23 января, 2025  
200 gezek press 200 GEZEK PRESS

*Gözükdirme «200 GEZEK PRESS» etmek isleyänler üçin niýetlenen. 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!  
Üstünlük hemraňyz bolsun!*

Press üçin maşk näme?

Bu diýmek arka ýere ýagdaýda ýatyp göwräni öne egmek, adatça bu myşsalaryňa we arkaňa agram düşmez ýaly dyzyň eplenen ýagdaýda edilýär.

Nämeler hökman:

Oňurgana zyýan ýetmek howpunyň barlygy sebäpli biz bu gözükdirmämizde şeýle formulany ulanýarys, ýagny göwräni ýarym egmeli. Anyk maglumat üçin aşakdakylary doly okaň.

Pres üçin dogry maşklary nähili ýerine ýetirmeli?

Ilki dogry başlamak üçin ýagdaý – arkaň ýere ýüzüň ýokary, dyzyň epilen, dabanyň doly ýere goýulan. Dabanyň berkitmek mümkin, ýöne haçanda arkanyň aşaky bölegi Sizi bimaza etmeyän ýagdaýynda.

Maşk göwräniň ugry boýunça eginleriňi ýokaryk galdyrmak bilen başlaýar, ýumrugyň gulagyň ýanynda saklamaly (kelle arkasynda däl). Muňa garamazdan ýokaryk garamaga çalşyň.

Eleňizi kelläniň arkasynda goýmaň sebäbi Siziň boýun myşsalarynyzdan güýç talap etýär bu bolsa boýnuňyza zyýan ýetirip biler.

Kellä galdyrmak üçin eliňi çalaja ulanyp bilersiňiz, ýöne aralygynda boýnuňa dynç bermeli. Bu diýildigi elleriň bilen kelläni doly öňe egmek bolmaýar.

Ýuwaşlyk bilen 35 gradus köp egmän maşky dowan etmeli. Göwräň

öňe bolanda demiňi goýbermeli.

Esasy biliň bilen dälde, press myşsalaryň işlemegini gazanmak gerek, başgada kelläni döşüňden daşda ýagny dik saklamaly. Biliň aşak bölegi poldan galmaly däl, şeýle ýagdaýda türgenleşik şowly bolar.

Haçanda siz göwräni 35% öňe egen wagtyňyz bu ýagdaýda bir iki sekunt saklanyp ýuwaşlyk bilen yza goýberiş, şol bir wagtyň özünde demiňizi alyň. Türgenleşigiň dowamynda herekete görä yzygider dem alyň.

Ýadyňyzda bolda programmanyň esasy maksady «press çykarmak» Siziň bedenňizi hem-de saglygyňyzy berkitmek. Programmanyň dowamynda öz öňüňde maksat goý we muny gazan. Üstünlik!

Bu maşklar näme üçin gerek?

Bu maşklar – esasy we köp ýaýranlaryň biri. Kadaly berhiz bilen utgaşykly press üçin bu maşklar sportuň ähli görnüşleri we fiziki zähmet üçin gerek bolan güýçli we deňagramly korpusy almaga kömek edýär.

«Pressi türgenleşdirmek» islendik ýerde mümkin we iň ýokumlysy-düýpgöter mugt, munuň üçin gymmat maşk enjamlary ýada sport zalyna ýazylmak gerek däl. Eger Siz gowy şekile gelmekçi we korpusy ösdürmek isleseňiz, onda bu maşklar – oňa ýetmegiň ajaýyp usuly.

Munuň üçin, Size maşklara hepdede ýarym sagat wagt sarp etmek we mümkin boldugyça gözükdürme bilen dürs işlemek gerek. Size başdaky 2-3 türgenleşikden soň özüňizi has ynamly duýup başlajakdygyňyza söz berýärin.

Üstünlik hemraňyz bolsun!

