25 gezek turnik çekmek

Category: Kitapcy,Sport we turizm
написано kitapcy | 23 января, 2025
25 gezek turnik çekmek 25 GEZEK TURNIK ÇEKMEK

Gözükdirme «25 GEZEK TURNIK ÇEKMEK» isleýänler üçin niýetlenilen. Başarmaryn diýen düşünjede bolmaň. Ýaltanmaň we özüňize dözümli 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 gözükdirme Size alty hepdäniň dowamynda ýigrimi bäş gezek özüňizi çekmegi öwreder.
Göräýmäge mümkin däl ýaly, ýöne hakykatdan hem şeýle. Munuň üçin bary-ýogy gowy meýilnama, mümkinçilik we hepdäniň dowamynda ýarym sagat wagt gerek.
Mümkin käbiriňiz ýigrimi bäş gezek eýýam özüňizi çekip bilýänsiňiz ýöne beýle adamlar az. Käbir adamlar bäş gezek hem çekip bilmeýär. Belki bir gezek hem däl.
Siz bularyň haýsyna degişlidigiňiz hökman däl. Eger Siz şu gözükdirm-ä goldansaňyz, onda Siz tizden dowamly ýigrimi bäş gezek çekip bilersiňiz.
Özüňi çekmek bu näme?
Özüňi çekmek bu eliň, döşüň we arkanyň myşsalaryny ösdürmek üçin maşkdyr.
Ortaça özüňi çekmek
Biziň ählimiz özüňi çekmek bilen mekdep döwrüniň bedenterbiýe dersinden bäri tanyş, ýöne turnikden eliňi göwräniň giňliginde açyp çekmäni. Beýle ýagdaýda esasy eliň myşsalara agram düşýär bu bolsa döş we arka myşsalar üçin peýdasyzdyr.
Adatça özüňi çekmek turnikde ýerine ýetirilýär. Egniňiziň giňliginden azajyk ulyrak ýagny 10-15 sm giňlikde tutuň.

Elleriňizi egip döşüňiz turnige degýänçä göwräňizi galdyryň. Soňra ýuwaşlyk bilen göwräni eliňiz doly ýaýylýança goýberiň. Bir iki sekunt ara wagt salyp ýagdaýy gaýtalaň.

Aňsat özüňi çekmek

Eger Size bir gezegem çekmek başartmasa-da zyýany ýok. Munuň üçin aňsat usuluny ulanyp bolar: turnigi aşagrak düşüriň ýagny turnik döşüň deňinde bolsun. Eger-de sizde beýle mümkinçilik ýok bolsa onda aýagyň aşagyna stul ulanyp bilersiňiz. Beýle ýagdaýda aýagyň myşsalaryny ulanyp bilersiňiz.

Aslynda başlangyç üçin Siziň nähili turnik saýlaýanyňyzyň parhy ýok. Ýatda saklaň gözükdirmäniň esasy maksady «ýigrimi bäş gezek özüňi çekmek» bedeniňi berkitmek we umumy saglyk üçindir.

Özüňi çekmek näme?

Özüňi çekmek bu iň bir peýdaly maşklaryň biri bolup, ol göwräniň ähli ýokarky bölegi üçin peýdaly. Esasanda bil agyryly adamlar üçin hasam wajypdyr.

Özüni çekmek bilen meşgullanmak üçin türgenleşik zaly ýa-da sport zaly hökman däl. Adaty turnigi Siz islendik sport meýdançalarda ýa-da islendik howludan tapyp bilersiňiz. Öz öýüňde gurnamak hem kyn däl.

Netijede ýigrimi bäş gezek turnik çekmek bu mümkindir. Munuň üçiň Size hepdäniň dowamynda ýarym sagat gowrak wagt hem-de gözükdirmede görkezilenleri gaty anyk ýerine ýetirmek gerek. Siz ilkinji birnäçe gezekden soň özüňizi gaty gowy duýjagyňyza men söz berýärin.

Üstünlik hemraňyz bolsun!

