

# GÜÇLÜ ATLETİK ÖZGÜR

**Rüyalarındaki  
vücuda kavuşmanın  
formülleri**

Bilimsel egzersizlerle  
atletik form kazanma

Sağlıklı yaşam için  
antrenman yapma alışkanlığı

Güçlü ve özgüvenli hissetme

**EROL UĞUR**

[www.spormerkezim.com.tr](http://www.spormerkezim.com.tr)

# GÜÇLÜ ATLETİK ÖZGÜR

Rüyalarınızdaki Vücuda  
Kavuşmanın Formülleri

Bilimsel Egzersizlerle  
Atletik Form Kazanma

Erol Uğur

Yayınevi Yazardan Direkt



*Bu eserin bütün hakları saklıdır.  
Yayınevinden ve Yazardan izin almadan kısmen veya  
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde  
kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.*

ISBN: 978-605-9385-15-2

## Giriş

Çağdaş ve ileri toplumların, gerek ekonomik gerekse sosyal yönden belirgin bir şekilde farklılaşarak yaşam standardı biçiminin değişmesi ve yükselmesi insanların kişisel amaç, arzu ve yaşam tarzlarını da son derece etkilemektedir.

Bu etkileyiş, insanların daha ziyade bireysel hedeflere yönelerek, toplum içinde, saygınlık kazanacak bir meslek edinme, her konuda daha verimli duruma gelerek, sosyal bir statü ve fiziksel yönden herkesin dikkatini çekebilecek bir görünüme sahip olma gayretleri üzerinde daha çok yoğunluk kazanmaktadır.

Bu oluşum, bilim ve tekniğin baş döndürücü bir hızla arttığı bu ortamda, insanların sağlığa, güzelliğe, estetik, bakım ve dolayısıyla spora daha çok ilgi göstermesiyle giderek artmaktadır.

Özellikle bayanların, tümüyle vücut bölümleri üzerinde yoğunlaştırdıkları dikkat ve gayretler, konuyla ilgili bir çok sektörün oluşmasına neden olmakta ve hanımların güzellik, bakım ve sportif ihtiyaçlarını karşılamak için dünya çapında kuruluşlar faaliyet göstermekte, araştırma ve bilim kuruluşları ciddi incelemeleri tamamen bilimsel platformlara taşımaktadırlar.

21. Yüzyıla girinceye dek yapılan binlerce araştırmada tespit edilen, SPOR'un insan sağlığı, formu ve güzelliği üzerindeki olumlu etkileri ise tümüyle bütün dikkatleri üzerine çeken bir olgu haline gelmiştir.

Buradan hareketle, sporun insan sağlığı, verimliliği ve güzelliğine olumlu etkileri, modern ve çağdaş yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Bütün bu bilimsel gerçekler, bugünün modern ve çağdaş kadını sporla iç içe getirmiş ve neticede spor, kadınların hem iş hem de aile yaşamında gerek sağlık gerekse güzellik açısından başarı ve mutluluk anahtarı olmuştur. Esasında bu oluşum sadece kadınlar için değil erkekler için de hiç kuşkusuz böyledir.

Özellikle kadınların, tüm vücut bölümlerinde, modern yaşamın getirdiği hareketsizlik ve kötü beslenme koşulları, yoğun iş temposu, yorucu ev işleri ile birlikte, yaşlanma faktörünü de hesaba katarsak, zamanla deformasyonlar meydana gelmektedir. Bu nedenle kaybedilen form, estetik ve güzelliğin kaygısı, mutsuzluk getirerek sağlıksız bir yaşam sürülmesine neden olmakta ve yaşam kalitesini düşürmektedir.



Böyle durumlarda sporun en büyük kurtarıcı olup, yaşama sevinci ve heyecanı kazandıran bir rol oynadığı artık tartışma kabul etmeyen bir gerçek olarak ortaya çıkmıştır.

