

5 HƏFTƏLİK MÜQAVİMƏT BANDI MƏŞQLƏRİ

EVDƏ, ÇÖLDƏ İSTƏDİYİNİZ
HƏR YERDƏ

ARIQ
FİT VƏ
SAĞLAM

Fitx.az

51 ƏDƏD İNANC
CÜMLƏSİLƏ

M.FƏTƏLİYEV

MÜQAVİMƏT BANDI MƏŞQLƏRİ

Daha sağlam, fit və
möhtəşəm **bir həyat üçün.**



Müəllif hüquqları © 2021 Fitx Az tərəfindən qorunur.

Bu kitabın heç bir hissəsi ekspres yazılmadan heç bir şəkildə çoxaldıla bilməz, tənqidi rəylərdə və ya məqalələrdə qısa çıxarışlar istisna olmaqla, kopyalana bilməz.

Bu kitab bir çox fitness, yoga sahəsi ilə məşğul olan mütəxəssislərin məsləhətləri əsasında ərsəyə gətirilmişdir. Bu şəxslərin adları və kitabları ən sonda ədəbiyyat bölməsində qeyd olunmaqdadır.

Daha ətraflı məlumat üçün: www.fitx.az saytına daxil ola bilərsiniz.
Əlaqə: 077-484-85-65

Mündəricat

1. Giriş.....	6
2. Sağlamlıq müayinəsi.....	7
3. Vacibdir! Zəhmət olmasa oxuyun.....	8
4. Plan nədir?.....	10
5. Məşq nədən ibarətdir?.....	11
6. Kardio hələdə etməliyəm?.....	12
7. Bölünmüş məşq.....	14
8. Struktur.....	16
9. İrəliləyiş.....	18
10. İstirahət.....	19
11. Qidalanma.....	20
12. Ehtiyacınız olacaq avadanlıqlar.....	22
13. Başlamazdan əvvəl.....	25
14. Nümunə İnanc cümlələri (motivasiya).....	29
15. Məşq planı.....	36
16. Həftə 1: başlanğıc.....	37
17. Məşqlər (1-ci həftə).....	41
18. Həftə 1 - yerinə yetirmə cədvəli.....	48
19. Həftə 2: davamiyyət.....	51
20. Məşqlər (2-ci həftə).....	52
21. Həftə 2 - yerinə yetirmə cədvəli.....	62
22. Həftə 3: rutinə çevirmə.....	65
23. Məşqlər (3-cü həftə).....	66
24. Həftə 3 - yerinə yetirmə cədvəli.....	74
25. Həftə 4: davamiyyət.....	77
26. Məşqlər (4-cü həftə).....	78
27. Həftə 4 - yerinə yetirmə cədvəli.....	90

28. Həftə 5: bu qədər sadə.....	93
29. Məşqlər (5-ci həftə).....	94
30. Həftə 5 - yerinə yetirmə cədvəli.....	104
31. Bonus.....	107
32. Tövsiyyə.....	110
33. Son bir şey.....	111
34. Ədəbiyyat.....	112

GİRİŞ

Bu kitab, şübhəsiz ki, fitness və yüksək bir yağ itkisi nəticəsini əldə etmək yolunda sizə rəhbərlik edəcəkdir.

- Yalnız bu həftəlik məşq qaydalarına əməl etmək istəsəniz, bu bir problem deyil. Sadəcə həftəlik məşqlərə riayət edərək, çox yüksək nəticə əldə edə bilərsiniz.
- Kitabı bitirdikdən sonra, dəfələrlə yenidən başlaya və müntəzəm idmanla məşğul olar bilərsiniz.
- Son olaraq aldığınız nəticəni fitx.az saytına daxil olaraq, rəy bölməsində bir çox insanla bölüşməyi unutmayın.

SAĞLAMLIQ MÜAYİNƏSİ

Hər hansı bir məşq proqramına və ya idmana başlamazdan əvvəl həkiminizə mütləq müraciət edin. Onun tövsiyyəsinə uyğun hərəkət edin. Bununla yanaşı bəzi tövsiyyələr:

- Özünüzü pis hiss edirsinizsə, idman etməyin.
- Ağrı hiss edirsinizsə durun və ağrı səngimirsə, həkiminizə müraciət edin.
- Son bir neçə saat ərzində spirtli içki qəbul etmişinizsə və ya ağır bir yemək yediyiniz təqdirdə idman etməyin.
- Dərman qəbul edirsinizsə, məşq etməyinizin düzgün olduğundan əmin olmaq üçün həkiminizə müraciət edin.
- Heç bir şey hiss etmirsinizsə, əvvəlcə həkiminizə müraciət edin, hətta bu qaydanı götürüb onlarla birlikdə keçmək istədiyinizi deyə bilərsiniz. Təzyiq, xolesterol və çəki yoxlanmasını istəmək faydalı ola bilər. Bundan sonra faydasını görmək üçün məşqdən sonra bir neçə ay ərzində bunları yenidən oxuya bilərsiniz.