Başlangyç test

«Ýigrimi bäş gezek özüňi çekmek» gözükdirme boýunça başlamazdan öň, Size indikileri ýerine ýetirmek gerek:

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

Test Size haýsy derejeden, nämeden we nähili meýilleşdirmegi görkezer

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

Dereje Özüňi çekmegiň sany

I 0 – 1 0 – 1 0 – 1
II 2 – 3 2 – 3 2 – 3
III 4 – 7 4 – 6 4 – 5
IV 8 – 12 7 – 11 6 – 10
V 13 – 24 12 – 18 11 – 16
VI 25-den köp 19-dan köp 17-den köp

Näçe çekip bilseňiz şonçada öz başarnygyňyza görä çekiň. Mekirlik etmek ýa-da öz-özüňi aldamak gerek däl: ýalňyş derejeden başlamak gowuluk däl. Netije nädogry netije bolmagy ähtimal, ýöne ynanaýyň eger Siz maksimalny ýetersiňiz, munuň üçin bolsa dogry başlamagyň we öz-özüň bolmagyň hökman.

Näçe gezek çekmek başardanyny belläň.
Maşka başlamazdan öň birinji hepde, bir iki gün garaşmagy maslahat bererdim, ýagny gözükdirme bilen gowy tanyşmak üçin we maşklara başlamazdan dynç almak üçin. Hepdede üç gezek meşgullanmak gerek meselem meniň üçin duşenbe, çarşenbe we anna gününi saýlardym.
Köplenç ýagdaýda adamlar teste 1-3 dereje gazanýarlar. Bu bolsa gözükdirmä girişmek üçin gowy başlangyç. Eger-de Size bir gezek hem çekmek başartmadyk bolsa onda Size özüňi çekmegiň aňsatlaşdyrylan görnüşüni ulanmak zerur. Eger testde siz 6-njy derejäni görkezseňiz onda belki Size mundan-da kyn gözükdirme gerekdir?
Birinji hepde
Diýmek Siz başlangyç testi geçdiňiz, türgenleşige gözükdirme boýunça başlamak isleýäňiz? Örän gowy. Aşakda görkezilen türgenleşigiň meýilnamasyna serediň.
• Eger Siz başlangyç testde bir gezek çeken bolsaňyz, onda birinji sütün boýunça türgenleşige başlaň. Eger-de bir gezek çekip bilmedik bolsaňyz hem birinji sütünden başlaň ýöne özüňi çekmegiň aňsatlaşdyrylan görnüşüni ulanyň ýagny aýagyň kömegi bilen.
• Eger Siz 2-3 gezek çeken bolsaňyz onda ikinji sütünden başlaň.
• Yzygider 4-6 gezek bolan bolsa berekella! Siziň

türgenleşigiňiziň ýeri üçünji sütünde.
• 6 gezekden köpmi? Men bolsam göni üçünji hepdäniň üçünji sütününden başlardym.

Meselem: Siz 5 gezek çekdiňiz diýip pikir edeliň. Üçünji sütüne seredeliň. Birinji gün birinji tapgyrdan başlanýar. (1 sapar), 2-nji gezekden öň (2 sapar) 60 sekunt arakesme. 60 sekunt dynç alyp 3-nji gezege (2 sapar) we 4-nji gezegi (1 sapar) alyň hem-de 5-nji gezek bilen gutaryň, näçe çekip bilseňiz şonça çekiň (azyndan 2 sapar, ýöne myşsa sapagyna zeper ýetmezligi üçin örän köp däl). Gezekleriň arasyndaky minutlyk dynç alyş Size ýumuşy tamamlamaga kömek eder, ýöne ynanaýyň ahyrynda gaty kyn bolar.
Ikinji gün üçin özüňize bir gün dynç beriň, ikinji günden soň ýene-de dynç alyň. duşenbe, çarşenbe we anna günleri saýlasaňyz öran gowy bolar, şeýle hem bu indiki basgançaga geçmek üçin dynç almaga we güýjüňi dikeltmäge mümkinçilik berer. Eger bu günlerde Siz işli bolsaňyz başga günlerde türgenleşip bilersiňiz, ýöne hökman ýagdaýda türgenleşigiň arasynda azyndan 1 gün salyň.
Birinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
0 – 1 çekmek 2 – 3 çekmek 4 – 6 çekmek
1 tapgyr 1 1 1
2 tapgyr 1 1 2
3 tapgyr 1 1 2
4 tapgyr Sypdyrýarys 1 1
5 tapgyr Sypdyrýarys 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 1 1 1
2 tapgyr 1 1 2
3 tapgyr 1 1 2
4 tapgyr 1 1 1
5 tapgyr Sypdyrýarys 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-

