

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>



Boy Uzatma Formülü

www.BoyUzatmaFormulu.com

Sadece Bilgi Verme Amaçlıdır: Bu yayındaki materyal sadece bilgi amaçlıdır ve herhangi bir şirket veya ürüne ilişkin öneri ya da onay teşkil etmez. Yazar herhangi bir açıklama yapmamakta ve işbu yayında yer alan herhangi bir materyalin doğruluğuna, güncelliğine, tamlığına, pazarlanabilirliğine veya herhangi belirli bir amaca uygunluğuna ilişkin olarak açık, örtülü veya yasal güvencelerin tümünden özellikle feragat etmektedir. Özel durumunuza dair bilgi almak için bir uzmana danışınız.

Sorumluluğun Reddi:

Burada yer alan bilgilerin kullanımı yüzünden kişilerin ya da malların gördüğü herhangi bir zarar, hasar ya da kayıptan dolayı bu programın yazarı veya herhangi başka bir ilgili kişi sorumlu tutulamaz. Bilgilerin güvenilirliğini sağlamak için her türlü çaba gösterilmiş olsa da, buradaki materyal dâhilinde yer alan tüm yöntemlerin, talimatların veya fikirlerin yükümlülüğü, ihlali veya aksi takdirde bunların kullanımı, yanlış veya kötüye kullanımı siz okuyucunun münhasır sorumluluğundadır. www.BoyUzatmaFormulu.com adresini KULLANIMINIZ KENDİ SORUMLULUĞUNUZDADIR. İçerik "olduğu gibi" sunulmuştur ve açık veya örtülü hiçbir garanti içermez. Yazar tüm açık ticari garantiler, belirli bir amaca uygunluk, İSİM VEYA İHLAL ETMEME de dâhil olmak üzere tüm garantilerden feragat eder.

İÇİNDEKİLER

Giriş	3
Bilimsel Çalışma	4
Bölüm 1: Gelişim için Beslenme	5
Bölüm 2: Boy Uzatmak İçin Duruş Geliştirme	13
Bölüm 3: Doğru Uyku Alışkanlıkları	15
Bölüm 4: 1.Aşama(Ön Alistirmalar)	17
Bölüm 5: 2.Aşama (Düzenli Egzersizler)	24
Bölüm 6: 3.Aşama (İleri Egzersizler)	40
Bölüm 7: Boyunuzun Biraz Daha Uzun Olması İçin Ek İpuçları	51

Giriş

Daha kısa boylu olduğunuzdan dolayı başkalarının karşısında ayakta durup onlara bakarken kafanızı kaldırmaktan ve kendinizi küçük görmekten bıktınız, değil mi? Bu kitapta yazılı olanlar sorularınızın cevabı olabilir.

Zaten hayatınızda yer alıyordur ki toplumda kısa boylu insanlara pek yer yok. Birisinin bir zamanlar dediği gibi büyük iyi bir adam (veya kadın) küçük iyi bir adamı (veya kadını) her zaman yener. Uzun boylu olmak, çok daha iyi iş fırsatlarından tutun da çok daha verimli bir aşk hayatına kadar hayat kalitenizi her anlamda arttırabilir. Bu daha tatmin edici ve dopdolu ve hayatın güzelliklerini başkaları gibi size de getirecek ve başınızı kaldırıp hep ve daima yukarı bakmak zorunda kalmayacağınız bir fırsat olanağı sunuyor. Artık onların boyunda olmak isteyip başkalarına kıskançlık içerisinde bakmanıza gerek kalmayacak. Artık bununla ilgili yapabileceğiniz bir şey var ve zaten ilk adımı da attınız. Zaman geldi; sıra sizde. Ancak sizin için özel olarak hazırlanmış programımıza başlamadan önce bazı birkaç önemli noktaya göz atmanızı istiyoruz:

- a. Bu detaylı programın herhangi bir kısmını alıp okumak yerine bu kitabı en baştan başlayarak sonuna kadar okuyunuz
- b. Sağlık sorunlarınızdan şüphe ediyorsanız, bu kitapta yer alan egzersizleri yapmadan veya diyet bilgilerini kullanmadan önce mutlaka bir doktora danışın. Sağlığınız normal ve hatta iyi olsa bile, genel anlamda bir güvenlik önlemi olması açısından bir doktor tavsiyesine başvurmanızı şiddetle tavsiye ederiz.
- c. Bir gecede mucizeler beklemeyin. Bu kitap boyunuzu 5 ila 13 santimetre arttırmak üzere hazırlanmıştır. Kişisel özelliklerinize göre 4 ila 6 hafta içerisinde sonuçları görmeye başlayacaksınız. Bazı kişiler için daha fazla zaman gerekebilir, endişelenmeyiniz.

En iyi sonuçlara ulaşmak için programı tam anlamıyla ve eksiksiz takip ettiğinizden emin olun.

Unutmayın: Sadece bu kitabı okumak boyunuzu uzatmaz; asıl boyunuzu uzatacak olan şeyler özveriniz, sabrınız ve kararlılığınızdır.

BİLİMSEL ÇALIŞMA

Muhtemelen birçoğunuz, 'Acaba daha uzun olmam gerçekten mümkün mü?' diye düşünüyorsunuzdur. Sorunun cevabı ise evet, bu mümkün.

Yıllar boyunca ergenlik veya erişkinlik dönemine ulaştığınızda, gelişiminizin duracağı söylenmiştir; bir de şöyle düşünün:

a. Beyzbol oyununda, atıcının topu atarken kullandığı kol diğerinden genellikle 2,5 ila 7,5 cm kadar daha uzun olur. Ergenlik döneminin sonrasında ortaya çıkan bu durum, egzersizin doğrudan bir sonucudur.

b. Her profesyonel Jai Alai (İspanyollara özgü bir top oyunu) oyuncusunun sağ kolu sol kolundan en az 5 cm daha uzundur (Güçlü egzersizin diğer bir sonucu)

c. Herhangi bir yaşta ölçülen boy uzunluğu, kayda değer derecede bölgesel farklılıklar göstermektedir, bu çeşitlilik genetik etmenlerden çok beslenme ve sosyoekonomik etmenlere bağlanmaktadır.

Bu durum kendi içinde, insan vücudunda yetişkinliğe erişildikten sonra da gelişimin gerçekleştiğine dair pozitif bir kanıttır. 50'li yaşlara değin boyda artış vaadini kanıtlayan (uzayın izin vermediği) çok sayıda tıbbi tanıklık bulunmaktadır. Gerçekte birçok bilim adamı günümüzde, 50-55 yaşlarına ulaşana kadar boy uzunluğunun 8 ila 10 cm kadar arttırılabilmesinin mümkün olduğunu kabul etmektedir.

Bazı antropologlara göre, 40 yaşındaki erkek ve kadınlar, 50 ve hatta bazen 60 yaşlarına kadar gelişmeye devam etmektedirler. Elbette boydaki esas artış, kemik yapısı, sağlık durumu, duruş, beslenme biçimi, çevre vb. gibi birçok etmene dayanmaktadır.

İngiliz Tıp Dergisi'nde yayınlanan bir makaleye göre, yapılan bir araştırmada, epifizyal merkezler (omurga diskleri) üzerine aşırı baskı uygulanmasıyla omurgalı vücudunda (omurilikte) gelişimin zamanından önce durdurulabileceği ortaya konmuştur. Bu kitapta yer alan program takip edildiğinde gerçekleştirilebileceği gibi, bu baskının ortadan kaldırılmasıyla normal gelişim kaldığı yerden tekrar başlatılabilir ve orta yaşa kadar devam ettirilebilir.

BÖLÜM 1

Gelişim için Beslenme

Bu bölüm, aranızdan yeme alışkanlığı zayıf olan ve insan vücudunun gelişimi ve büyümesi için esas oluşturan vitamin ve diğer besinleri, uygun miktarda almayanlar için hazırlanmıştır.

Dengeli bir beslenme düzenine uyulması yoluyla bu gereksinimlerin çoğunun karşılanabilir olmasına karşın, bu bölümde bir kaç santim kazanmak için sizlere beslenme hakkında edinmeniz gereken bazı önemli bilgileri sıralamış bulunuyoruz.

Öncelikle gelişmek ve sağlıklı olmak için gereken 6 önemli besin maddesi bulunduğunu bilelim ve tümü iyi dengelenmiş bir beslenme düzeni içerisinde yaşamsal rol oynadığı halde, esas amacımız olan gelişimi desteklemek için dikkatimizi bunlardan 3 tanesine (yıldız ile işaretlenen) yoğunlaştıralım.

1. Vitaminler*
2. Karbonhidratlar
3. Yağlar
4. Mineraller*
5. Proteinler*
6. Su

VİTAMİNLER

Vitaminler yaşam için gerekli ve gelişim için esas olan organik maddelerdir. Uygun vitamin alımı için dengeli bir beslenme önerilir. Bununla beraber, besin yerine geçmemek üzere, gerekli olduğu yerlerde takviyeler alınabilir. Düzgün bir emilim için takviyelerin, her tam öğün sonrasında veya en geniş öğünden sonra bir kere olmak üzere alınması gerekmektedir.

A Vitamini (retinol, karoten)

Ne işe yarar:

1. Gelişimi destekler ve kemikleri güçlendirir.
2. Sağlıklı cilt, saç, diş ve dişetleri için yardımcıdır.
3. Enfeksiyon vb.ne karşı direnç oluşturmada yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Havuç, karaciğer, yumurta sarısı, süt, yeşil ve sarı sebzeler, margarin ve sarı meyveler.

Kullanım dozu: (10,000 ile 25,000 IU arası)

Not: Beslenme düzeniniz yeterli miktarda ıspanak, karaciğer, tatlı patates veya kavun içeriyorsa, takviyeye ihtiyacınız yok demektir.

B1 Vitamini (Tiyamin)

Ne işe yarar:

1. Gelişimi destekler.
2. Beriberi ve sinir sistemi bozukluklarını engellemeye yardımcı olur.
3. Sindirime yardımcı olur.
4. Kalp ve sinir sisteminin düzgün bir şekilde işlemesine yardım eder.

En çok bulunan kaynaklar: Pirinç, kepekli un, kuru maya, yer fıstığı, soya fasulyesi, bezelye ve yeşil sebzeler.

Kullanım dozu: (En yaygın şekli 100 ile 300 mg. arasındır).

Not: B kompleks vitaminleri ile kullanıldığında etkinliği en fazladır.

B2 Vitamini (Riboflavin)

Ne işe yarar:

1. Gelişimi destekler ve üremeye yardımcı olur.
2. Cilt, saç ve tırnak sağlığını destekler.
3. Görme yeteneğinin devamlılığına yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Süt, karaciğer, yumurta, balık, böbrek, maya, yapraklı yeşil sebzeler.

Kullanım dozu: (En yaygın şekli günde 100 ile 300 mg arasındır).

Not: B kompleks formüllerinde kullanıldığında etkinliği en fazladır. B2 vitamini eksikliği, Amerika Birleşik Devletleri'nde yaygındır.

B6 Vitamini (Piridinat, Piridoksin)

Ne işe yarar:

1. Gece kas spazmları, bacak spazmları, eldeki hissizlikler ve belli başlı sinir iltihaplarını azaltır.
2. Protein ve yağ sindiriminin düzgün gerçekleşmesini sağlar.
3. Doğal bir idrar söktürücüdür.

En çok bulunan kaynaklar: Karaciğer, bira mayası, lahana, şeker kamışı şurubu, kavun, sığır eti ve böbrek.

Kullanım dozu: En iyi sonuç için, B1 ve B2 vitaminleri ile eşit miktarda alınmalıdır.

Not: B kompleks vitaminleri alınıyorsa, etkinlik gösterecek miktarda B6 içerdiğinden emin olunmalıdır.

B12 Vitamini (Kobalarnin)

Ne işe yarar:

1. Gelişimi destekler
2. Enerjiyi arttırır
3. Kırmızı kan hücrelerini oluşturur ve üretir.
4. Denge ve konsantrasyona yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Peynir, karaciğer, böbrek ve sığır eti.

Kullanım dozu: Eksikliğe göre 5 ile 100 mcg arasında değişir.

Not: Vejetaryenler ve fazla protein tüketen kişilerde yaygın eksiklikler belirlenmiştir. B Vitamin kompleksi, buraya kadar bahsedilen tüm B-kompleks vitaminlerini, buna ek olarak gelişim süreci için yaşamsal önem taşıyan diğer önemli vitaminleri içermelidir. Uyarıları okuduğunuzdan emin olun ve reçetenizi eczacınızla birlikte kontrol ederek, ihtiyaçlarınıza en uygun olan vitaminlerin tümünü, uygun miktarlarda içerip içermediğini teyit edin.

C Vitamini (Askorbik Asit, Cevitamin Asit)

Ne işe yarar:

1. Kemik ve diş sağlığına yardımcı olur.
2. İskorbid hastalığını engeller.
3. Nezlenin tedavisi ve engellenmesinde yardımcıdır.
4. Protein hücrelerinin bir arada tutulmasını sağlar.
5. Kan dolaşımına yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Turunçgiller, domates, taneli meyveler, karnabahar, çiğ lahana ve patates.

Kullanım dozu: (Günde 1,000 ile 10,000 mg)

Not: Vücut doku hücrelerinin gelişimi ve onarımında esas rol oynar.

D Vitamini (Kalsiferal, Viosterol, Ergosterol)

Ne işe yarar:

1. Güçlü kemik ve dişler için gereklidir.
2. Kemiklerde şekil bozukluğu ve bacaklarda eğrilik, dizlerde çarpıklık ve duruş bozukluğuna neden olan raşitizmi engeller.
3. Konjunktivit tedavisine yardımcı olur.