Konu ile ilgili sizlere sunduğum tüm bilgi, program ve uygulamalar, uzun yıllara dayanan spor tesisi işletmeciliği ve spor eğitimciliği ile bire bir yaşanmış bilimsel tecrübe, birikim ve uluslararası araştırmalarıma dayanmaktadır.

Tüm vücut formu, estetiği ve sağlığınızda mükemmel vücudun ne kadar önemli rol oynadığını, bu kitabımın sayfaları arasında bizzat uygulayıp, öğrenecek ve mutlu olacaksınız.



## BÖLÜM 1

### Düzenli Egzesizler ve Egzersizlerin Sırrı



Hadi bakalım bayanlar!, biraz bilimsel biraz da ağır cümlelerle yapmış olduğum giriş yazımdan sonra gelin gerçeklerle yüzleşelim, konunun üzerine gidelim. Önemi gereken yere verme, yani öncelikle bacak ve kalçalara, ve de üst kısım bölgelere verme zamanıdır.

Tüm vücut formunu ele aldığımız zaman bayanların sorunlarının büyük bir çoğunluğunu selülitli kalça, popo, sarkan kol arkaları, göğüsler ve mide oluşturur.

Mide, karın ve bel ile ilgili sorunlarınız için **E-KİTAP FORMATINDAKİ “VÜCUDUNUZUN VİTRİNİ”** isimli “mide ve bel egzersizleri” ihtisas kitabımla sizlere yardımcı olmaya çalışmışım. Bu defa tüm vücut formuyla birlikte bacak ve kalça, hatta selülit sorunlarınızı bilimsel egzersiz plânlarıyla giderecek ve vücudunuzu mükemmel duruma getireceğiz.

Aslında bayanların çoğunun, sadece meşhur armut şekilli değil, elma şekilli mide ile de sorunları vardır; ki bu da zaten bir çok erkeğin de başının belâsıdır. Başka bir deyişle, bayanların bellerinin alt kısımları ile **BÜYÜK SORUNLARI** vardır.



Bu kitabı yazmamın sebebi de bu zaten. Amacım vücudunuzun üst bölgesini çalıştırmayı tamamen bıraktırmak değil, sadece, orta ve alt kısımlarının sorunlarını

giderirken, üst bölgesine de gereken ilgiyi gösterebilecek bir çalışma programını size uygulatıp, hangi yaşta olursanız olun, form, estetik ve kalıcı güzellik kazandırmak.

### *Mükemmel Bir Vücuda Ne Dersiniz?*

Formda ve Güçlü Vücut Öz Güveninizi Her Zaman Üst Düzeyde Tutar



## *İşte Müthiş Antrenman Plânınız:*



Burada önemi gereken yerlere veriyorum, yani vücudunuzun daha çok alt bölgelerine. Şimdi, hayatınızda ilk defa, antrenman yapmaktan kaçmayacaksınız, çünkü kas yorgunluğunu ortadan kaldıran yeni bir çalışma metodu ile çalışmanızı uygulayacaksınız.

Bu metotla sadece alt ve orta bölge antrenmanları çocuk oyuncağı haline gelmeyecek, üst bölge antrenmanı da çok rahatlaşacak, bütün kaslarınıza daha çok kan pompalanacak, monotonluk ortadan kalkacak ve gün be gün elde edeceğiniz estetik ve atletik form sizi şaşırtacak. Peki ama bütün bunlar nasıl mümkün olabilir?

## *Bu Egzersizlerin Sırrı*

Bu kitap en iyi çalışma tekniklerini inceleyerek geliştirdiğim ve binlerce kişiye uyguladığım yeni bir çalışma metoduna dayanıyor.

Yıllardan beri, her branştan çeşitli sporcular, ileri bir form ve kondisyon kazanmak amacıyla her kas için üst üste dinlenmeden çift egzersiz yaparlar. “**Süper set**“ denilen bu teknikle, birbirinin karşıtı olan iki kas grubu aynı anda ara vermeden çalıştırılır. Zaman zaman iki farklı kas grubu da çalıştırılabilir.