den az däl

Üçünji gün

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

1 tapgyr 1 1 2

2 tapgyr 1 2 2

3 tapgyr 1 1 2

4 tapgyr 1 1 2

5 tapgyr 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl

Siz birinji hepdäni üstünlikli tamamlansyňyz we ikinji hepdä geçmek isleýänsiňiz diýip diýip umyt edýän. Eger-de Size haýsydyr bir sebäbe görä kyn düşen bolsa, onda başlangyç testi täzeden geçmegi ýa-da birinji hepdäni gaýtalamagy maslahat berýän. Belki nähili güýçleneniňize haýran galarsyňyz, we Size dowam etmäge itergi berer.

Ikinji hepde

Siz birinji türgenleşik hepdesini tamamladyňyz we ikinjä geçýärsiňiz. Siz birinji hepdede tablisanyň haýsy sütüni boýunça türgenleşen bolsaňyz, munda-da şol sütün boýunça işläň. Özüňize kän ýeňillik bermäň, ýöne zerur bolasa tapgyrlaryň arasynda çalaja köpräk arakesme salyp bilersiňiz. Şeýle-de türgenleşikden öň ýeterlik mukdarda suwuklyk içmek möhümdir.

Ikinji hepdäniň soňunda Siz çydamlylyk boýunça testden geçmeli. Onuň esasy şerti, näçe gezek çekip bilseňiz, şony çekmeli. Ýöne muny diňe oýlanşykly çäkde ediň, myşsalaryňyza zyýan ýetirmän. Bu testi ikinji hepdäniň gutarmagyna iki gün galan wagtynyň içinde geçmeli. Üstünlik hemraňyz bolsun!

Birinji gün

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

0 – 1 çekmek 2 – 3 çekmek 4 – 6 çekmek

1 tapgyr 1 1 2

2 tapgyr 1 2 2

3 tapgyr 1 1 2

4 tapgyr 1 1 2

5 tapgyr 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl
Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 1 2 2
2 tapgyr 1 2 3
3 tapgyr 1 2 2
4 tapgyr 1 1 2
5 tapgyr 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl
Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl

Üçünji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 1 2 2
2 tapgyr 1 2 3
3 tapgyr 1 2 3
4 tapgyr 1 2 2
5 tapgyr 1 ýa-da köpräk Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl
Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl

Ikinji hepdäniň soňunda, näçe gezek çekip bilseňiz, şony çekip, çydamlylyk boýunça test geçmegi unutmaň. Şol sany ýatlaň, ol Size üçünji hepdä başlamak üçin gerek bolar. Siz oňa taýýnsyňyz diýip umyt etýän!
Üçünji hepde
Indi siz iki hepde mundan öňküden güýçli bolmaly, we başlangyç testde çekeňizden has köp çekip bilersiňiz.
• Eger siz soňky testde 3 – 4 gezek çeken bolsaňyz, maşklary 1-nji sütün boýunça ýerine ýetiriň.
• 5 -6 gezek 2-nji sütün boýunça.
• 6 gezekden köpmi? Örän gowy! 3-ne sütüne serediň.
Eger-de Size kyn bolsa ruhdan düşmek gerek däl. Käbir adamlar şu basgançakda 3 gezekden hem az çekilýärler, bu erbet däl. Kynçylyk çeken hepdäňiziň gözükdirmäni gaýtalaň we soňra indiki basgançaga geçiň, ynanyň, ol muny edeniňize degýär.
Birinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)

3 – 4 çekmek 5 – 6 çekmek 6 – dan köp
1 tapgyr 2 2 2
2 tapgyr 2 3 3
3 tapgyr 1 2 3
4 tapgyr 1 2 2
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 2 3 3
2 tapgyr 2 4 4
3 tapgyr 2 3 4
4 tapgyr 2 3 4
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl

Üçünji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 2 3 4
2 tapgyr 2 4 5
3 tapgyr 2 3 4
4 tapgyr 2 3 4
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 2-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl

Siz üçünji hepdäni üstünlikli tamamlansyňyz we dördünjä geçmäge taýýarsyňyz diýip umyt etýärin. Dowam ediň, çünki siz maksadyňyza ýetmegiň ýarty ýolunda.
Dördünji hepde
Indi üçünji hepde yzda we dördünjä başlamaga wagt boldy. Üçünji hepde-de edeniňiz ýaly şol bir setir bilen ýumuşlary dowam ediň.
Şu hepdäniň ahyryna siz ýenede çydamlylyk testi geçmelisiňiz. Siz munuň nähili edilýänini eýýäm bilýäňiz ýönekeý çekmeden

näçe edip bilseňiz şonçada ediň we şol sany ýatda saklaň. Ikinji hepdedäki ýaly, bar güýjüňiz bilen synanşyň, ýöne myşsaňyza zeper ýetmez ýaly belli derejeden çykman.
Şu testiň dowamyňda çekip biljek sanyňyz, siziň 5-nji hepdäňiziň programmasyny düzer. Şu testi 4-nji hepdäniň gutarmagyndan bir-iki gün öň etmegi unutmaň.

Birinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
3 – 4 çekmek 5 – 6 çekmek 6 – dan köp
1 tapgyr 2 3 4
2 tapgyr 2 4 5
3 tapgyr 2 3 4
4 tapgyr 2 3 4
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 6-dan az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 2 4 5
2 tapgyr 3 5 6
3 tapgyr 2 5 5
4 tapgyr 2 5 5
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl

Üçünji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
1 tapgyr 3 4 6
2 tapgyr 3 5 6
3 tapgyr 2 4 5
4 tapgyr 2 4 5
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 6-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl
Çadamlylygy barlamaga täze testiň wagty geldi. Siz özüňizi

başdaky teste garanyňyzda has güýçlenendigiňizi duýarsyňyz. Näçe gezek çekileniňizi ýatda saklaň we bäşinji hepdä geçiň.

Bäşinji hepde
Soňky testiň netijesine görä indiki hepdä we indiki sütüne geçiň, eger munuň üçin 3-nji ýa-da 4-nji hepdäni gaýtalamaly bolsa hem.
· Eger size 6 – 7 gezek çekmek başardan bolsa, onda birinji sütün boýunça,
· 8 – 9 Ikinji sütün boýunça,
· 9-dan köpmi? Örän gowy! Diýmek üçünji sütünden ýerine ýetiriň.

Üns beriň, ikinji günden soň gezekleriň sany artýar, ýöne gezek üçin edilmeli san we arasyndaky wagt azalýar.

Birinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
6 – 7 çekmek 8 – 9 çekmek 9 – dan köp
1 tapgyr 3 5 6
2 tapgyr 4 6 7
3 tapgyr 3 4 5
4 tapgyr 3 4 5
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 3-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 6-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
tapgyr 1 we 2 2 3 3
tapgyr 3 we 4 2 3 4
tapgyr 5 we 6 2 2 3
7 tapgyr 2 2 4
8 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 4-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 8-den az däl

Üçünji gün

Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
tapgyr 1 we 2 2 3 3
tapgyr 3 we 4 2 4 4
tapgyr 5 we 6 2 3 3
7 tapgyr 2 3 5
8 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 5-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 9-den az däl
Surpriz! Çydamlylyk üçin ýene bir testiň wagty. Bäşinji hepde agyr boldy, ýöne eger Siz ony tamamlan bolsaňyz öz maksadyňyza örän ýakynsyňyz. Eger Siz yzygiderline 9 gezek çekip bilen bolsanyz, altynjy hepdä geçiň. 9 sapar çekip bilmediňizmi? Ruhdan düşmän, şu hepdäni täzeden gaýtalaň we başararsyňyz. Üstünlik!