4. Vitamin A için yardımcıdır.

En çok bulunan kaynaklar: Süt ürünleri, balık yağı, balıketi ve gün ışığı.

Kullanım dozu: (Günde 400 ile 1000 IU)

E Vitamini (Tokoferol)

Ne işe yarar:

1. Daha yüksek direnç için vücuda oksijen sağlar.
2. Cinsel güç için gereklidir.
3. Kan pıhtılarını önleme ve yok etmeye yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Buğday ruşeymi, yumurta, yapraklı yeşillikler, soya fasulyesi, ıspanak, kepekli un ve brokoli.

Kullanım dozu: (Günde 200 ile 1000 IU arası)

Not: Klorlu içme suyuna bağlı olarak, popülasyonun büyük bir kısmında yüksek oranda E vitamini ihtiyacı görülebilir.

F Vitamini (Linoleik ve Araşidonik Doymamış Yağ Asitleri)

Ne işe yarar:

1. Gelişime yardımcı olur.
2. Kalp hastalıklarının engellenmesine yardımcı olur.
3. Atardamarlarda kolesterol birikimini engellemeye yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Bitkisel yağlar, ceviz, fındık ve badem, soya fasulyesi, keten tohumu ve ayçiçek yağı.

Kullanım dozu: (100 ile 150 mg arası)

Not: En iyi emilim için E vitamini ile birlikte alınız. Karbonhidrat tüketiminiz aşırı miktarda ise daha fazla F vitaminine ihtiyaç duyabilirsiniz.

K Vitamini (Menadion)

Ne işe yarar:

1. Kanın düzgün bir şekilde pıhtılaşmasına yardımcı olur.
2. İç kanama ve kanamayı engellemeye yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Yumurta sarısı, yoğurt, balık yağı, soya fasulyesi, yeşil sebzeler ve yosun.

Kullanım dozu: (Yaklaşık 300 mcg yeterlidir)

Not: Doğal K vitamininin bol miktarda olması nedeniyle, takviyesi genelde gerekli değildir. Takviye almadan önce doktora danışınız.

Önemli: Vitaminlerin uygun görülen miktarları bireysel özellikler ve beslenme şekillerine göre farklılık gösterir. Belirlenen dozlar tüm bireyler için uygun olmayabilir ve sağlığınıza zarar verebilir. Vitaminleri takviye olarak kullanırken bir doktora danışınız. Bu bölümde yer alan tüm vitaminler gerekli görülmeyebilir, yine de bütün yönleriyle dengelenmiş bir beslenme düzeninde sağladıkları faydalar nedeniyle önemli sayılmaktadırlar.

MİNERALLER

Mineraller yeryüzünde doğal olarak bulunan organik maddelerdir. Vücudumuzda bulunan kemiklerin ve dişlerimizin büyük bir bölümünü oluşturmalarının yanı sıra diğer vücut fonksiyonlarımızı da düzenlemeye yardımcı olurlar. İşte özel dikkat göstermeniz gereken minerallerin bazıları şunlardır:

KALSİYUM

Ne işe yarar:

1. Yumuşak kemikler ve dişlerin güçlendirilmesine yardımcıdır.
2. Düzenli kalp ritminin devamlılığına yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Süt ve süt ürünleri, sardalye, soya fasulyesi, kuru fasulye, yeşil sebzeler.

Kullanım dozu: (Günde 600 ile 1500 mg arası)

KROM

Ne işe yarar:

1. Gelişim sürecine yardımcı olur.
2. Yüksek tansiyonu engellemeye ve düşürmeye yardımcıdır.

En çok bulunan kaynaklar: Et, bira mayası, ıstiridye, tavuk, kabuklu deniz ürünleri.

Kullanım dozu: (Yetişkinler için günde ortalama 90 mcg)

KLOR

Ne işe yarar:

1. Vücudunuzu esnek tutmaya yardımcı olur.
2. Sistemi arındırarak sindirime yardımcı olur.

En çok bulunan kaynaklar: Sofra tuzu, yosun ve zeytin.

Kullanım dozu: Belirlenmemiştir. Bununla beraber, günlük ortalama tuz alımı yeterli miktardan fazla olmalıdır.

FLORÜR

Ne işe yarar:

1. Kemikleri güçlendirir.
2. Diş çürüklerini azaltır.

En çok bulunan kaynaklar: Florürlenmiş içme suyu, deniz mahsulleri ve jelatin.

Kullanım dozu: Henüz belirlenmemiştir, fakat çoğu insan gereken miktarı içme suyundan elde eder.

Not: Florürlenmiş içme suyu bulunmayan yerlerde reçete ile alınabilir. Doktor tarafından tavsiye edilmedikçe fazladan florür alınmamalıdır.

İYOT

Ne işe yarar:

1. Gelişimi destekler.
2. Enerji sağlar.
3. Fazla yağın yakılmasını sağlar.

En çok bulunan kaynaklar: Yosun, tuz, tüm deniz mahsulleri, soğan ve iyotça zengin toprakta yetişen sebzeler.

Kullanım dozu: (Yetişkinler için oransal doz günde 80 ile 150 mcg arasındır)

Not: İyot, gelişimi destekleyen ve düzenleyen tiroid bezinin düzgün çalışmasına yardımcı olur. Vitamin veya multi vitamin preparatlarınızla birlikte tuzunuzun iyotlu olup olmadığını kontrol ediniz. İyotun fazlası zararlı bir etkiye neden olabilir. Burada bahsedilmeyen iyot takviyesi için doktora başvurulması tavsiye edilmektedir

DEMİR

Ne işe yarar:

1. Büyümeye yardımcıdır.
2. Yorgunluğu engeller.
3. Kanda hemoglobin oluşumuna yardım eder.
4. Sağlıklı cilt rengi sağlanmasına yardımcıdır.

En çok bulunan kaynaklar: Karaciğer, sığır eti, böbrek, yumurta sarısı, ıstiridye, tahıllar, çiğ ıstiridye ve kırmızı et

Kullanım dozu: (Önerilen günlük alım miktarı 10 ile 18 mg arasındır)

Not: Demir takviyenizin, vücudunuzdaki E vitaminini yok eden bir inorganik demir bileşiği olan “Ferröz Sülfat” içerip içermediğini kontrol ediniz. Bu bileşenden uzak durmaya çalışınız. Erkek vücuduna kıyasla daha çok demir kullandıklarından kadınların bu takviyeye daha çok gereksinimi vardır.

MAGNEZYUM

Ne işe yarar:

1. Kalp damar sistemine yardımcıdır.
2. Sinir ve kas işlevlerine yardımcı olur.
3. Kalsiyum ve C vitamini metabolizması için gereklidir.

En çok bulunan kaynaklar: İncir, elma, greyfurt, limon, çekirdek, fındık, sarı mısır ve koyu yeşil sebzeler

Kullanım dozu: (Günde 300 ile 400 mg arası)

Not: Sert içme suyu bulunan bir bölgede yaşıyor veya çok miktarda fındık, çekirdek ve yeşil sebze tüketiyorsanız, yeterli miktarda magnezyum alıyorsunuz demektir.

FOSFOR

Ne işe yarar:

1. Gelişime yardımcı olur.
2. Enerji sağlar.

En çok bulunan kaynaklar: Balık, kümes hayvanları, yumurta, et, fındık, çekirdek ve öğütülmemiş tahıl.

Kullanım dozu: (Yetişkinler için önerilen günlük alım miktarı (RDA) 800 ile 1200 mg arasındır)

Not: Çoğu beslenme düzeni yeterli miktarda fosfor veya “fosfat” içermektedir, bu nedenle takviye almadan önce beslenme düzeninizi kontrol ediniz.

Diğer önemli mineraller şöyle sıralanabilir:

POTASYUM İçeren kaynaklar; turunçgiller, tere, muz, patates ve yeşil sebzelerdir.

SODYUM İçeren kaynaklar; tuz, kabuklu deniz ürünleri, havuç, pancar ve böbrektir.

SÜLFÜR İçeren kaynaklar; yağsız sığır eti, balık yumurtası, lahana ve kuru fasulyedir.

ÇİNKO İçeren kaynaklar; biftek, yumurta, kuzu pirzolası, bira mayası ve balkabağıdır.

PROTEİNLER

Herkesin protein gereksinimi, vücut boyutu, yaş ve sağlık durumuna göre farklılık gösterir. İri, genç bir insan, daha ufak boyutlara sahip, yaşlı birinden daha fazla proteine ihtiyaç duyacaktır. Proteinler farklı işlevlere sahiptir ve vücudun farklı bölgelerinde görev alırlar. Temelde iki tip protein vardır – tam ve eksik protein.

1. **Tam Protein** – Doku yapımında görev alan ve et gibi hayvan organları, kümes hayvanları, yumurta, süt ve peynir gibi besinlerde bulunan gerekli sekiz amino asidin uygun şekilde dengelenmesini sağlar.

2. **Eksik Protein** – Esansiyel amino asitlerden yoksundur ve tek başına alındığında etkin şekilde kullanılmaz. Bununla beraber az miktardaki hayvansal kaynaklı proteinlerle birleştirildiğinde tam protein haline gelir. Çekirdek, fındık, bezelye, tahıllar ve fasulyede bulunur.

Not: Tam ve eksik proteinlerin karıştırılması, her birinin tek başına kullanılmasından daha çok besin değeri sağlar.

SU – Sindirim ürünlerinin tümü için temel çözücüdür. Vücudumuzdan atıkları uzaklaştırmak için gereklidir ve günde 6 ile 8 bardak su içmek sağlıklı olarak kabul edilir.

BÖLÜM 2

Boy Uzatmak için Duruş Geliştirme

Programımızın daha karmaşık aşamalarına geçmeden önce, boyunuzu en fazla uzatabilecek daha basit bir çözüm üzerine eğilelim – duruşun düzeltilmesi. Bir çok insan kendisini daha uzun boylu olmaktan mahrum bırakır çünkü iyi bir duruşun en yüksek boy artışı için esas olduğunu unuturlar. Doğru duruş düz ve dik bir şekilde durmaktan daha fazlasıdır. Vücudunuzun her bölümünün uygun pozisyonlarını korumak için eğitmelisiniz. Başınız, leğen kemiğiniz, bacaklarınızı nasıl tutacağınızı, doğru oturmayı, yürümeyi, ve bunlara ek olarak boyunuzu mümkün olan her santime kadar uzatmak için diğer yapılması ve yapılmaması gerekenleri öğrenmeniz gerekir.

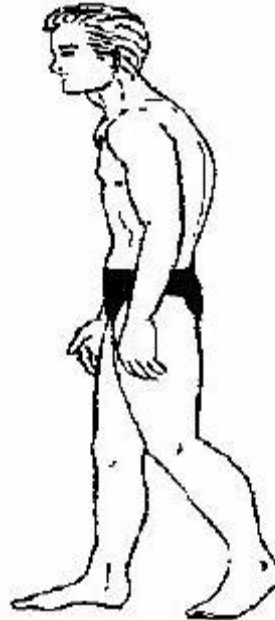
“EĞİMLİ LEĞEN KEMİĞİ SORUNU”

Leğen kemiği bir kaldıraç gibi davranır ve duruşumuz ve boy uzunluğumuzu doğrudan etkiler. Leğen kemiği çok önde olduğunda, “Eğimli Leğen Kemiği” olarak adlandırılır. Bu durum doğrudan boyunuzun kısalmasına neden olur ve genellikle kişi karın kaslarından yoksun ve geniş bir mideye sahip olur. (Bölüm 5 ve 6’da karın kaslarını güçlendirmek ve bu duruma çözüm getirmek için bir takım egzersizler tasarladık). Bölüm 5 ve 6’daki egzersizler yardımıyla düzeltilebilen bu durum genellikle zayıf diz eklemlerine sahip kişilerde görülür.

EĞİMLİ LEĞEN KEMİĞİ



BELKEMİĞİ EĞRİLİĞİ



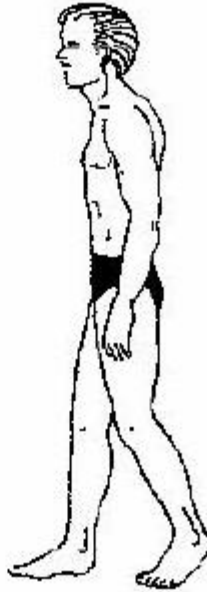
“ÇARPIK DİZLER VE EĞRİ BACAKLAR”

Bacaklarda yaygın olarak görülen bu iki deformasyon, bulunan kişilerin boylarının kısa görünmesine neden olur. Dizlerinde çarpıklık bulunan kişiler genellikle ayak taraklarının (iç ayak kemeri) üzerinde kendi ağırlıklarına eşdeğer bir yük taşıyarak yürürler. Bu durumu düzeltmek için, ayak kemerlerini kaldırarak ve ağırlıklarını tabanlarının dış kenarlarında toplayarak yürümelidirler. Böyle yapıldığında, dizler doğal olarak birbirlerinden ayrılır ve bacaklar daha düzgün hale gelir. Bu amaçla ayak hastalıkları uzmanları özel ayakkabılar (veya eklentiler) tavsiye edebilirler. Eğri bacak olarak bilinen durum ise çarpık dizlerin tam tersidir, bu nedenle, sorunun çözümü ağırlığın ayak tabanının dış kenarları yerine ayak taraklarında toplanmasıdır. Bu amaçla da özel ayakkabılar (veya eklentiler) tavsiye edilebilir.

“DÜŞÜK OMUZLAR”

Bu durum, omurganın üst kısmının anormal bir eğriliğe sahip olması ve omuzların, doğal olmayan bir şekilde öne itilerek bu eğriliğe eşlik etmesi sonucu meydana gelir. Düşük omuz belirtilerinden biri başın çok önde bulunmasıdır. Bu durumu iyileştirmek için Bölüm 4’de bulunan 3 numaralı egzersizi her gün birkaç kez yapınız.