Yani süper set, iki aynı veya birbirinin karşıtı olan iki kas grubunu bir arada, tek bir setmiş gibi, çalıştırmaya deniyor. Mesela ön bacaklarınız için bir egzersiz yaptınız ve hiç dinlenmeden o bölgenin karşıtı olan arka bacak için egzersiz yaptınız, işte buna **süper set** denir. Her süper set’ ten sonra dinlenebilirsiniz, fakat dinlenmeseniz bile olur, çünkü ikinci süper sette ilk çalıştıracığınız kasınızı, diğer kasınızı çalıştırırken dinlendirmiş oluyorsunuz.

Süper set tekniğiyle çalışırken, sıra ikinci sete gelince, ondan korkmuyor hatta kendinizi hazır hissediyor olacaksınız. Hangi bölgeyi çalıştırırsanız çalıştırın asla kendinizi yorgun hissetmeyeceksiniz, ve sonuçta size verdiğim **bu plân** ile bu sistemi uygularsanız vücudunuzdan, normal bir çalışmaya nazaran daha fazla yağ atabileceksiniz.

Neden mi? Çünkü yağ yakıcı programla bir bölge için aynı egzersizle beş set çalışıyorsunuz.. Bu program sizi set aralarında dinlenmeye itiyor, dinlenmediğiniz zamanda kaslarınız aşırı yoruluyor.

Süper set sistemini kullanarak, eğer isterseniz (uygulamak zorunda değilsiniz) dinlenmeyi tamamen ortadan kaldırabilirsiniz. Kaslarınız yorulmayacak ve set aralarında zaman harcamayacaksınız ve tabii ki çok daha fazla yağ yakacaksınız.





## *Rüyalarınızın Vücutuna Kavuşmak İçin Sadece Yirmidört Saat Çalışmaya Ne Dersiniz?*

Sadece yirmi dört saatlik çalışmayla (on iki hafta boyunca haftada dört gün yarımşar saatlik antrenmanla) kalçalarınızın, ön ve arka bacaklarınızın sıkılaştığını, o bölgelerdeki ve bütün vücudunuzdaki selülitlerin yok olduğunu ve çalıştırdığınız bölgelerin şekillendiğini, forma girdiğini göreceksiniz.

Vücudunuzun şekline ve/veya fazla kilolarınıza bağlı olarak, o noktada amacınıza ulaşabilirsiniz. Olmazsa biraz daha fazla çalışmanız gerekecek-büyük bir ihtimalle altı ay daha. Fakat bir şeyden eminim, pes etmezseniz bir yıl içinde sadece düşlerinizde görmeye cüret edebildiğiniz bir vücuda sahip olacaksınız.

## Şu Selülit Denen Şey



**Yanlış:** Selülit genetikdir ondan kurtulamazsınız.

**Doğru:** Selülit inatçıdır, grup halindeki yağdır, bu kitaptaki plânı takip ederseniz yavaş yavaş yok olacaktır.

Bazı insanların genetik olarak selülitte diğerlerinden daha fazla meyilli oldukları doğrudur, fakat herkes ondan kurtulabilir ve tabi siz de.

Herhangi bir iddiaya en iyi kanıt canlı örnektir. Uzun yıllara dayanan spor tesisi işletmeciliği ve egzersiz eğitimciliğinde uyguladığım genel veya lokal vücut bölümleri ihtisas çalışma programlarından sonra tümüyle estetik ve form sorunlarının ve selülitlerin giderildiğini bizzat izlemiş durumdayım. Önemli olan çalışmaya inanmak ve disiplinle devam ettirmek.

Bu arada egzersizleri devam ettirmeyenlerin çeşitli krem ve jelleri denediklerine de şahit oldum. Fakat hiçbiri işe yaramıyordu. Bu krem ve jellerin tek yaptıkları, derin selülit kraterlerini bir günlüğüne kapatmaktı. Bir iki günde selülit tekrar eski görünüşüne dönüyordu.