Başlangyç test

«200 gezek press» gözükdirmesine başlamazdan öň, Size indikileri ýerine ýetirmek gerek:

1. Lukman bilen maslahatlaşmak.
2. Başlangyç testi geçmeli.

Bu test häzirki taýýarlygyňyzyň derejesi görkezere, we Siziň nämeden başlamalydygyňyzy we nähili meýilleşdirmelidigiňizi kesgitleýär.

Ýaş 30 çenli 30-39 aralykda 39-dan uly

Dereje Gezek sany

Has gowy 76-dan köp 71-den köp 62-den köp

Örän onat 59 – 76 52 – 71 47 – 61

Oňat 50 – 58 46 – 51 37 – 46

Ortaça 40 – 49 38 – 45 25 – 36

Onçakly däl 0 – 39 0 – 37 0 – 24

Näçe başarsaňyz, şonça ediň. Mekirlik ýa-da öz özüňizi aldamak gerek däl: nädogry derejeden başlamak-gowy pikir däl. Netijede o diýen guwandyrjy bolmazlygy mümkin, ýöne Siz iň uly netijä ýetmekçi bolsaňyz, onda iň başyndan özüňiz bilen adalatly boluň.

Size näçe gezek etmek başardandygyny belläň. Meselem, men birinji gezekde diňe 60 gezek başardym.

Birinji hepdäniň gözükdirmesine başlamazdan öň, 1-2 gün garaşmagy we gözükdirme bilen gowy tanyşmagy we başlangyç testden soň dynç almagy maslahat berýäris. Hepdede 3 gezek türgenleşmeli, meselem meniň üçin duşenbe, çarşenbe we anna günleri amatly.

Köp adamlar başlangyç testde ortaça ýa-da oňat derejäni alýarlar, bu bolsa gözükdirme üçin gowy başlangyç. Eger sizde hökman däl dereje bolsa, ruhdan düşmäh! Siz tiz wagtda şekile gelersiňiz. Eger siziň derejäňiz has gowy bolsa, onda oýlanyň, belki Size has kynrak gözükdirme gerekdir?

Birinji hepde

Şeýlelikde Siz başlangyç testi geçdiňiz gözükdirme boýunça türgenleşmekçi? Gaty gowy.

Aşakdaky tablisada türgenleşigiň meýilnamasyna serediň.

- Eger başlangyç testde 10 we ondan az gezek başardan bolsa bolsaňyz, birinji sütün bilen meşgullanyň.
- Eger 11-12 aralykda bolsa-ikinci sütün.
- 21-40 gezekmi? Siziň planyňyz 3-nji sütün boýunça.
- 40-dan köpmi? Onda men 3-nji sütün, 3-nji hepdesinden başlamagy maslahat berýäris.

Meselem

Aýdalyň Size 25 gezek başardy. Ikinji sütüne seredýäris. Gün 1

birinji tapgyrdan (9 gezek) başlaýar, ikinji tapgyrdan (9 gezek) öň 60 sekunt dynç alyş. 60 sekunt dynç alyň we üçünji (9 gezek) we dördünji (6 gezek) tapgyry ediň, hem-de bäşinji tapgyry – başardygyňyzça edip tamamlan (esasan 8, ýöne aşa köp edip myşsalaryňyzda zyýan ýetirmän).

Tapgyrlaryň arasynda 1 minutlyk dynç alyş Size türgenleşigi tamamlamaga kömek eder, ýöne soňuna näçe näçe ýakynlaşsaňyz sonça kyn bolar.

Ikinji güne geçmek üçin özüňize 1 dynç gününü beriň we Duşenbe, Çarşenbe, Anna günleri ýerlikli bolar, hem-de bu size dynç günlerinde güýjüňizi toplamaga we oňat dynç almaga ýardam eder. Eger bu günlerde Siz işli bolsaňyz, başga günlerde türgenleşip bilersiňiz, ýöne türgenleşikleriň arasynda 1 gün dynç alyş goýuň.