Bu durum genellikle “Düşük Omuz” olarak bilinir ve bazı durumlarda yastık ile uymaktan ileri gelebilir.



Çeneniz yukarıda olmak şartıyla, başınızı yukarda tutma alışkanlığı edininiz. Omuzlar her zaman geride tutulmalı ve ileriye doğru düşük konumda olmasına izin verilmemelidir. Özellikle kadınlarda bu durum göğüslerin sarkmasına neden olabilir. Bununla beraber, düzgün nefes almayı engelleyebilecek, sert ve katı bir duruşa sahip olmamaya dikkat ediniz. Duruşunuzun, rahat ve konforlu bir şekilde, düzgün olduğundan emin olunuz.

Doğru Uyku Alışkanlıkları

Bu önemli bölümde, boyunuzun mümkün olan en fazla miktarda uzamasını engelleyen bazı yanlış uyku alışkanlıkları hakkında bilgi edineceksiniz. Örneğin birçoğunuz gece sadece 3-4 saat kadar uyuyorsunuz. Peki, birkaç gün boyunca yataktan çıkmazsanız, bu süre dâhilinde boyunuzu 2 santim kadar uzatabileceğinizi biliyor muydunuz? Maalesef bu boy uzaması geçici bir durumdur. Yataktan kalkar kalkmaz, yerçekimi kuvveti omurlar arasındaki diskleri sıkıştırıp asıl boyutuna getirir ve boyunuz gerçek haline döner. Yatağınızda uzanırken omurga diskleri üzerinde hiçbir baskı olmaması ve bu nedenle boyutlarının daha geniş olması, normal gelişim şeklimizi de açıklamaktadır. Bununla beraber bu genişlemenin sadece küçük bir kısmı geri kazanılır. Bu genişlemeyi güçlendirip en yüksek seviyede muhafaza etmek için mutlaka egzersiz yapılmalıdır. Aksi takdirde yerçekimi kuvveti olumsuz etkilerini gösterecektir. Buna karşılık detaylı egzersiz programımızın faydasını görebilmek için, uygun bir şekilde kendinize dinlenme payı bırakmalısınız, aksi halde egzersiz yararsız hale gelir. Kural olarak, en iyi sonucu elde etmek için en az 8 saat uyunmasını şiddetle tavsiye ediyoruz. Boyunuzun uzama potansiyelini en yüksek hale getirebilmek için, uyku ile ilgili bilmeniz gereken bazı önemli tüyolar bulunuyor. Yatağınızın sağlam olduğundan ve vücudunuza tam olarak destek sağladığından emin olun. Bu sayede uyku sırasında omurganızın mümkün olduğunca düz durmasına yardımcı olur. Yumuşak veya bombeli bir yatak, omurganın eğrilmesine ve gövdenin, kaçınılması gereken bir batma etkisiyle bükülmesine yol açar. İyi bir yatak, vücudun tümünü, düz tutacak şekilde destekler(?). Boy uzatma gereksinimlerinden biri budur.

Mademki iyi bir yatakta uyuyorsunuz, birçoğunuzun kurtulması gereken kötü bir alışkanlık olan “yastık kullanmaya gelemim. Çoğumuz bu genel yanılgıya düşeriz çünkü yastığın bize daha rahat bir gece uykusu sağlayacağını zanneder, bu nedenle alışkanlık ile yastık kullanımına bağımlı hale gelerek, en rahat uyuma şeklinin bu olduğunu kabul ederiz. Hâlbuki bu durumun gerçekte uzaktan yakından alakası bulunmamaktadır. Yastık kullanmak yanlış bir uyuma şeklidir ve kaçınılması gerekmektedir.

Bu gerçekleri dikkate alın:

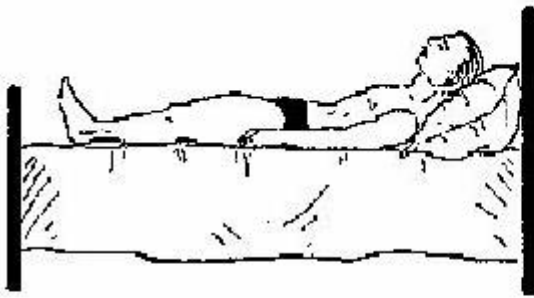
1. Başınız yastıkta sırtüstü uzandığınızda, enseniz doğal olmayan bir şekilde öne doğru eğilir.
2. Bu durumda, başınız öne doğru itilir ve sırtınız yine doğal olmayan bir şekilde kavisli bir hale gelir
3. Sık sık ense veya sırt ağrısından şikâyet ediyorsanız, bu vakaların çoğunluğu için yastığınız veya yatağınızı suçlayabilirsiniz.

Ayaktayken asla enseniz ve omurganızı bu şekilde bir yaratık pozisyonuna sokmayı düşünmüyorken neden uykuda bu pozisyona girmeyi düşünesiniz ki? Olan, vücudunuzun her sabah doğrulurken ağrı ve acı çekmek yerine bu doğal olmayan pozisyonu bilinçaltında muhafaza etmesidir. Bu durum genel olarak bilinen şekliyle “Omuz Düşüklüğü”ne yol açabilir.

Şu ana kadar yastığın neden sağlıksız olduğu ve boy uzatma amacımız doğrultusunda neden olumsuz bir etmen teşkil ettiği açıklığa kavuşmuş olmalı. Buna rağmen, vücudunuz her gece 8 saat boyunca kavisli bir pozisyonda ise nasıl düz bir şekilde gelişip boyunuz mümkün olan en yüksek uzunluğa ulaşabilir?

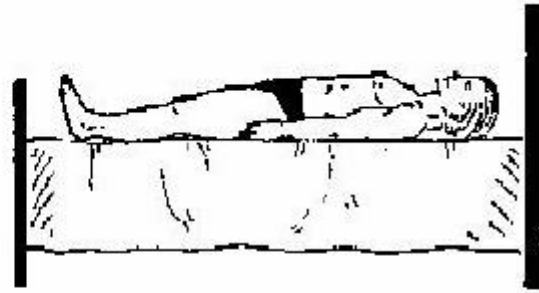
Şimdi yastığınızı ortadan kaldırdığınıza göre, boyunuzu uzatmaya daha müsait bir pozisyonda uyumanız mümkün olacaktır. Bunu gerçekleştirmek için, omurganızın mümkün olduğunca düz olması gerekmektedir. Size tavsiyemiz, kollarınızı ve bacaklarınızı yatağın ayakucuna doğru uzatarak sırtüstü uzanmanızdır. Kol ve bacaklarınızı uzatmak için herhangi bir gayret veya basınç uygulamayın. Vücudunuzu tamamen gevşek bırakın. Sizin için daha rahat olacaksa başınızı sağa veya sola çevirebilir ve kollarınızı bükebilirsiniz. Önemli olan vücudunuzu (gövde ve bacaklarınızı) mümkün olduğunca düz tutmanızdır. Bu pozisyon ilk birkaç gece için rahatsızlık verebilir, fakat vücudunuz bu şekilde uyumaya çabucak alışacak ve boyunuzun birkaç santim uzamasından önce daha rahat bir uyku uyuduğunuzu da fark edeceksiniz.

YANLIŞ



INCORRECT

DOĞRU



CORRECT

Önemli noktalar: Uygun zamanda dinlendiğinizden emin olun (her gece en az 8 saat uyku). Yatağınızın sağlam olduğundan ve vücudunuzu desteklediğinden emin olun. “Yastık alışkanlığı”na son verin. Gövdeniz düz olacak şekilde ve tam uzanmış halde sırtüstü uyuyun.

BÖLÜM 4

1. Aşama (Ön Alistirmalar)

Artık size boyunuzu fazladan birkaç santim uzatmanın bazı ipuçlarını da verdiğimiz göre, şimdi boyunuza birkaç santim ekleme hedefinize ne kadar içten istediğinizi ve kendinizi buna ne kadar adadığınızı öğrenmenin zamanı.

Genellikle insanlarda fiziksel aktivitenin kemik gelişimine katkıda bulunduğı kabul edilir. Bilimsel testler, yoğun idman veya (egzersiz) sonrasında, insan vücudunda büyüme hormonlarında artış gözlemlendiğini ortaya koymuştur.

Bu bölümde boy uzunluğunuza birkaç santim ekleme yaparken sizi son iki bölümde belirtilen yoğun egzersiz programına hazırlamak amacıyla bir set (6) egzersiz tasarladık. Bu bölüm atlanmamalı veya yerine başka bir şey konulmamalıdır. Bu bölümde yer alan egzersizleri, Vücut Kondisyon Egzersizlerine başlamadan önce birbirini izleyen 7 gün boyunca, günde iki defa - sabah uyandıktan sonra ve akşam yatmadan önce birer kez olmak üzere- yapın. Vücut Kondisyon Egzersizlerini yaparken bir yandan da ilaveten 2 hafta boyunca bu egzersizleri yapmaya devam edin.

Ön egzersizleri 15 dakika içinde tamamlıyor olabilmelisiniz. Ön egzersizlerin bu ilk setine başlamadan önce, özel tasarlanan program kısmına başladığınıza dikkat çekmek isteriz, bu programın ihtiyacı tarafınızca gösterilecek bilinçli bir gayret ve güçlü bir azim yanı sıra kararlılıktır. Açık olan, boyunuzu sadece istemekle birkaç santim uzatamazsınız. Hiç kimse değerli fayda sağlayacak bir hedefe, gereken zamanı ayırmadan ve bu yolda gereken fedakârlıkları yapmadan ulaşamaz. İşin aslı şu ki tek bir amaç uğruna fedakârlık yapıp vaktinizi ayıracaksınız: Daha uzun olmak. Bunu başarmak için, yapabildiğiniz her an egzersiz yapmalı ve her gün vazgeçmeden devam edebilmek için yeterince iradeli olmalısınız. Kendinizi kandırarak bu fırsattan mahrum kalmayın. Kendinize bunu borçlusunuz bu nedenle elinizden geleni yapın.

Bölüm 6’da anlatılan Düzenli Egzersiz Programı’na bir kez başladığınız zaman, bu egzersizleri yapmayı bırakmamanız gerekir. Enerji ve zamanınız izin verdiği süre boyunca devam ettiğiniz takdirde, bu egzersizler boy gelişiminize kesinlikle katkıda bulunacaktır.

Şimdi, daha uzun boylu olmayı gerçekten isteyen sizler, haydi başlayalım.

Not: Bizler bu kitapta yer alan tüm egzersizleri yaparken takip edeceğiniz zaman aralıklarını belirlemenizi önermekle, bitkin düşme noktasına dayanmanızı kastetmiyoruz. Kendinizi fazla zorlamayın. Nefes darlığınız varsa veya aşırı yorgun düşerseniz, kendi temponuzda devam etmeye yetecek düzeyde dinlenene kadar egzersize ara verin.

Ön Egzersizler

1. Her sabah yataktan kalkmadan önce (ve her akşam uyumadan önce) kol ve bacaklarınızı uzatabildiğiniz kadar uzatın. Ayak parmak uçlarınız yatağın ayakucuna, uzanan kollarınız yatağın başucuna doğru bakacak şekilde vücudunuzu olabildiğince gerdirin. Vücudunuzu, var olan her eklem ve kası uzatacak şekilde, mümkün olan her yöne doğru çevirin ve döndürün.

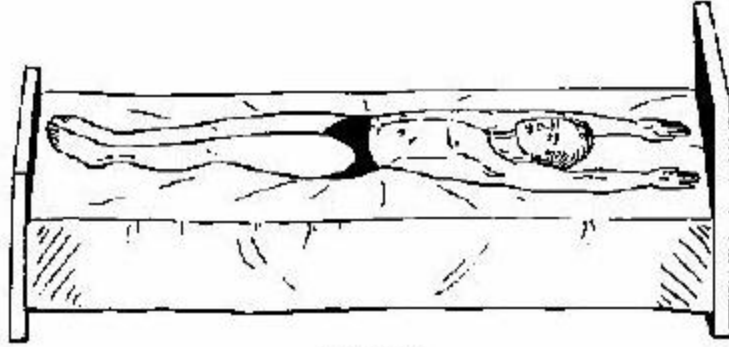


FIGURE 1

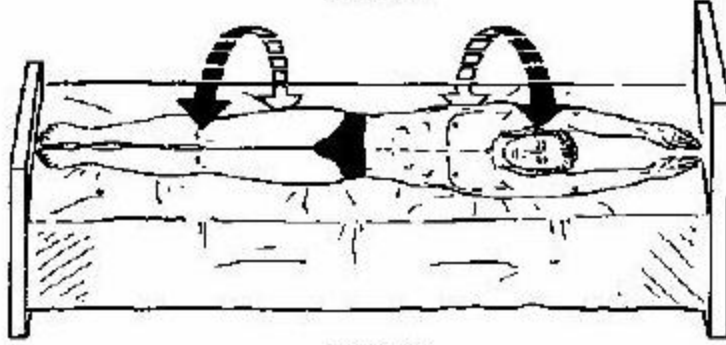


FIGURE 2

2. Henüz yatakta, düz bir şekilde sırtüstü uzanır halde iken, ellerinizi kalçalarınız üzerine yerleştirin ve bacaklarınız ile alt gövdenizi havaya doğru kaldırın böylece ağırlığınız dirsekler ve sırtınızın üst kısmı tarafından taşınır. Ayaklarınızın dik olduğu bu konumdayken, bacaklarınızı bisiklet çevirir gibi döndürün. Bu pedal hareketini 60 saniye boyunca sürdürün.

