

Çiyin sağlığı:

Qaydalar:

- Çiyin problemi yaşamamaq və uzun müddət sağlam şəkildə məşqlərdə davam edə bilmək üçün aşağıda qeyd etdiyim hərəkətləri günün istənilən bir zamanı evdə, işdə, hər yerdə edə bilərsiniz. Hətta hər gün edin mütləq. Məşqdən öncə isinmə olaraq da edə bilərsiniz 2-3 set şəkildə.
- Hərəkət boyunca gərginliyi itirmədən işlətdiyiniz əzələni daim sıxıb gərginliyi hiss edin.
- Hərəkətləri edərkən təkan vermədən edin, çiyindən başqa oynaqlar çox oynamasın.
- Hərəkət boyunca zehninizdə işlətdiyiniz əzələni düşünün və hiss edin.

Band Pull Apart:

- <https://youtu.be/CAxS8C4AgL8>
- Divara söykənərək ediləcək.
- Dirsəklər düz olacaq və hərəkət boyunca əsla əyilməyəcək.
- Rezin boyun bərabərində olmalıdır və hərəkəti edərkən rezindəki gərginlik əsla itməməlidir. Bütün set boyunca əzələ gərginlikdə olmalıdır.
- 4 set 20 təkrar edin. Set arasında 30-45 saniyə dincəlin.

Banded Muscle Snatch:

- <https://youtu.be/VwDUrs6njZ4>
- Videodaki kimi durub hərəkəti edəcəksiz.
- Hərəkətin ilk hissəsində əllər ilə yox, dirsəkləri tavana doğru qaldıraraq edəcəksiz.
- Dirsəklər çiyin yüksəkliyinə çatdıqda çiyinləri geriye doğru çevirin və qollarınızı başınızın üstünə çıxarın.
- Hərəkət zamanı bədən düm-düz olacaq, sadəcə qollar hərəkəti icra edəcək.
- 4 set 15 təkrar edin. Set arası 30-45 saniyə dincəlin.

Banded Lateral Raise:

- <https://youtu.be/wjqppYuWqMI>
- Hərəkəti edərkən qolları sürətli qaldır, 2 saniyə təpə nöqtəsində gözlə və 2 saniyədə qolları aşağı endir.
- Rezini sadəcə qaldırmağa yox, kənara doğru itələyərək qaldırmağa çalışın.
- 4 set 25 təkrar edin. Set arası 30-45 saniyə dincəlin.