Birinji gün

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

10-a çenli 11-20 gezek 21-30 gezek

1 tapgyr 3 9 15

2 tapgyr 4 9 18

3 tapgyr 3 6 10

4 tapgyr 3 6 10

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 8-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 14-den az däl

Ikinji gün

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

1 tapgyr 5 9 15

2 tapgyr 6 12 18

3 tapgyr 3 9 15

4 tapgyr 5 9 15

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 6-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 10-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 18-den az däl

Üçünji gün

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

1 tapgyr 6 12 17

2 tapgyr 7 15 22

3 tapgyr 6 11 14

4 tapgyr 6 11 14

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

Siz birinji hepdäni üstünlikli tamamlansyňyz we ikinjä geçmekçisiňiz diýip umyt etýärin. Eger Siz haýsydyr bir sebäbe görä örän agyr düşen bolsa, onda başlangyç testi täzedan geçmegi ýa-da birinji hepdäni gaýtalamagy maslahat berýärin. Belki siz nähili güýç toplanyňyza haýran galarsyňyz we bu Size dowam etmäge itergi berer.

Ikinji hepde

Siz birinji hepdäni tamamladyňyz we ikinjä geçýärsiňiz. Türgenleşigi birinji hepde tablisanyň haýsy sütüni boýunça eden bolsaňyz, şol sütün boýunça dowam ediň. Emma zerur bolsa, özüňizi kän aýamak gerek däl. Şeýle hem türgenleşikden öň ýeterlik mukdarda suwuklyk içmek möhümdir.

Ikinji hepdäniň soňunda Siz çydamlylyk boýunça test geçmeli. Onda näçe gezek başarsaňyz, şonça gezek etmeli. Muny oýlansykly ediň – myşsalaryňyza zeper ýetirmäň. Bu testi 2-nji hepdäniň gutarmagyna 2 gün galanda geçmek gerek. Üstünlik!

Birinji gün

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

10-a çenli 11-02 gezek 21-30 gezek

1 tapgyr 6 14 21

2 tapgyr 9 17 21

3 tapgyr 6 12 15

4 tapgyr 6 12 15

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 9-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 17-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 22-den az däl

Ikinji gün

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

1 tapgyr 7 15 21

2 tapgyr 9 18 24

3 tapgyr 6 14 18

4 tapgyr 6 14 18

5 tapgyr Aлып bildigiňizçe, ýöne 11-den az däl Aлып bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl Aлып bildigiňizçe, ýöne 26-dan az däl

Üçünji gün

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

1 tapgyr 8 18 24

2 tapgyr 12 20 25

3 tapgyr 8 15 21

4 tapgyr 8 15 21

5 tapgyr Aлып bildigiňizçe, ýöne 12-den az däl Aлып bildigiňizçe, ýöne 23-den az däl Aлып bildigiňizçe, ýöne 30-dan az däl

Ikinji hepdäniň soňunda näçe başarsaňyz şonça edip, çydamlylyk boýunça test geçmegi unutmaň. Näçe gezek edeniňizi ýatlaň, ol size üçünji hepdä başlamak üçin gerek bolar. Siz oňa taýynsyňyz diýip umyt edýän!

Üçünji hepde

Indi siz iki hepde mundan öňkä garanda, has güýçliräk bolmaly we başlangyç testdäkiden has köpräk edip başarmaly.

- Eger soňky testde 21-30 gezek başaran bolsaňyz, onda birinji sütün boýunça işläň.
- 31-40 gezek ikinji sütün.
- 40 gezekden köpmi? Gaty gowy! Üçünji sütünä serediň.

Eger Size agyr düşse-gynanmaň köp adamlar şu etapda entäk hem 21-den az edýärler, bu kanagatlanarly. Ýöne hepdäniň gözükdirmäni gaýtalaň, soňra indiki etapa geçiň, bu oňa degýär.