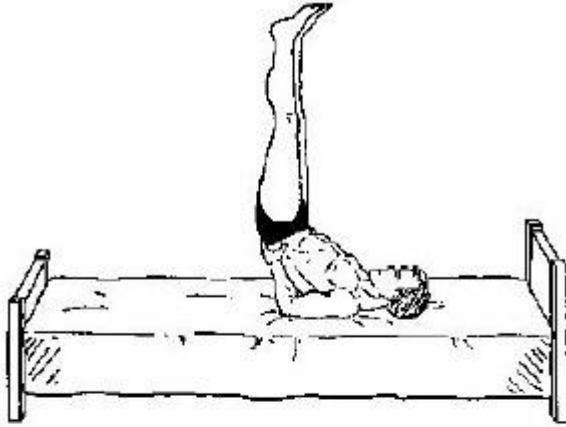


FIGURE 1

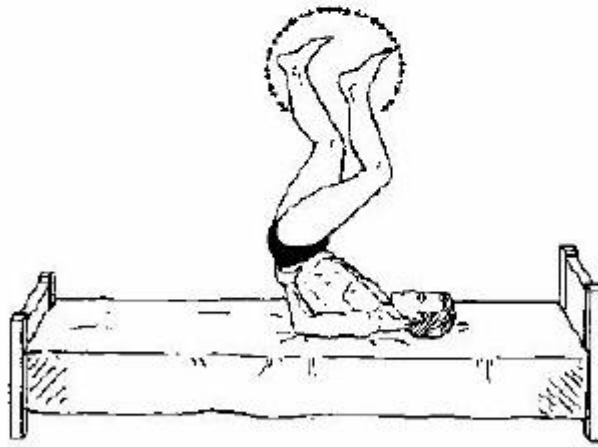


FIGURE 2

3. Hala yatakta, oturur konumda iken, başınızı, çeneniz göğsünüze mümkün olduğunca yaklaşacak şekilde öne doğru eğin. Başınızı sola, ardından arkaya, sağa ve ardından öne doğru döndürün. Bu dairesel hareketi bir kaç kez tekrar edin ve ardından aynı hareketi ters yönde bir kaç kez tekrarlayın. Başınızı yapabildiğiniz kadar sağa ve sola ve göğsünüze mümkün olduğunca yaklaştırıp uzaklaştırarak esnetin. Boyun eklemlerinizi ısıtın!

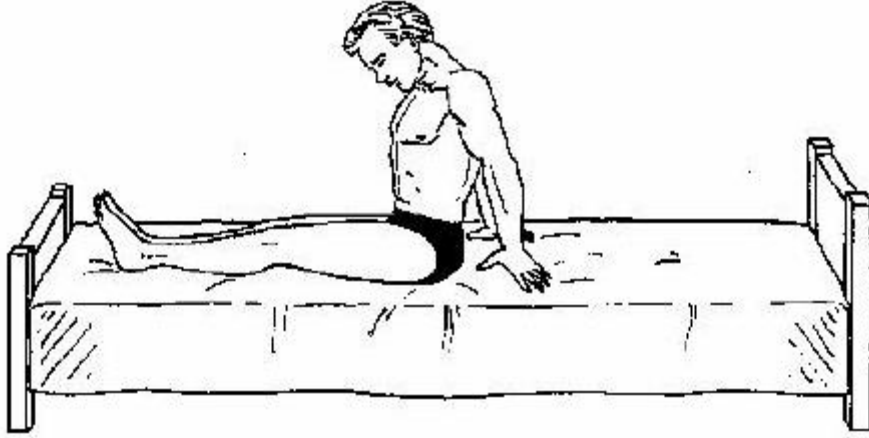


FIGURE 1

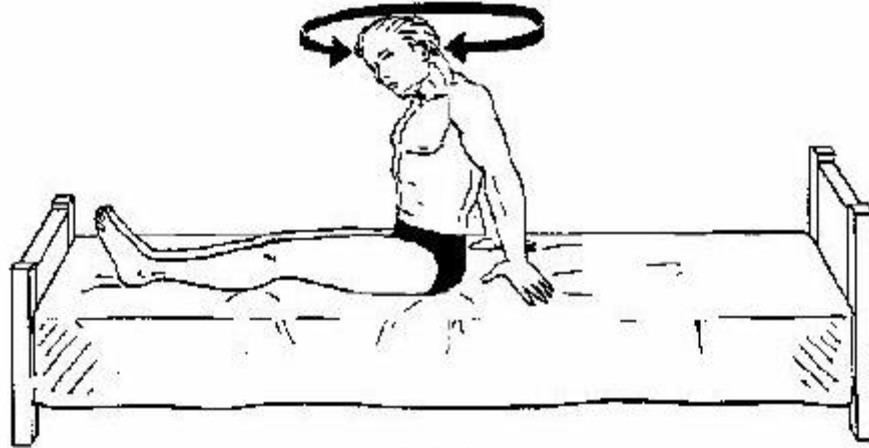
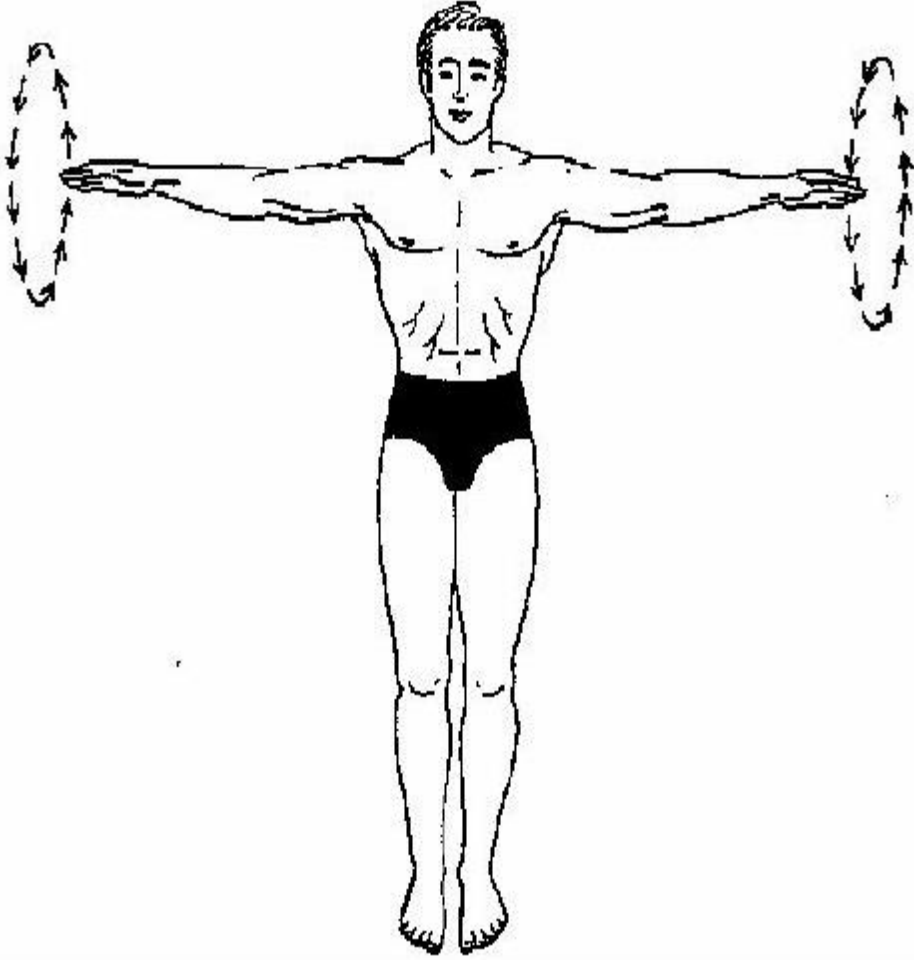


FIGURE 2

4. Kollar yatayda vücuttan uzak halde uzatılmışken, ayakta durduğunuz konumda, kollarınızı, yaklaşık 5 santim çaplı daireler çizecek şekilde çevirin. Kollarınız yana uzamış halde bulunsun ve dirseklerinizi bükmeyin. Kollarınızı omuz başlarınızdan döndürün. Bir kaç seferden sonra, kollarınızı bir kaç defa daha ters yönde döndürün. Her dönüşte kollarınızı olabildiğince geriye doğru esnetin.

Height Increase Journal



5. Duvar ve diğer objelerden ayaklarınız arasında yaklaşık 45 santim mesafe olacak şekilde, uzaklaşın. Başınızı, boynunuzu gerdirmeyecek şekilde, serbest bir şekilde geriye doğru bırakın. Her iki kolunuzu da, gövdenizden uzaklaştırıp iki yanınızdan yukarı kaldırarak olabildiğince uzanacakları şekilde açın. Kollarınızı yukarıda, omuz hizasında tutun. Gövdenize tümten sola ardından sağa doğru yatırarak egzersize başlayın. Kollarınızı gergin ve düz tutun. Bu salınım hareketini sola, sağa, sola, tekrar sağa doğru yaparak tekrarlayın. Hareketi doğal bir şekilde ve yavaşça yapın. Hareket sırasında kollarınızı uzatabildiğiniz kadar uzatın ve vücudunuzu her yöne olabildiğince döndürün. Bu egzersizi 60 saniye boyunca tekrarlayın, ardından ellerinizi ensenizde kavuşturun ve aynı salınım hareketlerini, sağa ve sola olmak üzere, 60 saniye boyunca tekrarlayın

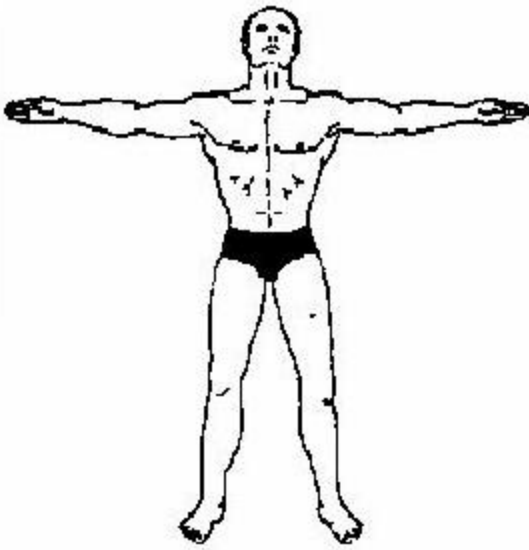


FIGURE 1

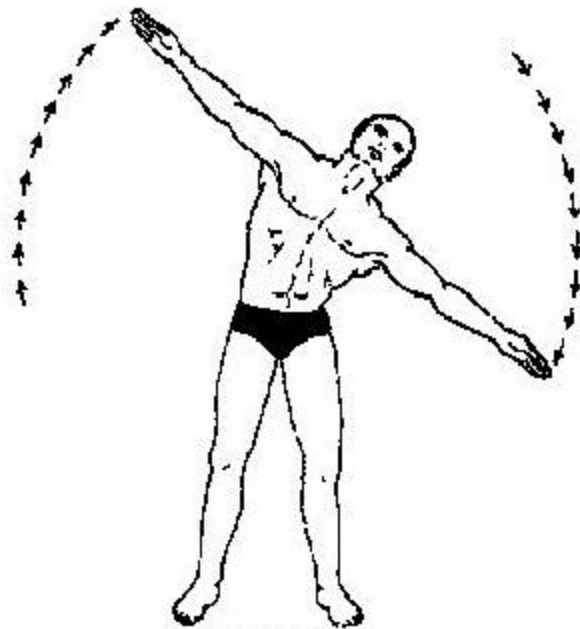
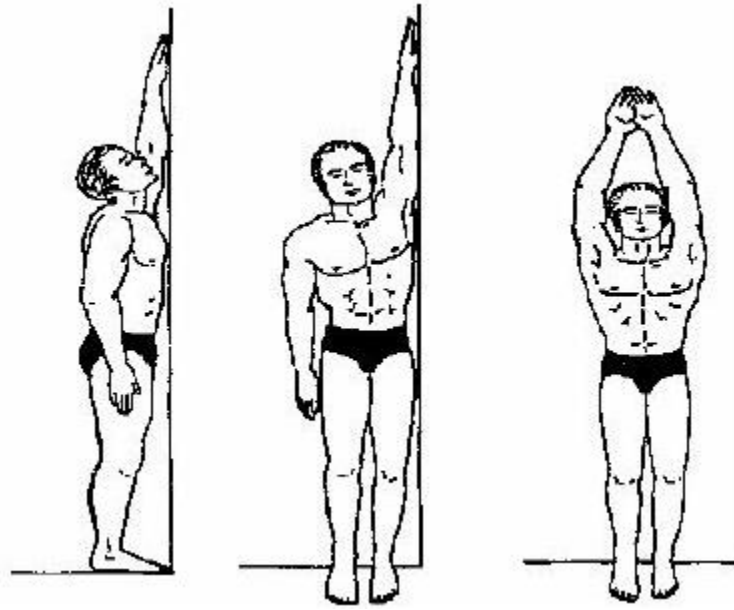


FIGURE 2

6. Ayakta durur konumda, yüzünüz duvara dönük, karnınız ve parmak uçlarınız duvara dokunur haldeyken, sol kolunuzu kaldırın ve duvarda yapabildiğiniz kadar yukarı uzanın. Topuklarınızı yerden ayırmayın. Parmaklarınızın mümkün olduğunca duvarın üst kısımlarına ulaşmasını sağlayın ve parmaklarınızın biraz daha yükseğe dokunmasına çabalayın. Mümkün olan en yüksek noktaya ulaştığınızda, birkaç saniye boyunca bu pozisyonda kalın ve kolunuzu yavaşça aşağı doğru, yanınıza indirin. Aynı yöntemi, toplamda 3 defa olmak üzere, iki eliniz için de tekrar edin. Sol tarafınızı duvara dönün ve bu egzersizi 3 kere sol elinizle tekrarlayın. Sağ tarafınızı duvara dönün ve egzersizi 3 kere de sağ elinizle tekrarlayın. Sırtınızı duvara dönün, ellerinizi başınızın arkasında birleştirin, ellerinizi ayırmadan ve topuklarınızı yerden kaldırmadan, her iki elinizi de duvarda mümkün olduğunca yüksek bir noktaya kaldırın. Bu egzersizi 3 kere tekrarlayın.