VACİBDİR! ZƏHMƏT OLMASA OXUYUN...

Çox yaxın ki, bu kitabı sizə çox yaxşı fitness nəticələri əldə etmək yolunda addım-addım yolları göstərəcək və sağlam həyatın qapısını sizə açacaqdır. Əmin ola bilərsiniz bunu tam olaraq burada tapa biləcəksiniz!

Bununla birlikdə, fitness hədəflərinə çatmaq üçün bir çox şey var ki, həqiqətən uğur qazanmaq istəyirsinizsə nəzərə almalısınız.

Həyat təcrübəmdən və həqiqətən də həyatın bir çox cəhətlərindən məqsədlərin, istər fitneslə əlaqəli olub olmadığı, istərsə də əksər hallarda heç vaxt düzgün planlaşdırılmadığı zaman hər zaman məyusluq yaranır. Tez bir zamanda nəticə əldə etmək istəmək və buna çata bilməmə, insanın etmək istədiyi fəaliyyətə olan həvəsini öldürür.

Bu səbəbdən bu kitaba yalnız bir məşq planından daha çox şey əlavə etmək üçün vaxt ayırdım. İdman nəticələrini əldə etmək mövzusunda ciddisinizsə, zəhmət olmasa məşq planının əvvəlindəki bütün səhifələri oxuyun və nəyə başlayacağınızı tam başa düşdüyünüzdən əmin olun. Fəaliyyətə başlamazdan əvvəl öhdəlik götürəcəyiniz rutini nə qədər çox başa düşsəniz, bir o qədər sizin üçün yaxşı olacaqdır.

Zəhmət olmasa mənimsəməli olduğunuz tərtibatı, motivasiya və zehniyyəti araşdırın, idman hərəkətlərini tətbiq etmək üçün vaxt ayırın və kitabdakı məlumatları tamamilə qəbul edin. Fitnessdə yalnız məşq etməkdən daha çox şey var.

Aşağıdakı bölmələrdən və fəsildən bəzilərini kifayət qədər “informasiya” tapa bilərsiniz, amma bunun hamısının səbəbsiz olduğunu düşünməyim. Heç bir şey, yeni həyat tərzini seçiminin ilk mərhələlərində kiminsə fitness və ya kilo vermək xəyalından imtina etdiyini görməkdən **daha çox məyus etmir**. Buna görə zəhmət olmasa hər hansı bir sualınız varsa, müraciət etməkdən (instagram, email və bir çox digər yolla) çəkinməyin.

PLAN NƏDİR?

Əvvəllər kardio və müqavimət məşqləri etmiş ola bilərsiniz. Ancaq bəlkə bu sizə yorucu gəlib və yaxud heç maraqlı olmayıb. Bəlkə də, heç belə bir fəaliyyətlə məşğul olmamasınız.

Heç bir problem yoxdur, istər biliyiniz olsun, istərsə də yeni başlayın. Buradakı məşq proqramları hər iksini nəzərə alınaraq hazırlandı. Məşq proqramları bir çox xarici mənbədnin əsas götürdüyü hərəkətlər nəzdində ərsəyə gətirildi. Yəni bu kitabda olan məşq proqramı bir çox professionalın tövsiyyə etdiyi məşq proqramıdır.

Müqavimət bantlarının digər məşqlərdən fərqi həm asan, həm çox yönlü (rahat daşınma), həm də əyləncəli olması ilə, məşqdən alınan nəticə daha effektiv olur.

Həmçinin **ətrafınızdakı insanları** da bu məşqlərə daxil edərək, kollektiv formada edəcəyiniz məşq nəticəsində daha yaxşı nəticə əldə edəcəksiniz.

Hər bir şey əlinizin altındadır, bütün hər bir şey sizin lehinizədir. Etməli olduğunuz tək şey başlamaqdır. Çünki başlamaq işin yarısıdır.

Məşqə başladığınız vaxt bədəniniz testestoran (xoşbəxtlik hormonu) buraxacağı üçün məşq fəaliyyəti siz məşqi bitirənə qədər davam edəcək.