Birinji gün

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

21-30 gezek 31-40 gezek 40 gezek

1 tapgyr 15 18 21

2 tapgyr 18 25 27

3 tapgyr 11 19 21

4 tapgyr 11 19 21

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 14-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 25-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 30-dan az däl

Ikinji gün

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

1 tapgyr 15 21 30

2 tapgyr 18 28 38

3 tapgyr 12 21 23

4 tapgyr 12 21 23

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 18-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 28-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 38-den az däl

Üçünji gün

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

1 tapgyr 17 24 33

2 tapgyr 20 32 42

3 tapgyr 14 23 30

4 tapgyr 14 23 30

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 20-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 32-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 45-den az däl

Siz üçünji hepdäni tamamlansyňyz we dördünjä geçersiňiz diýip umyt edýän. Dowam ediň, sebäbi Siz eýýäm maksadyňyzyň ýarym ýolunda.

Dördünji hepde

Şeýlelikde, üçünji hepde yzda galdy we dördünji hepdä başlamagyň wagty geldi. Türgenleşigi üçünji hepdede haýsy sütün boýunça işlän bolsaňyz, şol sütün boýunça dowam ediň.

Bu hepdäniň soňunda Siz ýene-de çydamlylyk boýunça test geçmeli bolarsyňyz. Siz eýýäm onuň nähili edilýändigini bilýärsiňiz – näçe gezek başarsaňyz, şony ediň we bu sany ýatlaň. Ikinji hepdäniň soňundaky ýaly, bar güýjüňiz bilen

synansyň, ýöne oýlansykly çäkde, maşalara zyýan ýetirmäň.  
Bu testde Siziň edip başaran sanyňyz başinji hepdedäki  
gözükdirmäňizi kesgitalar.

#### Birinji gün

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

21-30 gezek 31-40 gezek 40-dan köp

1 tapgyr 18 27 32

2 tapgyr 21 33 38

3 tapgyr 17 24 32

4 tapgyr 15 24 32

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 24-den az däl Alyp  
bildigiňizçe, ýöne 38-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 48-  
den az däl

#### Ikinji gün

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

1 tapgyr 21 30 38

2 tapgyr 24 38 45

3 tapgyr 18 30 38

4 tapgyr 18 30 38

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 27-den az däl Alyp  
bildigiňizçe, ýöne 42-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 54-  
den az däl

#### Üçünji gün

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

1 tapgyr 24 35 45

2 tapgyr 27 42 50

3 tapgyr 20 35 45

4 tapgyr 20 35 45

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 30-den az däl Alyp  
bildigiňizçe, ýöne 50-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 60-  
dan az däl

Çydamlylyk boýunça täze testiň wagty geldi. Siz başlangyç  
testdäkä görä birneme güýçlenendigiňizi duýarsyňyz. Näçe gezek  
edip başarandygyňyzy ýatda saklaň, we başinji hepdä geçiň.



## Bäşinji hepde

Soňky testiň netijesine baglylykda, eger munuň üçin 3 ýa-da 4-nji hepdäni gaýtalamak gerek bolsa hem, degişli hepdä we sütüne geçiň.

• Eger sizde 41-50 gezek başardan bolsa, birinji sütün boýunça türgenleşiň.

• 51-60 gezek? Ikinji sütün.

• 60-dan? Gaty gowy. Üçünji sütün boýunça dowam ediň

Üns beriň, ikinji günden soň tapgyryň sany köpeliýär, emma gezek sany we tapgyrlaryň arasyndaky wagt azalýar.

## Birinji gün

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

41-50 gezek 51-60 gezek 60-dan köp

1 tapgyr 26 42 54

2 tapgyr 30 52 60

3 tapgyr 23 38 45

4 tapgyr 23 33 36

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 30-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 52-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 60-dan az däl

## Ikinji gün

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

1 tapgyr 15 27 30

2 tapgyr 20 30 36

3 tapgyr 15 21 27

4 tapgyr 15 24 33

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 38-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 60-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 70-den az däl

## Üçünji gün

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

1 tapgyr 18 26 30

2 tapgyr 22 30 36

3 tapgyr 18 26 30

4 tapgyr 15 30 40

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 45-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 67-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 75-dan az däl

Surpriz! Çydamlylyk boýunça ýene bir testiň wagty geldi. Eger Siz 75 gezekden köp başaran bolsaňyz – altynjy hepdä geçiň. 75-den köp başartmadymy? Mesele däl, şu hepdäni gaýtalaň başararsyňyz. Üstünlik!