Sizin de gözlemleyeceğiniz gibi, bu ön egzersizler oldukça az çaba gerektirmektedir ve yorgunluk veya bitkinliğe yol açmazlar. Vücut eklemlerini daha ağır egzersizlere hazırlamak ve dayanım ile kuvveti arttırmak için tasarlanmışlardır. Bu egzersizlerin aynı zamanda, iyi bir duruş geliştirme, omurgayı güçlendirme ve vücudu esnetme gibi yan faydaları da olduğunu fark edeceksiniz. Tüm bunlar boyun uzamasına katkıda bulunmaktadır. İlerleyen bölümlerdeki diğer egzersizleri yaptığınız zaman dâhilinde bu egzersizlere de devam etmeniz önerilmektedir.

Kas uzatma ile ilgili olan yürüme, tempolu koşu, tenis, yüzme, bisiklete binme, hentbol, beyzbol, futbol gibi fiziksel rekreasyon faaliyetleri ön egzersiz olarak tavsiye edilmektedir. Vücudunuz bir makinedir ve siz onu düzenli olarak kullanmazsanız, işleyen kısımlar paslanıp çalışmaz hale gelir. En iyi şekilde görünmek, en iyi şekilde hissetmek ve yapabildiğinizin en iyisini yapabilecek durumda olmak için düzenli olarak egzersiz yapmalısınız. Bu insan doğasıdır ve modern teknoloji bunu değiştiremez.

BÖLÜM 5

2. Aşama (Düzenli Egzersizler)

Şu ana kadar, her gün günde iki defa egzersiz yaptığınız 1. aşamada (ön egzersizlerde) ilk haftanızı tamamladınız. Artık daha sağlıklı olma hissine ulaşmış ve kendiniz açısından farkındalık yaratmış olmalısınız. Bu düzenlemeler sayesinde duruş bozukluğu ile ilgili olan problemler düzelmiş olmalı. Sert bir yatakta yatarak vücudunuzu düz hale getirdiğiniz ve yastık kullanma alışkanlığınızdan vazgeçmeyi öğrendiğiniz için daha rahat uyuyorsunuzdur. Ve evet, ayna karşısında kendinizi, normalde gördüğünüzden daha fazla görme şansına eriştiğinizi fark ettiniz. Bu doğru, bazıların boylarının uzadığını şimdiden fark etmiş olmalısınız. Fark etmediyseniz de telaşa gerek yok. Henüz yeni başlıyoruz, bu yüzden lütfen herhangi bir olumsuz tutum içine girmeyin. Unutmayın, kısa olmak için önünüzde bir ömür var. Bu nedenle %100 çaba göstermeye devam edin, sonuçlarını alacaksınız.

Şu an, yine de henüz 3. aşama (İleri Egzersiz) programımıza başlamak için tam olarak hazırlanmış değilsiniz. Vücudunuz hala, üzerine yüklenen her isteği gerçekleştirmek için, uygun hale getirilmeye ve hazırlanmaya ihtiyaç duyuyor. Vücudunuz tıpkı bir atlet gibi, bağ yırtılmasına yol açan ağır zorlamalardan veya fiziksel olarak, gerilme ve kasılmaların üstesinden gelmeye hazır olmadığınız durumlarda oluşan aşırı yorgunluktan korunmak için formda olmalı.

Bu 2. Aşama (Düzenli Egzersizler) egzersizler 1. Aşama Egzersizlerine benzer, ama daha fazla sonuç elde edeceğiniz egzersizlerdir. Ama unutmayın ki 1. Aşama Egzersizlerinin en az bir haftası tamamlanmadan bu egzersizlere başlanılmamalıdır. O zaman vücudunuz, zorlama, efor ve esneme için bir hafta önceki halinden daha çok hazır olur.

Bu egzersizler omurganın düzelmesine yardımcı olmanın yanı sıra vücut esnekliğini sağlama ve kas güçlendirme için de tasarlanmıştır. Boy uzatma hedefinize başarıyla ulaşmanız bu yoldan geçmektedir.

Her gün 2. Aşama Egzersizlerinize ek olarak 1. Aşama egzersizlerinizi de yapmaya devam edeceksiniz. Aşırı yorgunluktan kaçınmak için her gün, 15 2. Aşama egzersizi içinden 5 tanesini seçip dönüşümlü olarak uygulamanızı tavsiye ediyoruz. Örneğin ilk gün ilk 5, ikinci gün ikinci 5, son gün de son 5 egzersizi uygulayabilirsiniz. Bu döngüyü toplam 21 günlük bir zaman diliminde, hem 1. Aşama hem 2. Aşama egzersizleri kapsayacak şekilde 6 kez daha tekrarlayın.

Bu 21 günlük süre zarfında ve öncesindeki 7 gün boyunca dengeli bir beslenme düzenine sahip olmanız gerektiğini unutmayın ve gerekiyorsa bir vitamin destek programını takip edin, her gece yeterince uyuyun ve duruşunuz her zaman düz ve uzun şekilde olsun.

Bu egzersize bağlı olarak yönlendirmelerimizi takip ettiğinizde, boyunuzu fazladan 5 ile 7,5 santim kadar uzatabilir ve sonraki 12 hafta içinde boy uzatmaya devam edebilirsiniz.

1. Sandalye arkasında, ayaklarınız bitişik şekilde, sandalyenin üst kısmını kavrayarak ayakta dik durun. Ayaklarınız sandalyeden yaklaşık 25 santim uzakta olmalı. Sol bacağınızı arkaya ve yukarıya mümkün olduğunca kaldırın, destek için sandalyenin üst kısmını kavrayın. Bacağınızı aşağı indirin ve aynı uygulamayı sağ bacağınız için yapın. Bacaklarınızı yavaşça kaldırın ve onları esnetebildiğiniz kadar esnetin. Her bacak için kaldırma hareketini 10 kere tekrarlayın.

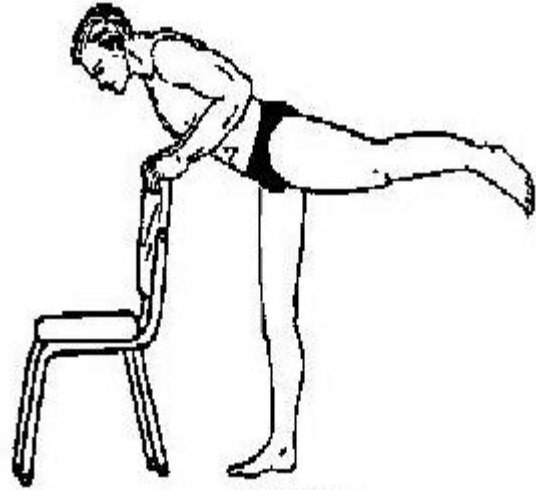


FIGURE 2

2. Sert bir zemine düz bir şekilde sırtüstü uzanın. Sol bacağınızı dizden kıvrarak kaldırın ve çenenizi dizinize değdirin. Bacınızı her iki elinizle dizden aşağıda kavrayın ve dizinizi boynunuza doğru çekin. Başınızı, dizinize doğru, zeminden kaldıracak şekilde ama omuzlarınızı uzandığınız yerden kaldırmayın. Diziniz boynunuza dokunduğunda, bu pozisyonu birkaç saniye koruyun ve ardından başlangıç konumunuza dönün. Egzersizi diğer dizinizle yapın. Egzersizi dönüşümlü olarak her bacakta 10 kez olmak üzere tekrarlayın.

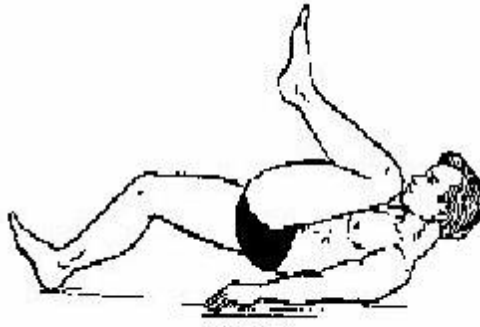


FIGURE 1

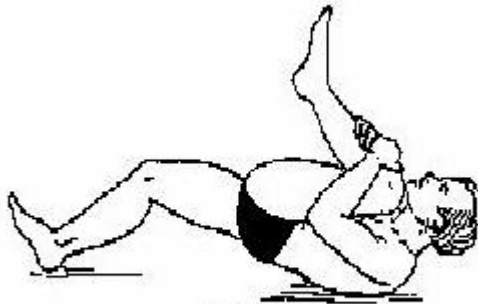


FIGURE 2

Not: Dizinizi göğsünüze yaklaştırdığınızda nefes almayı unutmayın ki ciğerleriniz oksijenle dolsun. Bu konumda kalın, ardından başlangıç pozisyonuna dönerken nefes verin.

3. Dizler ve topuklar bitişik, kollar yanda rahat konumdayken ayakta dik durun. Kollarınızı dışa doğru ve yukarı kaldırın, başınızın üzerinde erişebileceğiniz en yüksek noktada olsunlar ve el parmaklarınızın üst kısımları birbirine dönük ve temas halinde olsun. Kollarınızı kaldırırken, topuklarınızı yerden kaldırın böylece ağırlığınızın tümü parmak uçlarınızda olacaktır. Kollarınızı ve vücudunuzu esnetebildiğiniz kadar esnetin. Kollarınızı kaldırdığınızda nefes alın ve ciğerlerinizi kapasitesinin sonuna kadar doldurun. Kollarınızı kaldırdığınız şekilde indirin, yavaşça nefes verin ve zemine değene kadar topuklarınızı indirin. Bu egzersizi ilk seferinde 1 dakika, ikinci seferinde 2 dakika ve sonrasındaki her seferde 3 dakika boyunca tekrarlayın.



FIGURE 1



FIGURE 2

4. Elleriniz arkanızda birleşmiş ve parmaklarınız birbirine geçmiş halde karnınızın üzerine uzanın. Vücudunuzu kavisli hale getirin, başınız, omuzlarınız ve bacaklarınızı yerden kaldırın ve bu pozisyonda kalın. Vücudunuzu ileriye ve geriye doğru bir kaç kere sallayın ve ardından gevşeyin. Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın. Henüz karnınızın üzerindeyken, her iki kolunuzu da önünüze doğru esnetin ve kollarınızı yere koyup dinlendirin. Dizlerinizi bükmeden, bacaklarınızı kaldırıp esnetmeye devam edin. Bu uygulamayı her bacak için 5 defa yapın. Tüm egzersizlerde olduğu gibi, çok yorgun düştüğünüzde egzersize ara verin ve dinlenip devam edin.

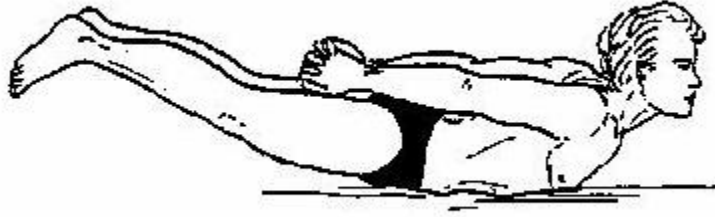


FIGURE 1

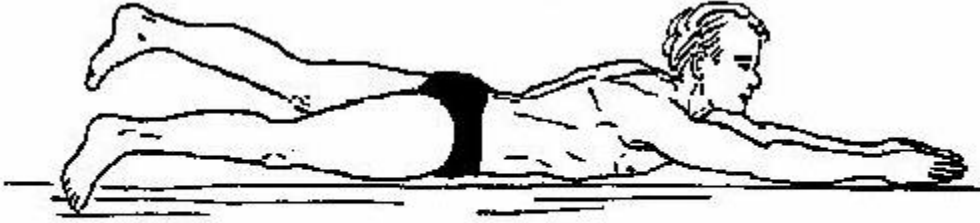


FIGURE 2

5. Kollarınız başınızın üzerinde ve başparmaklarınız birbirine geçmiş halde ayakta dik durum. Topuklarınızı yerden kaldırmadan, vücudunuzu kuvvetli bir şekilde yukarı doğru esnetin, ardından sağa doğru bükölün. Kollarınızın başınızın üzerinde olduğu konuma dönün ve bu sefer vücudunuzu sola doğru bükölün. Bu hareketi dönüşümlü halde sağa ve sola olmak üzere 10 kez tekrarlayın. 1 dakikalığına dinlenin ve hareketi 10 kez daha tekrarlayın. Egzersizi yavaş hareketlerle yapın, ama egzersiz boyunca kollarınızı ve vücudunuzu esnetmeye devam edin.