Altynjy hepde
Soňky testiň netijesine görä indiki hepdä we sütüne geçiň, gerek bolsa bäşinji hepdäni gaýtalaň.
• Eger sizde 9 – 11 gezek başardan bolsa, onda birinji sütün boýunça dowam ediň.
• 12 – 14-mi? Ilkinji sütün boýunça.
• 14-den köpmi? Öran gowy. Üçünji sütüni ýerine ýetiriň.

Birinji gün
Tapgyryň arasynda 60 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
9 – 11 çekmek 12 – 14 çekmek 14 – dan köp
1 tapgyr 4 6 9
2 tapgyr 5 7 10
3 tapgyr 4 4 6
4 tapgyr 3 4 5
5 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 7-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 8-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 10-dan az däl

Ikinji gün
Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
tapgyr 1 we 2 2 2 3
tapgyr 3 we 4 3 4 5

tapgyr 5 we 6 2 4 5
tapgyr 7 we 8 2 4 4
9 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 8-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 10-dan az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 11-den az däl

Üçünji gün
Tapgyryň arasynda 45 sekunt dynç alyň (zerur bolsa, köpräk)
tapgyr 1 we 2 2 4 5
tapgyr 3 we 4 3 5 6
tapgyr 5 we 6 3 4 5
tapgyr 7 we 8 3 4 4
9 tapgyr Alyp bildigiňizçe, ýöne 9-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 11-den az däl Alyp bildigiňizçe, ýöne 12-den az däl
Altynjy hepdäni geçdiňizmi? Eger şeýle bolsa, onda gutlaýaryn: Siz öz ýeten netijäňize guwanyp bilersiňiz we soňky teste geçip bilersiňiz.
Eger soňky hepde Size juda kyn düşen bolsa (köp adamlar üçin bu şeýle), onda ony ýöne täzeden gaýtalaň. Mümkin Size bir iki gün dynç alyş hem kömek eder.

Soňky test
Eger Siz şu sahypany okaýan bolsaňyz, diýmek Siz öz ýeten netijäňize we soňky teste taýýardygyňyza guwanmaly. Siziň bilşiňiz ýaly bu gözükdirmäniň ady «Ýigrmi bäş gezek özüňi çekmek» we soňky test hem muny tassyklamalydyr.
Ýöne näçe gezek başarsaňyz, şony hem çekiň. Eger Siz şu geçen 6 hepdede özüňizi köp aýaman we ýaltanman türgenleşen bolsaňyz, onda Siziň 25 gezek çekilip biljekdigiňizi tejribeler subut etýär.
Altynjy hepde gutarandan soň özüňize 1-2 gün dynç beriň. Gowy iýmitleniň we ýeterlik suwuklyk içiň. Soňky maksadymyz üçin gerek bolsa energiýaňyzy ýitirmezlik üçin türgenleşiklerden we agyr fiziki işlerden gaça durmaga çalşyň. Taýýarmy?
Howlukman 5 gezek çekilmäge bar ünsüňizi beriň. Eger «25» diýen jadyly sany kiçiräk böleklere bölsek, onda ol birneme

ýeňil görner we Siziň mümkinçiligiňizi artdyrar. Doly güýjüňizde dowam ediň, demiňizi saklamaň. Bu ýönekeý bolup görünmegi mümkin, ýöne 25 bolýança yzly-yzyna çekilmegiňizi bes etmäň. Eger siz myşsalarňyzda güýçli ýadawlyk duýsaňyz gezek uludan dem alyň, güýjüňizi jemläň we dowam ediň. Üstünlik, men Siziň başarjagyňyza ynanýaryn!
Eger birden başa barmadyk ýagdaýynda men Size bir iki hepde yza gaýtmagy we täzeden türgenleşmegi maslahat berýän. Mümkin, munuň üçin 5-nji ýa-da 6-njy hepde laýyk geler we Sizde özüňize bolan ynam döreder. Ruhdan düşmäň, Siz pikir edişiňizden hem maksadyňyza ýakyn!
Üstünlik hemraňyz bolsun!

Terjime eden: Perhat ÇARYÝEW.

Taýýarlan: Erkin ÇARYÝAROW. Sport we turizm