Bu programı tesisimize gelen yüzlerce kadın üzerinde denedim ve onlar da vücutlarındaki değişikliklere inanamadılar. Yaşları on sekiz ile (evet, ister inanın ister inanmayın, bazı kadınlar selülitlenmeye o yaştan başlıyor) altmış arasında değişiyordu.

Ve bu kadınların bazıları sadece aşırı kilolu değil, benim deyimimle “bir deri bir kemik“ misali incecikti.

Selülitte nasıl kurtulursunuz? Artık bu iş, bir sır olmaktan çıktı. Bu kitaptaki egzersizleri uygularken aynı zamanda az yağlı bir diyet uygularsanız sonuçta iki şey olur;

1. Selülitte kurtulmuş olan bölgelerde kas oluşmaya başlar.

2. Bu bölgelerdeki yağlar (bütün vücudunuzdakiler de) yanmaya ve yok olmaya başlar. Sadece diyet bu işi yapamaz. Sadece egzersiz de bu işi yapamaz. Diyet ve öylesine yapılan egzersiz de bir işe yaramaz. Özel bir diyet formülü ve egzersizlerin doğru ve bilimsel kombinasyonu bu sonuçları verecektir.

## *Bu İŖi Evde Çok Az Aletle Yapabilirsiniz*



Bu programın bir baŖka gzelliği de bu iŖi evde çok az aletle yapabilmemizdedir. Bir jimnastik kulbne veya spor tesisine vereceğiniz paranın az bir kısmıyla bu iŖi halledebilirsiniz.

Tek ihtiyacınız olan  çift hafif dumbell seti ve bir de sıra. Ve eğer sıra almazsanız, sıra gerektiren egzersizleri yatağınızın kŖesinde, sandalyenizde, divanınızda veya yerde de yapabilirsiniz. Evde alıŖma, size paranın yanında zaman da kazandırır. Evde alıŖmanın diğer bir faydası da etrafınızda utanmanıza sebep olacak kimsenin olmamasıdır.

## *Bu Programla Elde Edecekleriniz*

Eğer bu programı uygularsanız, kazanacaklarınızdan bazıları şunlardır;

- Birkaç hafta içinde beden ölçünüzün küçüldüğünü göreceksiniz.
- İdeal vücut ölçünüze kavuşana kadar haftada 200 gr. ile 1 kg. arasında yağ yakacaksınız (kas veya su değil).
- Birkaç ay içinde çok hoş kadınsı ve atletik hatlara, süper kalça ve bacaklara, sahip olacaksınız.
- Sağlıklı yaşam için antrenman yapma alışkanlığı kazanacaksınız.
- Hiç aç kalmadan uygulayacağınız hızlandırılmış yağ yakma sürecine gireceksiniz.
- Kendinize güveniniz artacak, güçlü ve özgür hissedeceksiniz.
- Daha sağlıklı bir kalp, daha büyük kapasiteli bir akciğere ve sağlam, sağlıklı bir hareket sistemine kavuşacaksınız.

Ayrıca, menapoz ve mensturasyon dönemlerinde ise bu çalışmalar size en yüksek faydayı getirecek. Çünkü bu çalışmalar esnasında kadın hormonlarının (Östrojen ve progesteron) daha düzenli salgılandığı, vagina epitelinin geliştiği bilimsel araştırmaların ortaya koyduğu verilerdir.

Aynı bilimsel araştırmalarda, bu programların, doğumun kolaylaşması ve ağrıların azalarak, sezaryen riskinin de asgari seviyeye inmesini ve doğumdan sonra da vücudun çabuk toparlanmasını sağladığı tespit edilmiştir. Bu gerçeği bizzat tesisimizde devamlı görüp, yaşadık ve yaşamaktayız.

İşte bu nedenle sizlere verdiğim programlar, bugün en çok ihtiyaç hissettiğiniz, fakat nasıl başlayacağınızı bilemediğiniz, hatta kaynak dahi bulamadığınız, birçok sportif ve tıbbi konulardaki bilimsel kurallara ve tecrübelere dayanmaktadır.