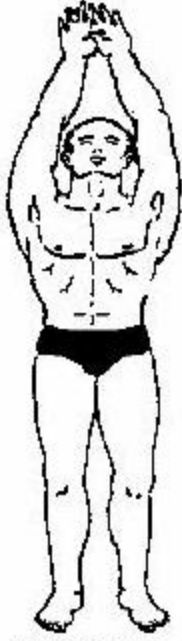


FIGURE 1

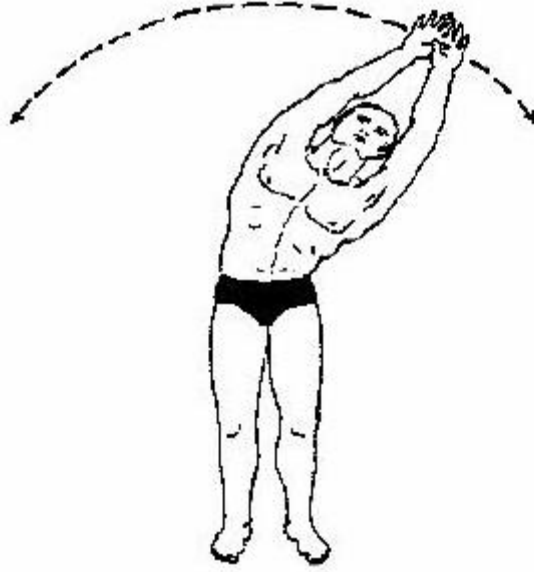


FIGURE 2

6. Ellerinizi kalçanızın altına koyarak düz bir şekilde sırt üstü uzanın. Her iki bacağınızı da, yukarı doğru düz bir şekilde kaldırın. Dizlerinizi kırın ve parmak uçlarınızı yere değecek şekilde indirin. Halen yerde olan vücudunuzu ellerinizle destekleyerek kalçalarınızı yerden kaldırın. Ağırlığınız sadece omuzlarınız ve parmak uçlarınızda olacak şekilde vücudunuzu kavisli hale getirin. Kalçalarınızı ellerinizin üzerine indirin, topuklarınızı yerden kaldırın bacaklarınızı düzleştirin ve yere indirin, böylece başlangıç pozisyonuna dönmüş olursunuz. Bu uygulamayı 10 kez tekrarlayın, her seferinde topuklarınız yere değdiği zaman vücudunuzu daha kavisli hale getirmeye çalışın.

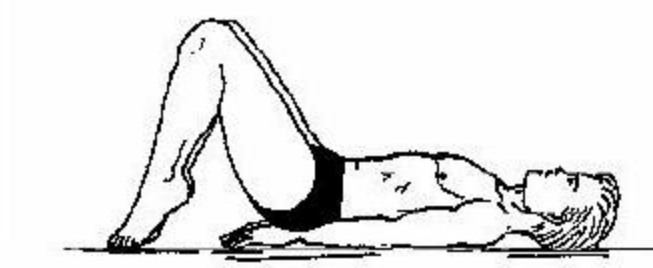


FIGURE 1

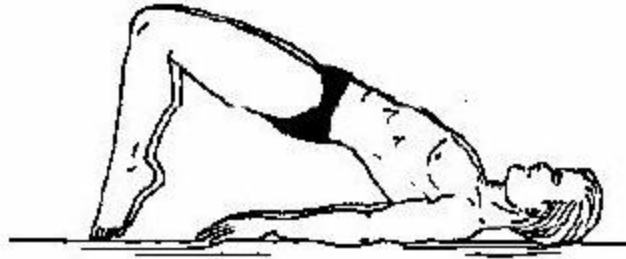


FIGURE 2

7. Geniş bir sandalyede oturur haldeyken ayaklarınızı düz olacak şekilde uzatın ve vücudunuzu düz hale getirin, bu durumda vücudunuz ve sandalyenin temas ettiği noktalar sandalyenin üst kısmı ve oturma yerinin ön tarafı olacaktır. Kalçanız oturma yerinin ön kısmında bulunmalıdır. Öne doğru yaslanın, aynı zamanda dizlerinizi de göğüs hizasına getirin. Kollarınızı kullanarak dizlerinizi göğsünüze yaklaştırın, bükülü dizlerinizin etrafını kollarınızla sarıp onları kendinize doğru çekin. Bu egzersiz boyunca normal bir şekilde nefes alın. Bacaklarınızı serbest bırakın ve başlangıç pozisyonunuza dönün. Egzersizi 5 kez tekrarlayın.

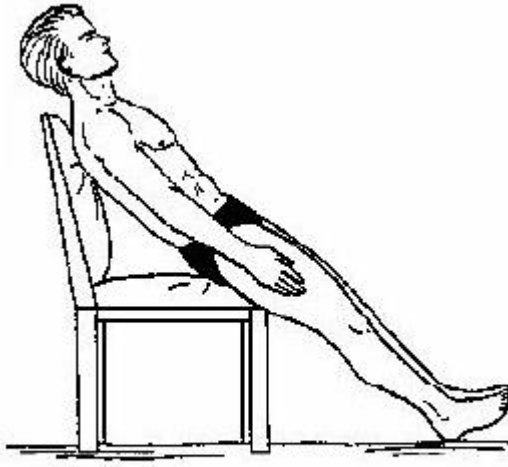


FIGURE 1

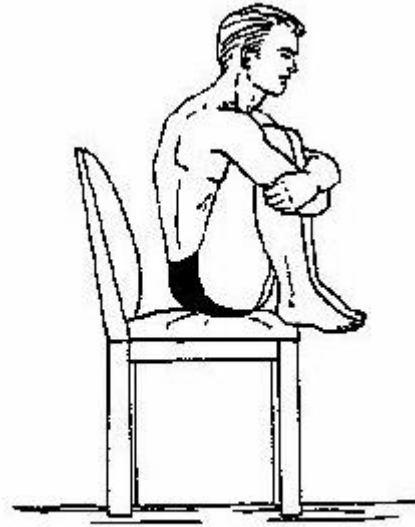


FIGURE 2

8. Ayaklarınız birbirinden 45 santim aralı ve ayakta durur konumdayken, avuç içlerinizi kalçalarınıza yerleştirin. Dizlerinizi bükmeden, her iki elinizi de bacaklarınızın yanlarına doğru, uzanabildiğiniz kadar aşağı olmak üzere kaydırın. Bu egzersizi yapmak için öne doğru eğilmeniz gerekmektedir, fakat avuç içleriniz ile bacaklarınızın birbirine temas etmesine özen gösterin. Aşağıya inebildikçe, dizlerinizin arkasındaki gerilim artacaktır. Dizlerinizi bükmeyin. Ellerinizi kalçalarınıza yerleştirip bacaklarınızın arkasından aşağı doğru hareket ettirerek bu egzersizi çeşitlendirebilirsiniz, vücudunuzu geriye doğru bükmek bu egzersizi gerçekleştirmenizi sağlayacaktır. Bu egzersizlerin her birini, yavaş tempoda, 5 kez tekrarlayın.

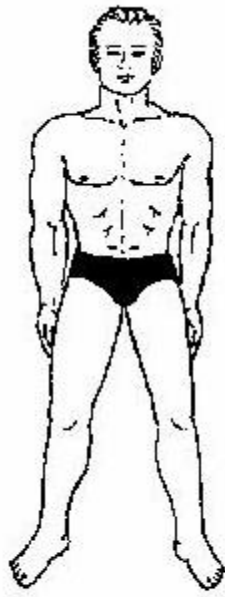


FIGURE 1

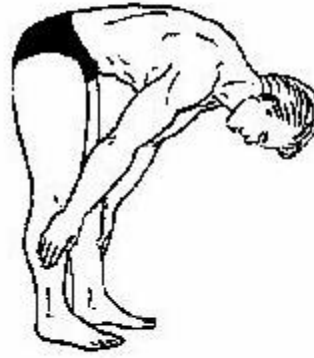
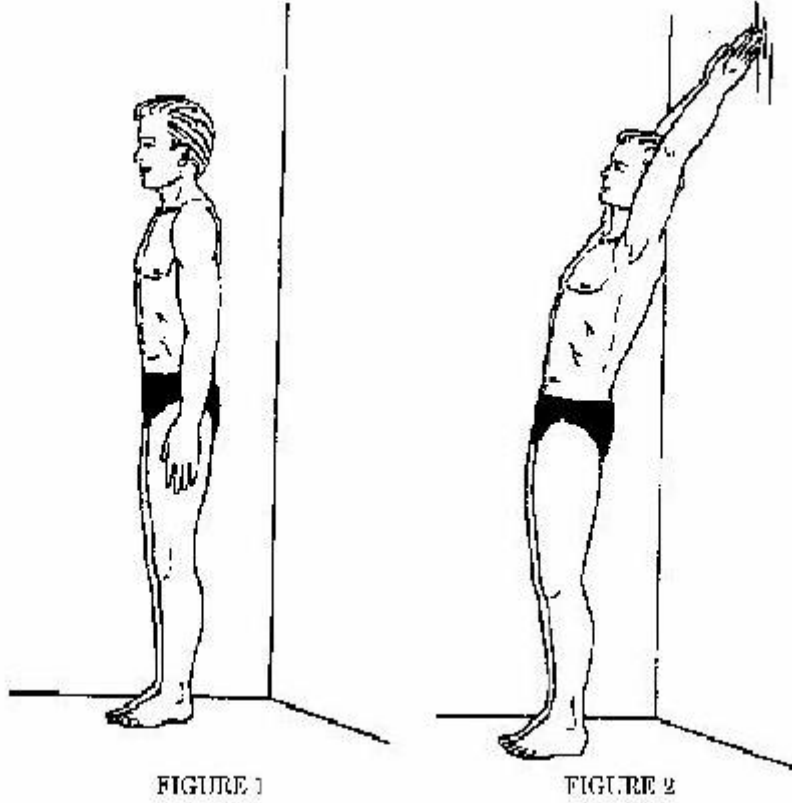


FIGURE 2

9. Sırtınız duvara dönük ve ayaklarınız yerde düz konumda olacak şekilde dik durun. Bu egzersizi ilk defa yaparken ayaklarınız duvardan 60 santim uzakta olmalı. Sonraki günlerde, her seferinde bu uzaklığı 7,5 santim arttıracaksınız. Kollarınızı başınızın üzerinden öne, yukarı ve arkaya doğru esnetin, parmaklarınız arkanızdaki duvara değsin. Vücudunuzun duvara temas etmesine izin vermeyin. Duvara dokunmayı kolay buluyorsanız, duvardan bir kaç santim daha uzaklaşın. Duvara dokunmanız için vücudunuzu esnetmeniz gereken bir konumda olmalısınız. Parmaklarınız duvara dokunduktan sonra, kollarınızı başınızın üzerinden öne doğru getirip aşağı indirerek başlangıç pozisyonunuza dönün. Bu egzersizi 7 kez tekrarlayın. Duvarla aranızdaki mesafenin bir kaydını tutun böylece çalışma yaptığınız her gün mesafeyi arttırabilirsiniz.



10. Ayakta dururken, sol bacağınızı sağ bacağınızın önünde olacak şekilde öne doğru uzatın ve ağırlığınızı her iki bacağınıza da dağıtmaya çalışın. Sağ bacağınızı kaldırmadan ağırlığınızı sol bacağınıza doğru verin, bu sırada sol dizinizi bükün ve denge sağlamak için sol elinizi sol dizinizin üzerine koyun. Ağırlığının çoğunu sol bacağınıza yükleyerek, yapabildiğiniz kadar öne uzanın. Sağ topuğunuzu yerden kaldırabilirsiniz ama sakın sağ ayak parmak uçlarınızı yerden kaldırmayın. Vücudunuzu olabildiğince öne doğru esnetin ve bu pozisyonu 3 saniye boyunca koruyun ve başlangıç pozisyonunuza dönün. Bacaklarınızın pozisyonunu değiştirin ve ağırlığınızı sağ bacağınıza doğru yükleyerek egzersizi gerçekleştirin, sağ elinizle dengenizi sağlayın. Bu egzersizi her pozisyonda 5 kez tekrarlayın.

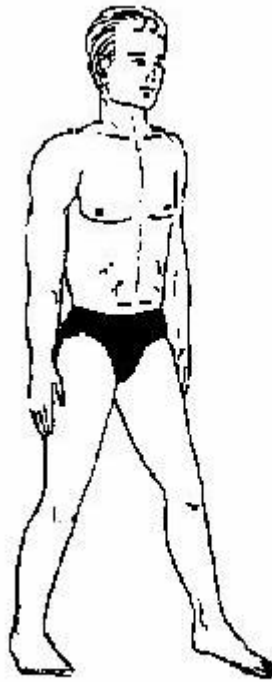


FIGURE 1

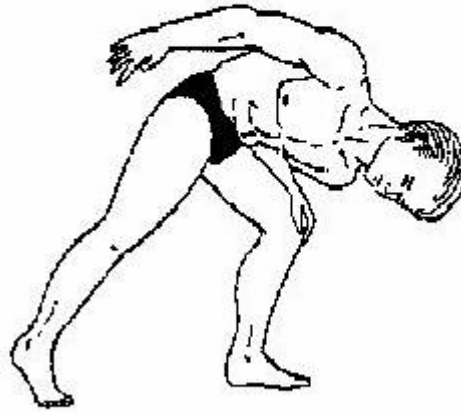


FIGURE 2

11. Ayaklarınız arasında biraz mesafe varken, elleriniz kalçanızda, vücudunuz düz ve dik konumda, başınız yukarıda olduğu halde ayakta durun. Vücudunuzun kalanı düz ve dik konumdayken yavaşça dizlerinizi bükün ve dizleriniz düz durumdayken (birbirlerinden ayrılmadan) çömelme pozisyonu alın. Dizlerinizi yavaşça bükerken, kollarınızı öne doğru uzatın, kollar ve parmaklarınızı esnetebildiğiniz kadar esnetin. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönmeden önce bu durumda bir kaç saniye kalın. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın.