Altynjy hepde

Soňky testiň netijesine baglylykda, eger munuň üçin bäşinji hepdäni gaýtalamaly bolsa hem, degişli hepdä we sütüne geçiň.

• Eger sizde 75-90 gezek başardan bolsa, birinji sütün boýunça türgenleşiň.

• 91-110 gezek? Ikinji sütün.

• 110-dan köpmi? Gaty gowy. Üçünji sütüni ýerine ýetiriň.

Birinji gün

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

75-90 gezek 91-110 gezek 110-dan köp

1 tapgyr 38 60 70

2 tapgyr 45 75 85

3 tapgyr 30 38 52

4 tapgyr 22 35 45

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 60-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 75-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 85-dan az däl

Ikinji gün

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

1 tapgyr 21 30 33

2 tapgyr 23 35 45

3 tapgyr 21 30 36

4 tapgyr 15 27 32

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 66-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 80-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 90-dan az däl

Üçünji gün

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

1 tapgyr 20 33 39

2 tapgyr 26 45 50

3 tapgyr 24 34 39

4 tapgyr 21 27 33

5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 75-den az

däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 90-dan az

däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 105-den az däl

Altynjy hepdäni geçdiňizmi? Eger howwa bolsa onda gutlaýaryň: Siz öz netijeleriňize guwanyp we soňky teste geçip bilersiňiz. Eger soňky hepde siziň üçin örän kyn düşen bolsa (köp adamlar üçin bu şeýle), onda ony ýene bir gezek gaýtalaň. Belki, Size iki gün dynç alyş kömek eder.

Soňky test

Eger Siz şu sahypany okaýan bolsaňyz diýmek, ýeten netijäňize guwanmaly, we soňky teste taýýar bolmaly. Bilşiňiz ýaly bu gözükdürme «200 gezek press» diýlip atlandyrylýar, we soňky test hem şuny tassyklamaly.

Näçe başarsaňyz şony hem ediň. Eger Siz ähli alty hepde gözükdirmäni özüňizi aýaman we mekirlilik etmän geçen bolsaňyz, onda Siziň 200 gezek etmäge ukyplydygyňyzy tejribeler görkezýär.

Altynjy hepde tamamlanandan soňra özüňize 1-2 gün dynç almaga beriň. Gowy iýmitleniň we ýeterlik mukdarda suwuklyk içiň. Soňky maksadyňyza gerek boljak energiýaňyzy aljak maşklary we fiziki işleri etmezligi çalşyň. Taýýarmy?

Howlukmaň, 200 gezek etmäge bar ünsüňizi beriň. Eger «200» diýen jadyly sany kiçiräk böleklere bölsek, ol maksadyňyza ýetmäge kömek eder we Siziň mümkinçiliklerňizi artdyrar. Doly güýjüňizde dowam ediň, demiňizi saklamaň. Bu ýönekeý bolup görünmegi mümkin, ýöne 200 gezek bolýança biri-biriniň yzyndan ediň. Eger myşsalaryňyzda güýçli dartgynlyk duýsaňyz birnäçe gezek ulydan deň alyň. Üstünlük, men Size başartjagyny bilýärim!

Eger birden başartmasa bir iki hepde yza gaýtmagy we täzedan

türgenleşmegi maslahat berýärin. Belki, munuň üçin 5-nji ýa-da 6-njy hepde gabat geler we özüňize bolan ynamy döretmäge kömek eder. Boýun bolmaň, Siz maksadyňyza pikir edişiňizden hem has ýakyn!

Üstünlük hemraňyz bolsun!

Terjime eden: Perhat ÇARYÝEW,  
esger.

Taýýarlan: Erkin ÇARYÝAROW. Sport we turizm