## *Günde Kaç Dakika Çalışmalı*



Bütün bunlara yirmi dört saatte ulaşacaksınız. Pardon, bir gün mü dedim? Haftada dört gün antrenmanla demek istedim. Ama yine de ağırlık çalışmadığınız diğer üç günde boş oturup tembellik yapmanızı istemem.

Yani bu günlerde (ağırlık çalışmadığınız üç günde) sizden aerobik karakterde hareket yapmanızı isteyeceğim. (Yani tempolu yürüyüş, yüzme, cross fit, Kick Boks, bisiklete binme, kros yapma, tırmanma, merdiven çıkma vs. gibi) Böylece kalp ve akciğer kapasitenizi de arttırmış olacaksınız.

Böylelikle aralıksız çalışma yoluyla boşuna vakit harcamayıp, hedefinize daha çabuk ulaşacaksınız. Dişlerinizi fırçalamaya ara verdiğiniz günler oluyor mu? Bu bir alışkanlıktır. Bu da ilerde bir alışkanlık olacak ve de olmalı.

Kadınlar neden kaslara ihtiyaç duyar?-ve ağırlık çalışması kemik erimesi (osteoporose) sorununu nasıl ortadan kaldırır?

Bir de doktorların, fitness uzmanlarının ve de konunun bizzat uzun yıllardır uygulayıcısı olarak, formda, mükemmel ve sağlıklı vücut için ağırlık çalışmanın kaçınılmaz olduğunda hem fikir olduklarını söylemek istiyorum.

Son olarak da, bol bol yemek de yiyerek yağlarınızı yakabileceğinizi belirtmek isterim.



*Kadınların Gerçekten Kaslanmaya İhtiyacları Var mıdır?*



**Evet, evet, evet. Beş önemli sebepten dolayı, kesinlikle evet.**

## *Biçimli Görünün*



**Kaslar, kendinizi güçlü, formda ve özgür hissetmenizi ve öyle olmanızı sağlar.** Evet bu doğrudur. Kaslar, yağlardan daha az yer kaplarlar, yani kilosunu kilosuna aynı ağırlıkta olduğunuz bir kadından, en azından iki beden daha küçük giyebilirsiniz. Ve bu, kaslarınız küçük ve narinken de olur.

Bayanların, fitness ve ağırlık çalışmaları prensipleri açısından en büyük endişeleri: kaslanarak vücutlarının erkeksi görünümüne sahip olacağı korkusudur. Oysa hafif kilolarla yapılan çalışmalarda kasların büyümediği bilimsel olarak tespit edilmiştir. Bununla birlikte erkeklerde kas kuvveti ve gelişimi de kadınlara nazaran %20-%30 daha fazladır ve kadınların vücut yağı oranı genel olarak %28, erkeklerin ise %18 oranlarındadır.

## Yağlanmadan Daha Fazla Yiyin



**Kaslar yağlanmadan, bol bol yemek yiyebilmenizi sağlar.** Çünkü kaslar, vücudun aktif olan tek kısmı olup, yirmi dört saat çalışırlar, sandalyede oturduğunuzda hatta uyduğunuzda bile titreşim yaptıklarından aktiflerdir.

Yani bu, kaslandığınız zaman, saatte 20-30 kalori fazladan yakmanız anlamına gelir. Diyetinizde de ekstradan 500-600 kalori tüketebilmeniz oldukça iyi bir avantaj olsa gerek. Şampiyon vücutçular gibi çok iri insanlar saatte 80-90 kalori fazladan yakıyorlar. Aslında onların ortalama insanlardan çok daha fazla yemelerinin bir sebebi de budur.