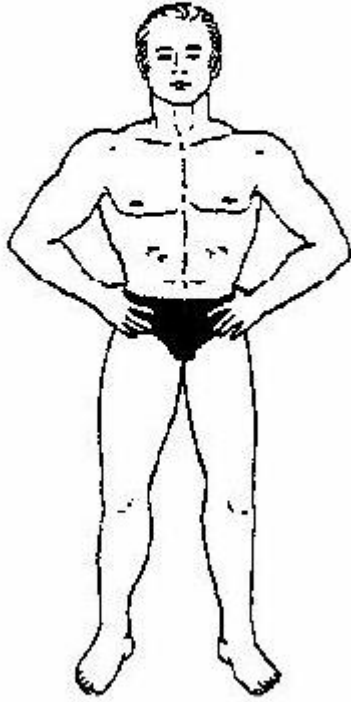
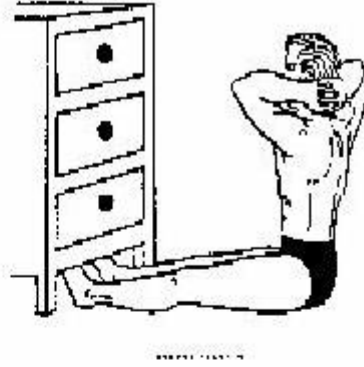


FIGURE 1

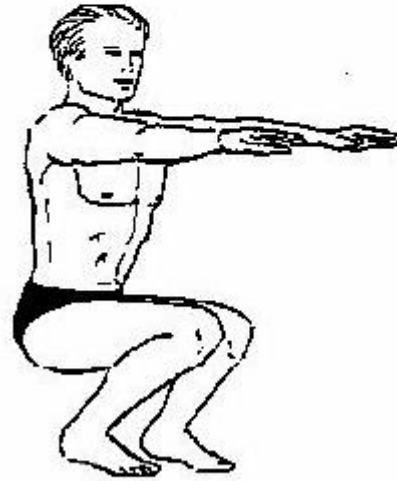


FIGURE 2

12. Bacaklarınızı önünüze uzatarak yere oturun. Ayaklarınızı bir mobilyanın (sandalye, masa veya divan) girintisine yerleştirin, böylece egzersiz sırasında ayaklarınız sabit kalır. Parmaklarınızı ensenizde birleştirin ve egzersize başlayın. Büyük bir daire çizerek yavaşça gövdenizi döndürün, gövdenizin üst kısmını öne, sağa, arkaya ve sola doğru, yapabildiğiniz ölçüde hareket ettirin. Vücudunuzu döndürürken çizdiğiniz kadar geniş bir daire çizin, ardından hareketi ters yönde yapın. Bu egzersizi 30 saniye boyunca yapın, 15 saniye dinlenin, 30 saniye tekrarlayın, 15 saniye dinlenin. 6 kez 30'ar saniyelik periyotlar halinde egzersizi gerçekleştirin.

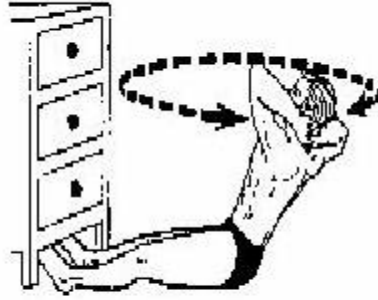


FIGURE 2

13. Bacaklarınız geniş bir mesafeyle birbirinden ayrılmış ve ayakta durur haldeyken, her iki kolunuzu da başınızın üzerine kaldırın ve ellerinizi birleştirin. Öne doğru eğilin ve bacaklarınızın arasından yere dokunun, ardından başlangıç pozisyonuna dönün. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın. Bacaklarınızın daha geniş bir aralıkla açılıp yere dokunmanın daha kolaylaştığını fark edeceksiniz. Bu ve diğer egzersizlerde ilerledikçe, ayaklarınızı birbirine yaklaştırmalısınız böylece parmaklarınızla yere dokunmak daha da zorlaşacaktır. Ayaklarınız yakın haldeyken yere dokunabiliyorsanız, yere avuç içlerinizle dokunmak için kendinizi zorlamalısınız.

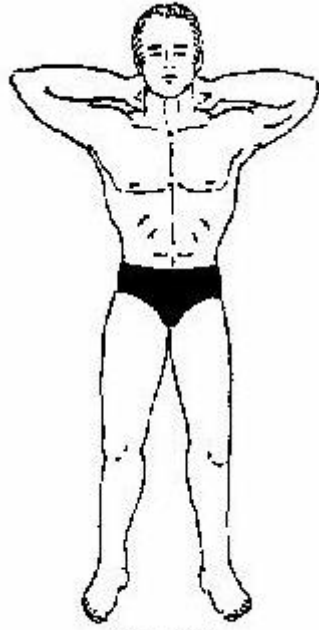


FIGURE 1

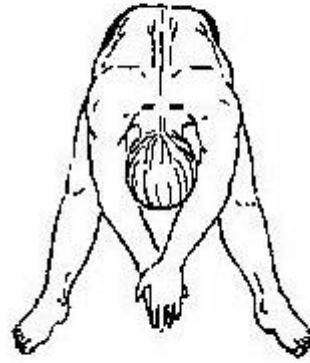


FIGURE 2

14. Kollarınız yanlarınızda sırtüstü uzanırken, kollarınızı yukarı kaldırın ve kollarınız esneyene kadar başınızın üzerinden arkaya doğru uzatın, kollarınız başınızdan mümkün olduğunca uzaklaşsın. Ağırlığınız esnemiş haldeki kollarınız, omuzlarınız ve topuklarınızdayken, yavaşça sırtınızı, kalçalarınızı, gövdenizi ve bacaklarınızın üst kısmını yerden kaldırın. Vücudunuzu yapabildiğiniz kadar yukarı doğru esnetin. Bir kaç saniye boyunca bu konumda kalın ve başlangıç pozisyonunuza dönün. Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın.

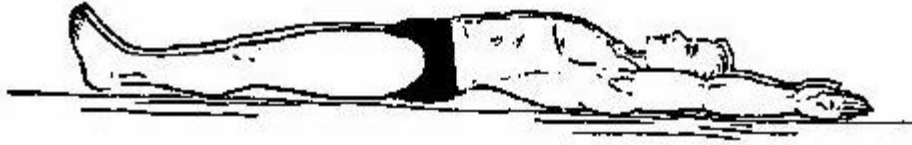


FIGURE 1



FIGURE 2

15. Ayaklarınız birbirinden biraz ayrık, elleriniz ensenizde birleşmiş, parmaklarınızı birbirinize geçmiş haldeyken ayakta durun. Dizlerinizi bükmeden, vücudunuzu belinizden öne doğru bükün ve başınızı bacaklarınızın arasından aşağı doğru eğmeye çalışın. Elbette başınızı tamamen aşağı eğmeniz mümkün olmayacaktır, fakat kendinizi germeden vücudunuzu mümkün olduğunca esnetin. Ellerinizi başınızın arkasından çekmeyin. Başınızı daha aşağı eğmek için ellerinizi kullanın. Mümkün olduğunca aşağı eğildiğiniz zaman başlangıç pozisyonunuza dönün. Bir veya iki hafta sonunda bu egzersizi çok daha kolay yapabileceksiniz. Bu egzersizi 5 kez tekrarlayın.

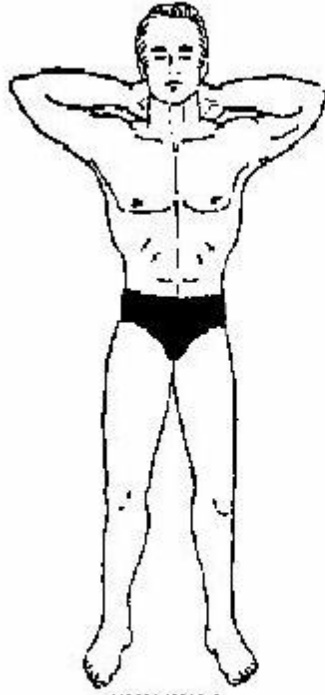


FIGURE 1



FIGURE 2

BÖLÜM 6

3. Aşama (İleri Egzersizler)

Egzersiz programımıza ilk başladığımız tarihten itibaren toplam dört hafta geçtikten sonra ilgili yönergeleri dikkatlice takip edip uyguladıysanız ve kendinizi daha uzun bir insan olma hedefinize adadıysanız boyunuz en azından 2,5-5 cm. arasında uzamış olmalıdır. Hatta belki de 7,5 ila 10 cm.

Artık kıyafetlerinizin birçoğunun size kısa geldiğini fark etmeye başlamış olmalı ve ince belinizden dolayı üstünüze tam oturmamaları gerekmektedir. Bütün bunlar uzamış olan boyunuzun yanı sıra düzgün hale gelmiş olan duruşunuzdan da kaynaklanmaktadır. Artık programımızın her güne düşen kısmını uygulamak günlük hayatınızın bir parçası haline gelmiş olmalı. Artık vücudunuz üzerinde daha iyi çalışmaya ve zorlu eğitimlere hazır, yani tam anlamıyla işlenmeye hazır bir hale gelmiş durumda.

3.Aşamaya (İleri Egzersizler) başlamadan önce, daha kaç hafta ya da ay daha bu egzersizlere kendinizi adamanız gerektiğini merak ediyorsunuzdur. Açıkçası bununla ilgili belirli bir süre yok ya da şöyle diyelim; buna kendiniz karar vereceksiniz. Bu durum tamamen ne kadar uzun bir boya sahip olmak istediğinize bağlı. Şimdi 2.Aşama egzersizlerini bitirdiniz, kalan zamanınızda bu ileri egzersizleri uygulayabilirsiniz. 3.Aşama (İleri Egzersizler)'daki 10 egzersizin tamamını uygulamanız gerekmektedir ve bunun için de birbirini izleyen 7 güne ihtiyacınız olacak. Daha sonra 2 gün süresince ara verebilirsiniz ve sonra tekrar bir 7 gün daha aynı egzersizleri uygulamalısınız. Her bir döngüdeki 2 dinlenme günü muhtemel olarak ortaya çıkacak yorgunluk, gerginlik ve diğer stres hallerinden sizi uzak tutmak için bir önlem olarak düşünülmüştür. Aynı döngüyü birkaç ay boyunca sürekli devam ettirin. Ortaya çıkacak sonuçlar ne kadar uzun süre bu döngülere devam edeceğinize bağlı olarak değişiklik gösterecektir. Genel olarak buileri egzersiz programını 2 veya 3 hafta boyunca uygulayan kişilerde ilave bir boy artışı görülmektedir. Bu artık da genellikle 1,5 ila 5 cm arasında gerçekleşmektedir. Her kişinin farklı özelliklere sahip olduğunu düşünerek sonuçlarla ilgili net bir tahmin yürütmek mümkün değildir. Sonuçları etkileyen çok fazla faktör mevcuttur. Kimileri hızlı sonuçlar alırlarken kimileri ise aynı sonuçlara ulaşmak için daha fazla efor sarf etmek zorunda kalabilirler.

Herkes programa başlarken sahip olduğu boyunu yazılı olarak tutmalı ve her 7 günde bir tekrar ölçüm yapılmalıdır. Her 7 günde bir boyunuzu birden fazla ölçmeyin çünkü boyunuz bir önceki günden daha az uzadıysa bu durum moralinizi bozabilir ve cesaretinizi kırabilir. Diğer bir yandan, haftada bir defa yapacağınız boy ölçümü sizi memnun edecek ve cesaretlendirecektir.

İleri egzersizlerinin 10'nun da tam anlamıyla tamamlayabilmeniz için genellikle 30 ila 45 dakikaya ihtiyacınız olacaktır. Bu egzersizlerden mümkün olan en iyi verimi alabilmeniz için, bu egzersizleri yatmadan hemen önce uygulamanızı tavsiye ederiz. Böylece vücudunuz siz uyurken bütün gece boyunca kendini gençleştirme fırsatı bulacaktır. Unutmayın ki bu egzersizlere ilave olarak biraz kaliteli dinlenme, iyi bir yemek diyeti ve doğru beslenme de boyunuzun uzamasında büyük etki sahibidir.

1.Egzersiz: Boyun ve Üst Omurga

Ayakta dururken ellerinizi başınızın arkasında kavuşturun ve parmaklarınızı birbirine kenetleyin. El ve kol kaslarınızı kullanarak başınızı öne ve aşağıya doğru itin ve aynı zamanda boyun kaslarınızı bu itme hareketine direnecek şekilde kullanın. Bu baskı hareketini gerçekleştirirken, çeneniz göğsünüze değene kadar başınızın öne doğru itilmesine izin verin. Sonra başınıza yaptığınız baskıyı kaldırın ve normal pozisyonuna dönmesine izin verin. Bu işlemi 10 defa tekrarladıktan sonra 10 saniye dinlenip 10 defa daha tekrarlayın.



FIGURE 1



FIGURE 2

2.Egzersiz: Üst Omurga ve Omuzlar

Baş yukarıda ve kollar her iki yanda olacak şekilde ayakta durun. Kollarınızı arkanıza doğru uzatın ve başparmaklarınızı belinizin arkasında kilitleyin. Bu sizin başlangıç pozisyonunuz. Başparmaklarınız kilitli bir şekildeyken ve kollarınız olabildiğince düz bir pozisyondayken omuzlarınızı önce yukarı kaldırın, sonra aşağı indirin, sonra ileri, tekrar yukarı, geri, aşağı, ileri olacak şekilde tamamen dairesel olarak ve omuzlarınız her yönde mümkün olan en uzak mesafeye ulaşacak şekilde hareket ettirin. Bu egzersizi yavaş yapın ve her hareketi yaparken omuzlarınızın mümkün olan en uzak mesafeye ulaştığından emin olun. Bu hareketleri serisini on defa dairesel şekillerde uygulayın. Her hareketler serisi arasında kısa bir ara verebilirsiniz.



