

# AÇIQLAMA

## Temp nədir ?

Temp 4 rəqəmdən ibarət olur və bu rəqəmlərin ifadə etdiyi mənə bu şəkildə olur:

**İlk rəqəm:** İlk rəqəm sizin ağırlığı neçə saniyədə endirəcəyinizi göstərir, əgər 2 saniyə yazılıbsa ağırlığı 2 saniyədə endirin, əgər 5 yazılıbsa 5 saniyədə endirin.

**İkinci rəqəm:** İkinci rəqəm siz ağırlığı aşağı endirdikdən sonra, aşağı vəziyyətdə, yəni əzələnin dartıldığı vəziyyətdə neçə saniyə duracağınızı göstərir. Əgər "0" yazılıbsa aşağıda heç gözləmədən ağırlığı yuxarı qaldırın deməkdir. Əgər 1 yazılıbsa 1 saniyə əgər 3 yazılıbsa 3 saniyə aşağıda gözləyin.

**Üçüncü rəqəm:** Üçüncü rəqəm ağırlığı qaldırma sürətinizi göstərir, əgər 1 yazılıbsa 1 saniyəyə, 3 yazılıbsa 3 saniyəyə qaldırın.

**Dördüncü rəqəm:** Dördüncü rəqəm siz ağırlığı yuxarı qaldırıqdan sonra, əzələ maximum sıxıldıqdan sonra, ağırlıq əlinizdə əzələni yuxarıda sıxıb saxlama müddətini göstərir. Əgər "0" yazılıbsa yuxarıda gözləmədən ağırlığı aşağı endirin deməkdir. Əgər 1 yazılıbsa 1 saniyə, 3 yazılıbsa 3 saniyə əzələni sıxıb gözləyin.

### 4012 Tempi:

- **"4"** Ağırlığı 4 saniyədə endirin. (ağırlığı endirərkən hədəf əzələni maximum sıxaraq endirin)
- **"0"** Aşağıda gözləməyin.
- **"1"** Ağırlığı 1 saniyədə anidən qaldırın. (qaldırıqda əzələ stress`dən düşməməlidir.)
- **"2"** Ağırlıq əlinizdə əzələni yuxarıda sıxıb 2 saniyə gözləyin.

### 3110 Tempi:

- **"3"** Ağırlığı 3 saniyədə endirin. (ağırlığı endirərkən hədəf əzələni maximum sıxaraq endirin)
- **"1"** Aşağıda əzələni dartıb 1 saniyə gözləyin.
- **"1"** Ağırlığı 1 saniyədə anidən qaldırın. (qaldırıqda əzələ stress`dən düşməməlidir.)
- **"0"** yuxarıda əzələni sıxıb saxlamayın.

**Bütün templər də bu məntiqdə ediləcək...**

## Hansı çəki ilə işləyim ?

Əgər sizdən 8 təkrar etməyinizi istəmişəmsə, və cədvəlin rezerv hissəsində "1" yazılıbsa, ağırliq seçimini elə seçməlisiz ki, siz həmən ağırliqla maximum 9 təkrar edə biləsiniz, amma siz 8ci təkrarı etdikdən sonra buraxacaqsız. Əgər sizdən 10 təkrar etməyinizi istəmişəmsə və rezervdə 2 yazmışəmsə siz maximum 12 təkrar edə biləcəyiniz çəkini seçib 10cu təkrarı etdikdən sonra dayanmalısız. Əgər rezervdə 0 yazmışəmsə max təkrar etməlisiz deməkdir. Qısacası rezervdə hansı rəqəm yazılıbsa maximum təkrardan o qədər az təkrar etməlisiz. Rezervə 1 yazılıbsa maximum təkrara 1 təkrar qalmış seti bitirməlisiz.

### Əgər 8 təkrar, 2 rezerv yazmışəmsə təkrarlar bu şəkildə irəliləməlidir:

7ci təkrar: Ağırliğı qismən rahat qaldırmalısız.

8ci təkrar: Ağırliğı çətinliklə qaldırmalısız.

9cu təkrar: Ağırliğı çox çətinliklə qaldırmalısız.

10cu təkrar: Ağırliğı yarıya qədər qaldıra biləcəksiz.

Təkrarlar bu şəkildə irəliləməlidir, amma siz 8ci təkrarı etdikdən sonra dayanmalısız. 8 təkrar sadəcə bir örnəkdi, əgər 15 təkrar, 2 rezrv yazmışəmsə siz maximum 16 say edə biləcəyiniz ağırliq seçməlisiz, 17ci sayı isə maximum yarıya qədər qaldıra bilməlisiz.

### Rezervdə neçə təkrar qaldığını hardan bilim ?

Bunu zamanla özünüz anlaya biləcəksiz, son təkrarlara yaxınlaşdıqda, daha neçə təkrar edə biləcəyinizi anlayacaqsız. Hərəkəti yerinə yetirərkən əgər max təkrar, vəya rezervdə 0 **yazmamışəmsə** qətiyyən max təkrar etməyin, max təkrara 1 təkrar qalmış buraxın.

### İsinmələr:

İsinmə hərəkətlərini məşq programının başlanğıcında qeyd etmişəm. Onları tam yerinə yetirdikdən sonra, sizə yazdığım məşq programındakı "**Sarı rəngdə**" olan hərəkətləri, hərəkətə başlamadan öncə 1 set yüngül çəki ilə edin. Yəni hədəf əzələni aktivləşdirin və o hissəyə qan axışının artmasına kömək edin. Yüngül çəki ilə isinmə seti etdikdən sonra programa keçin. Sarı rəngdə olan hərəkətlərin başlanğıcında etdiyiniz isinmə seti məşq programına daxil deyil. Yəni həmən hərəkətdə 5 set yazırsa siz isinməni bu 5 setdən saymamalısız. Bunun xaricində isinmə setlərində max təkrar etməməlisiz. Rezervdə 5 təkrar saxlamalısız.