Kısaca, bu kaslar daha fazla yiyebilmenizi sağlayacak gibi görünüyor, erkeklerle karşılaştıracak olursak, kadınların çok daha az yiyebildiğini görürüz. Erkekler her zaman yağlanmadan daha fazla yiyebilmişlerdir. Yıllar önce ve bilimsel araştırmalar yapılmadan bunun neden olduğundan hiçbir fikrimiz yoktu. Şimdi, **biliyoruz ki, erkekler** kadınlardan daha kaslı olduğu için (erkeklerin vücudundaki testosteron seviyesinin yüksek olmasından dolayı) daha fazla yağ yakarlar. Artık bu işin sırrını biliyoruz, şimdi biraz kaslanma zamanı. Kasan korkmayın ve onu sevin.... Çünkü o sizi güçlendirecek, atletik bir görünüm kazandıracak, güzelleştirecek ve daha genç gösterecek.



## Yaşlanmayı Engelleyin



Kaslarınızın, yaşınız ilerledikçe sizi gençleştirdiğini biliyor muydunuz?

Durun açıklayayım: 30 yaşınızdan sonra kaslarınız her yıl biraz ufalır. Buna atrofi denir. Bu ufalma her 5 yılda ortalama %4 oranındadır. Eğer bu doğal ve normal kas aşınmasını önlemek için herhangi bir şey yapmazsanız, 40 yaşınıza geldiğinizde vücut şekliniz önemli ölçüde değişmiş olur. Örnek olarak sıradan bir erkeği ele alalım.

Muhtemelen üniversitede kısmen atletikti ve aslında oldukça iri yapılı ve kaslıydı- yani hantaldan başka her şey denebilirdi veya atletik olarak tanımlanabilirdi.. Üniversiteden beri hiçbir spor aktivitesine katılmamış ve nadiren antrenman yapmış olmasına rağmen, son gördüğünüzde, 29 yaşında, müthiş görünüyordu.

Aranızdaki bağlantı kopuyor fakat tesadüfen karşılaşıyorsunuz.40 yaşına yaklaşıyor, aynı beden pantolon ve gömlek giymesine rağmen, bir şeyler değişmiş. O seksi ve atletik adam yerine, karşınıza 'orta yaşlı' biri gibi çıkıyor. Bunun sebebi ne olabilir acaba? Halâ kalın siyah kıvrıkcık saçları var. Yüzü fark edilir biçimde değişmemiş.

Şimdi anladınız. Sorun vücut şeklinde. Omuzları çökmüş, kolları incelmış. Eskiden çamaşır tahtası gibi tıkr-tıkr olan midesi, gittikçe büyüyen bir göbek olmuş. Duruşu değişmiş.



Omuzları eskiden olduğu gibi dik durmuyor, askı gibi aşağıya sarkıyor. Hızlı olan yürüyüşü kaybolmuş. Artık yavaş yavaş yürüyor. Bu yürüyüş de bir süre sonra ayak sürümeye dönüşecek mi? Yanlış olan ne? Şişko da değil.

Cevap çok açık. Zavallı adam apaçık zamanın kurbanı olmuş **kas aşınmasının**. Ve bu durumda dünyadaki hiçbir diyetin ona yardımcı dokunmaz. Safça ve iyi niyetle, tek yapması gerekenin, diyet yaparak, o ufak göbeğinden kurtulmak olduğunu ve sonra eski hali gibi olacağını düşünebilir.

Bu adama yardım edebilecek tek şey ağırlıklarla yapılan uygun antrenmandır. Kaderine boyun eğmek zorunda değil. Ve tabii bu bütün kadınlar için de geçerli!

İlk olarak erkekler hakkında konuşmamın sebebi, kas kaybının erkeklerde daha belirgin olmasıdır. Bununda iki sebebi vardır; kadınlar çoğunlukla erkeklerden daha az kaslı oluyor, ve kadınlar sıklıkla erkeklerden daha fazla şişmanlıyor ve zayıflamayı kafalarına takıyorlar. İki tane sorunları olduğunun farkına varmıyorlar-**kas kaybetme ve kilo alma**, ve onlar sadece kilo alma kısmıyla ilgileniyorlar.

Çoğu kadın kaslarının aşınmaya ve erimeye başladığının farkına varmıyor, çünkü fazla yağları, incelen kaslarının üstünü örtüyor. Kadınlar fazla yağlarını verene kadar kaybettikleri kasın farkına varmıyorlar. İşte o zaman düş kırıklığına uğratan sürprizle karşılaşıyorlar. Fazla kilolarını verince on sene önceki şekilli ve genç vücutlarını göreceklerini umut ederek, aynaya baktıklarında, karşılarında ince fakat bayağı değişmiş bir vücut görüyorlar.

İşte o zaman, kadınların ya pes edip tekrar yağlandıkları, ya da kendilerini şekle sokacak olan fitness programını bulacak kadar şanslı oldukları zamandır. Ve bir taşla iki kuş da vurabilirler, diyet yaparken ağırlıklarla da çalışabilirler. Yağ yakarken yağlarının altında sıkı, belirgin ve şekilli kas yapabilirler. Ve sonra bütün yağlarını yaktıktan sonra sürpriz, rüyalarındaki vücut onları bekliyor olacak!

Bir kadın antrenman yapmaya başladığında, yağlı da olsa, zayıf ta olsa, kasları büyümeye ve yapılanmaya, dolayısıyla aşınıp yaşlanma sürecine gireceğine gençleşmeye ve daha formda görünmeye başlar.

Ağırlıklarla çalışarak 30 yaşınızdan sonra her yıl kaybettiğiniz kaslarınızı yerine koyarsınız.

O kasları yerine koyarak ve sonra eskiden olduğundan daha fazla kas yaparak, vücudunuzu 20'li yaşlarınızdakinden daha da gençleştirirsiniz.



## *Güçlü ve Özgür Olun*



**Dördüncü olarak, kas size kuvvet kazandırır**, oda özgürlük ve kendinize güven kazandırır. Erkeklerin size acıyıp bavullarınızı taşımalarından, kavanoz kapaklarını ve ağır kapıları açmalarından bıkmadınız mı? Yanlış anlamayın. Bu geleneklerimize bağlı olmadığım anlamına gelmez. Yakınıınızda bir adam ağır bavullarınızı taşımanıza yardım etmek istiyorsa, kavanoz kapağını veya ağır bir kapıyı açmak istiyorsa, belki bunu memnuniyetle kabul edersiniz. Peki görünürde hiç adam yoksa veya bir takım insanlarla muhatap olmak istemiyorsanız veya aceleniz varsa ne olacak. Ben hallederim, kimseyi beklememe gerek yok“ diyebilme hissini seviyor ve hissediyor olmalısınız.

## *Kas Seksî Gösterir*



**Son olarak, kas seksîdir**, hem de çok seksidir. Kaslar kendinizi seksi hissetmenizi, öyle olmanızı ve mükemmel simetriye sahip olmanızı sağlar. Tam gereken yerlere gerektiği gibi kıvrımlar ve kabarıklıklar yapar.

Sert ve sıkı vücuda dokunmak, yumuşak vücuda dokunmaktan çok daha hoştur. Kadınlar kasları kendi vücutlarında görmeyi ve hissetmeyi çok seviyorlar.

Bu arada şunu belirtmem gerekiyor ki, günde üç saat çok ağır kilolarla çalışan ve profesyonel vücut geliştirme şampiyonalarına katılan ve erkek vücudunun üstüne kadın kafası yapıştırılmış gibi olan kadınlardan bahsetmiyorum.

İnanın, bu programı takip ettiğiniz taktirde, şimdiye kadar ürktüğünüz ölçüde fazla kasınız olmayacak. Yani kadınların gereken yerde, gerektiği şekil ve ölçüde kaslara ihtiyaçları olduğu apaçık ortada. Ve bunu da zaten bu programla elde edeceksiniz ! kişisel olarak garanti veriyorum. Çünkü bunu senelerdir yaşadık, uyguladık ve halen uyguluyoruz.