## Hərəkət videoları:

*Məşq programının alt hissəsində hərəkətlərin video linki yerləşdirilib, o linklərə toxunaraq hərəkətin nəyə bənzədiyini anlamaq bilərsiniz. Bəzən videoda hərəkətlərin düzgün formasını göstərməyə bilirlər, linklər sadəcə hərəkətin nəyə bənzədiyini anlamaq üçündür, hərəkətin düzgün formasını isə siz oxuyub araşdıraraq, və ya mənə yazaraq öyrənmə bilərsiniz.*

## Ağıl və əzələ bağlantısı:

*Bir hərəkəti yerinə yetirərkən bütün fikriniz işlətdiyiniz hədəf əzələdə olsun, əzələnin necə sıxıldığını təsəvvür etməyə çalışın. Ağırlığı endirərkən əzələni maximum sıxmağa çalışın. Əgər ağırlığı endirərkən əzələni sıxmasaz, sadəcə ağırlığı "hissiyatsız" şəkildə aşağı endirsəz əzələyə yetərli stress'i verə bilməyəcəksiz. Buna görə də mütləq ağırlığı aşağı endirərkən hədəf əzələni sıxaraq endirin. Bu taktikanı sizdən 5 təkrarın üzərində təkrar istədikdə, yəni orta çəkirlərlə məşq etdikdə edin. Ağır çəkirlərlə məşq edərkən ağırlığı maximum sürətli qaldırın və ehtiyatlı endirin.*

## Dirsəklər və dizlər:

*Aşağıda qeyd etdiyim hərəkətləri və hərəkətlərin fərqli növlərini edərkən, ağırlığı qaldırdıqda dirsəkləri və ya dizləri kilidləməməlisiz, biraz bükülü qalmalıdır.*

- Bütün **"Bench press"** növlərində
- Bütün **"Shoulder press"** növlərində
- Bütün **"Squat"** növlərində
- Bütün **"Leg press"** növlərində

## Progressive overload

Əgər azala böyütmək istəyirsinizsə progressive overload sistemi ilə irəliləməlisiz. Qısaca hər məşq azalaya əvvəlki məşqdən daha çox stress verməlisiz. Bunu aşağıda qeyd etdiyim taktikalarla edə bilərsiniz. **Qeyd etdiyim ağırlıq və təkrar sayları sadəcə bir nümunədir...**

**Ağırlıqları artırın:** Məsələn keçən məşq 20 kg ilə 10 təkrar edə bilirdisə, bu məşq 25 kg ilə 10 təkrar edin.

**Hərəkəti düzgün edin:** Hərəkətin düzgün ediliş formasını əvvəlki məşqlərdən daha yaxşı edirsinizsə bu da bir irəliləmə sayılır.

**Daha çox təkrar etmək:** Məsələn əvvəl 25 kg ilə 10 təkrar edə bilirdisə indi 25 kg ilə 12 təkrar edə bilmək.

**Fasilə müddətini qısaltmaq:** Əvvəl 60 saniyə fasilə verərək 25 kg ilə 12 təkrar edə bilirdisə indi 50 saniyə fasilə verərək 25 kg ilə 12 təkrar edin.

**Ağırlığı daha sürətli qaldırmaq:** Əvvəlki məşq hərəkətin pozitiv (ağırlığı qaldırdığınız) hissə-sini 1 saniyəyə edirdisə indi 0.5 saniyəyə edin. Bu əsasən ağır taməl hərəkətlər üçün keçərlidir.

**Ən əsası da bu progressive overload taktikalarının hamısını hərkəs etməməlidir. Bunlar məqsədə və şəxsə özəl dəyişiklik göstərə bilər. Sizin üçün ən doğru progressive overload taktikasını öyrənmək üçün mütləq mənimlə əlaqə saxlayın...**

## Əsnətmə və vakuum

### Vakuum:

Vakuumu səhərlər ac qarına 3 set olacaq şəkildə 20 saniyə edin, sonra 30 saniyə fasilə verib yenidən edin. Bu formada 3 set edin.

Hərəkəti edərkən nəfəsi tam verib, sonra qarını içə çəkməlisiz.

**LİNK:** <https://youtu.be/GDJKj-qyUyk>

## **Əsnətmə:**

*Aşağıda qeyd etdiyim hərəkətləri məşq olmayan və ya sadəcə qarın məşqiniz olan günlər sırasıyla edin.*

### **Half Kneeling Hip Flexor Dynamics**

- 2 set və 10 təkrar ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=-6rqrfEKjdE>

### **Hands On SMR Quad**

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://youtu.be/SUooUfyM3oc>

### **Standing Hip Abduction**

- 2 set və 10 təkrar ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=H4a4jzqK7uA>

### **Hands On SMR IT Band**

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** [https://www.youtube.com/watch?v=MxSQmhYpJ\\_U](https://www.youtube.com/watch?v=MxSQmhYpJ_U)

### **Hip Adductor Dynamics**

- 2 set və 10 təkrar ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=FRz01iPOy2M>

### **Hands On SMR Hip Adductor**

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=ZTxoVDQUacs>

## Pigeon Pose

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=m1hEINvxNHA>

## Hands On SMR Glute

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=ZSpiRnEbl1M>

## World Greatest Stretch

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=mqBxyooqCKs>

## Hands On SMR Lateral Hip

- 2 set və 30 saniyə ediləcək.

**LİNK:** <https://www.youtube.com/watch?v=r1j07hih4xE>