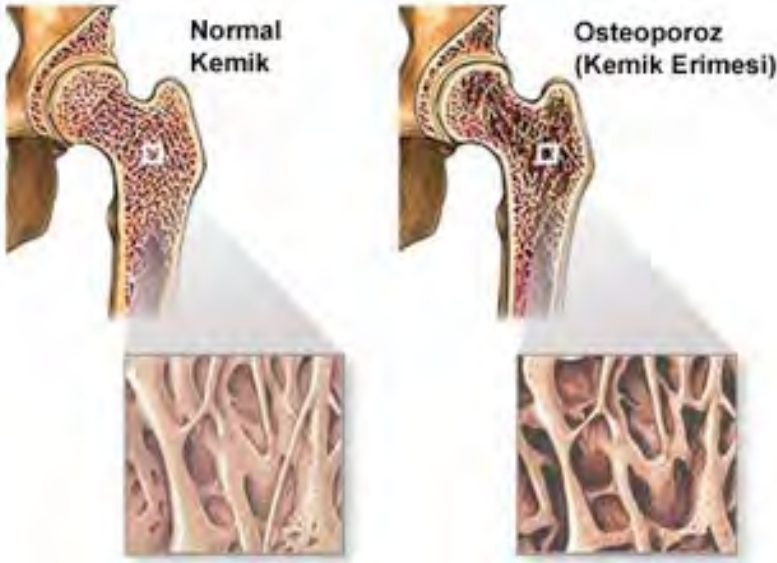


## Kemikler-Hareket Sistemimizin Sigortası



Otuz yaşın üstündeki kadınların kemik yapısını tehlike noktasına kadar kaybettiklerini ve ağırlık çalışmanın, kemik yoğunluğunu arttırdığını ve osteoporose (kemik erimesi) tedavisinde kullanıldığını ve bu tehlikeyi ortadan kaldırdığını bilimsel araştırma sonuçlarından biliyoruz.

Bu programla hiç ara vermeden çalışırsanız, hiçbir zaman kemik erimesi ile sorununuz olmayacak! Gördüğünüz gibi, ağırlıklarla çalışırken sadece kaslarınız üzerinde değil, kemikleriniz üzerinde de baskı uyguluyorsunuz ve kaslarınızı güçlendirip şekillendirirken, kemiklerinizin de gücünü ve dayanırlılıklarını arttırıyorsunuz.



Ama eğer kemik erimesiyle başınız zaten dertteyse ve osteoporose'un başlangıç aşamasındaysanız ne olacak?

Ağırlık çalışmak osteoporose'u tersine çeviriyor. Dallas'taki Cooper Kliniği'nin osteoporose servislerinin direktörü olan Dr. Sydney Bonnick, insanların ağırlık çalışarak osteoporose'u yenmelerine yüzlerce kere şahit olmuştur.

Örneğin, bunlardan birisinden, kemik erimesine erken yakalanan bir kadından bahsediyor: Kadın 41 yaşındaymış. Ve uzmanların hazırladığı on aylık ağırlık çalışması programından sonra, kemik yoğunluğu %2,5 artmış ve çok sağlıklı bir duruma gelmiş.

Gerçek şu ki, dünyadaki hiçbir kalsiyum desteği size ağırlık çalışması gibi yardım edemez. Kemik erimesiyle başınız dertte değilse harika. Bu antrenman programını kemiklerinizin, eklem yerlerinizin ve tüm vücudunuzun bir sigorta poliçesi gibi düşünebilirsiniz.



Eğer kemik erimesiyle başınız dertteyse, bu program size bunu tamamen değiştirme şansını veriyor.

İster güzellik, kilo verme, kondisyon, ister sağlık ve rehabilitasyon amacıyla egzersiz yapın, mutlaka mutlu sona ve sağlığa ulaşırsınız.

Ben size bunu garanti ediyorum ve her gün gerçekleri ve neticeleri gördükçe sizlerle bu mutluluğu yaşıyorum.