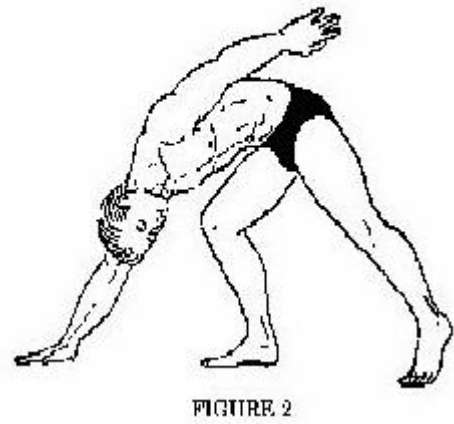
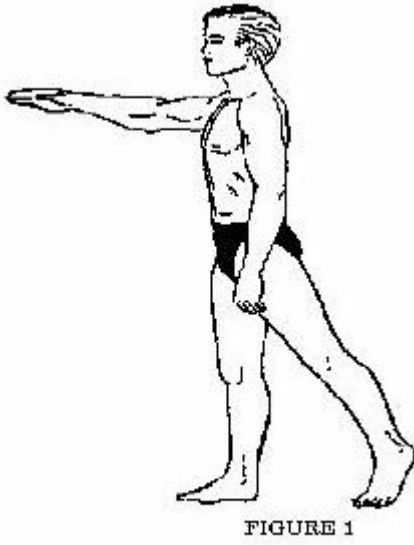
FIGURE 1



FIGURE 2

3.Egzersiz: Boyun ve Üst Omurga

Ayaklar bitişik, kollar her iki yanda ayakta durun. Sol ayağınızı, sağ ayağınızın 35-40 cm ilerisinde bir noktaya koyun. Vücut ağırlığınızı sağ ayağınızın üzerine verin ve sağ kolunuzu ileri doğru uzatın. Sağ dizinizi bükün ve başınızı ve bütün vücudunuzu mümkün olduğunca yere doğru uzanarak eğilin. Dengenizi sağlamak için sağ elinizi hemen önünüzde yere koyun. Başınızla yere dokunmayı deneyin. Tabi ki bunu yapmanız imkânsız ama en azından başınızı yere göre en yakın noktaya getirmeye çalışın. Sakın sol ayağınızı yerden kaldırmayın ve düz tutmaya devam edin. Sonra normal pozisyonunuza geri dönün. Sonra aynı egzersizi ayaklarınızı değiştirerek tekrar yapın. Her bir ayakla aynı egzersizi onar defa tekrarlayın.



4.Egzersiz: Boyun ve Kollar

Kollarınız her iki yanda ayakta durun. Tek bir düz hareketle, topuklarınızı yerden kaldırın. Böylece ayak parmak uçlarınızda duruyor olacaksınız. Her iki kolunuzu da gökyüzüne doğru mümkün olduğunca yükseğe uzatın. Kollarınız tam anlamıyla düz bir şekilde ulaşabileceğiniz en yükseğe doğru kollarınızı uzatıp bu pozisyonda birkaç saniye bekledikten sonra başlangıç pozisyonunuza geri dönün. Bu egzersizi on defa tekrar edin.



FIGURE 1



FIGURE 2

5.Egzersiz: Karın, Orta Omurga ve Bacaklar

Ayaklar birbirinden yaklaşık 30 cm açık eller belde bir şekilde ayakta durun. Sağ elinizi kaldırın, dizlerinizi kırmadan öne doğru eğilin ve sağ elinizle sol ayak parmağınıza dokunmaya çalışın. Bunu yaparken sol eliniz hala belinizde olmalıdır. Ayak parmaklarınıza dokunamıyorsanız sakın hayal kırıklığına uğramayın, emin olun iki ila üç hafta içinde bunu başarabilecek duruma geleceksiniz. Aynı egzersizi sol elinizle sağ ayak parmağınıza dokunmaya çalışarak tekrar deneyiniz. Her iki ellerinizle ters taraftaki ayaklarınıza (sağ el sol ayağa, sol el sağ ayağa) dokunmaya çalışın. Bu egzersizi her bir el için yirmi defa tekrar edin. Egzersizin amacının gerdirmeye olduğunu aklınızdan çıkarmayarak egzersizi uygularken tembellik yapmayın. Ayak parmaklarınıza dokunamıyorsanız bile en yakın noktaya ulaşmaya çalışın.

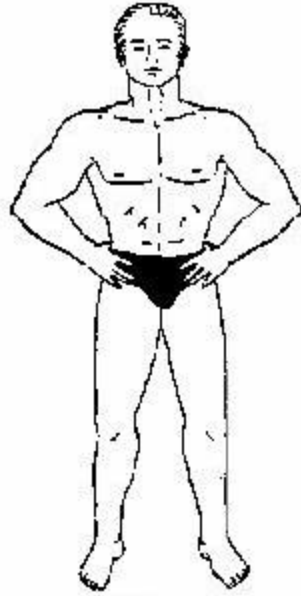


FIGURE 1

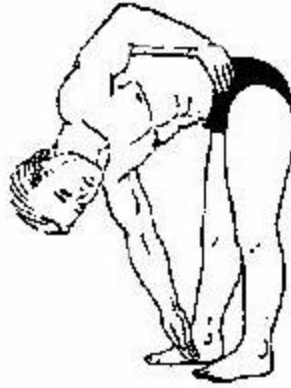
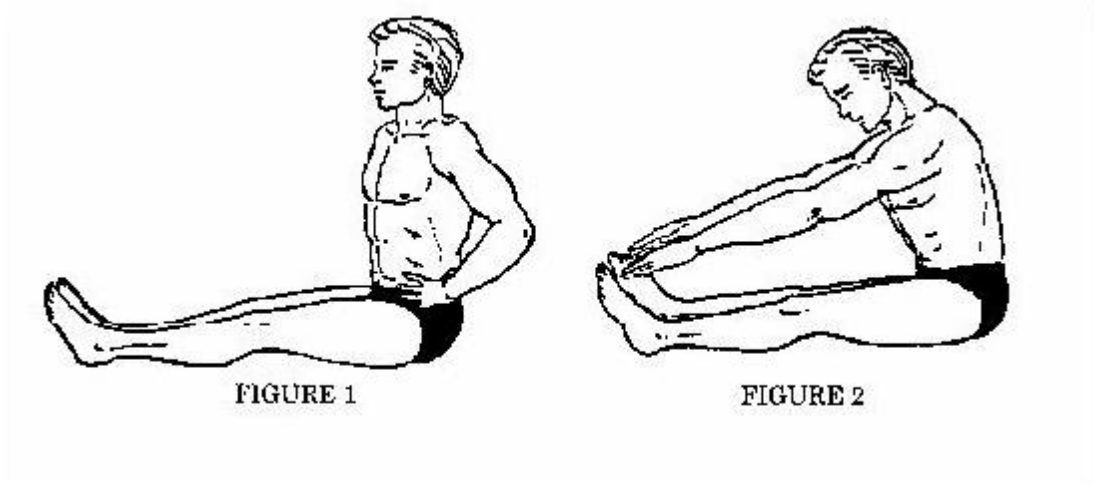


FIGURE 2

6.Egzersiz: Karın ve Alt Omurga

Bu egzersizin 5.Egzersizden tek farkı ayakta değil de oturarak uygulanmasıdır, böylece vücudunuzun değişik bir bölgesini gerdiriyor olacaksınız. Ayaklarınız ileriye doğru gerdirilmiş ve elleriniz belinizde yere oturun. Kollarınızı ileriye doğru gergin tutarak öne doğru eğilin ve ayak parmaklarınıza dokunmaya çalışın. Belki bir önceki egzersizde olduğu gibi başarılı olamayabilirsiniz ama emin olun kısa zaman sonra başaracaksınız. Bu egzersizi 5 defa tekrar edin ve her defasında ters ayak parmağınıza dokunmaya çalışın. Her bir hareketi farklı eliniz için 5'er defa tekrar edin.



7.Egzersiz: Orta ve Alt Omurga

Bu egzersizde, vücudunuzun pozisyonu konusunda kendi kararınızı kendiniz vereceksiniz ki en yüksek faydayı sağlayabilesiniz. Dizleriniz bükük, ayak tabanlarınız tamamen yerde olacak şekilde yere oturun. Ayaklarınızı her iki tarafa açmanız ve dizlerinizi mümkün olduğunca az bükük tutmanız tercih sebebidir. Bükme açınız ve ayaklarınızın mesafesi sizin seçiminize bağlıdır. Ellerinizi başınızın arkasında kenetleyin ve dirseklerinizi ileriye bakacak şekilde açın. Öne doğru eğilin ve sol dirseğiniz ile sağ dizinize dokunun. Bu hareketi çok az efor sarf ederek veya hiç efor sarf etmeden gerçekleştirebiliyorsanız, dizleriniz çok fazla bükülüdür ve bacaklarınız da yeterince açık değildir. Bu egzersiz için doğru duruş, dirseğinizin tam anlamıyla dizinize değdiği biçimdir. Egzersize devam ettikçe dizlerinizin bükülme açısını azaltmalı ve bacaklarınızı daha geniş açmalısınız. Dirseğinizle dizinize dokunduktan sonra normal pozisyona geri dönün ve aynı işlemi diğer dirseğiniz ve dizinizle uygulayın. Bu egzersizi her bir dirseğinizle beşer defa tekrar edin. Her dokunuşta dirseklerinizi değiştirin.

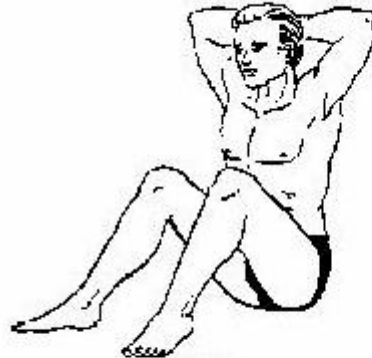


FIGURE 1



FIGURE 2

8.Egzersiz: Alt Omurga ve Bacaklar

Düz bir satıhta sırtüstü uzanın ve altınızda kesinlikle yumuşak bir minder olmasın. Avuç içlerinizi kalçalarınızın altına yerleştirin ve ağırlığınızı ellerinize verin. Dizlerinizi bükmeden, her iki bacağınızı da dümdüz havaya kaldırın ve sonra bacaklarınızı her iki yana olabildiğince açın. Bu hareketi ileriye ve geriye doğru devam ettirin. Önce bacaklarınızı olabildiğince uzak mesafelere açmaya çalışın ve sonra onları çapraz pozisyona getirecek şekilde ters taraflara doğru olabildiğince gerdirin. Bu egzersizi 10 defa uygulayın, bacaklarınızı dinlendirin ve sonra 10 defa daha yapın.

9.Egzersiz: Bacaklar ve Ayak Bilekleri



FIGURE 1

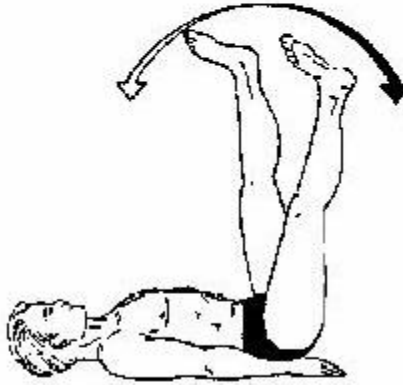


FIGURE 2

Düz bir satıhta kollarınız ayak parmaklarınıza doğru gerdirilmiş bir şekilde sırtüstü uzanın. Avuç içlerinizi yere yerleştirin. Her iki ayağınızı bir arada tutarak yukarıya doğru kaldırın ve ayak parmaklarınızın başınızın hemen arkasındaki zemine dokunana kadar bacaklarınızı arkaya doğru itmeye devam edin. Bacaklarınızı daha yukarı kaldırmak için ve başınıza doğru itmek için zemine oturan avuç içlerinizden destek alın ve bu sayede kalçalarınızı da zeminden kaldırın. Bu egzersizi yaptığınız ilk birkaç gün boyunca ayak parmaklarınızın zemine değip değmemesi gerçekten hiç önemli değildir. Ancak kendinizi çok fazla zorlamadan ayak parmaklarınızı zemine mümkün olduğunca yaklaştırmayı denemelisiniz. Ayak parmaklarınızı zemine değdiğinde tam bu pozisyonda kalın ve yavaşça bacaklarınızı eski pozisyonuna getirin. Bu egzersizi 5 defa tekrar edin.



FIGURE 1

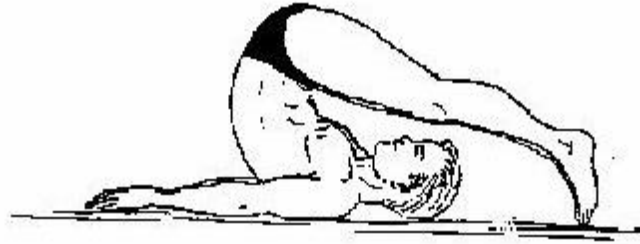


FIGURE 2

10. Egzersiz: Omurga ve Tüm Eklemler

Yıllar önce doktorlar, birçok vücut bozukluklarının bazı belirli sinirlere bağlı omuriliğimizde bulunan omurlara yapılan baskı ve basınçlardan kaynaklandığını keşfettiler. Bu keşif sonucunda kiropraktöri (masaj) ile tedavi geniş anlamda kabul görmeye başladı. En bilinen vücut sarkıtma tedavilerinden bir tanesi hastanın gövdesinin üst kısmının bir kayış (kemer) kullanılarak bağlanarak kısıtlandığı tedavi şekliydi. Bu kayış (kemer) ile kısıtlanan vücudun alt kısmının ağırlığı omuriliği gerer ve omurlar arasındaki basıncı azaltır, böylece sorunlu sinirler üzerindeki baskı ortadan kaldırılarak vücut düzensizliğine çözüm bulunurdu. Aynı prosedür omuriliğinizi gerdirmek ve düzleştirmek için de kullanılabilir ve biz bu egzersizi yüksek dikey demir çubuklar ile uygulamanızı tavsiye ediyoruz. Böyle bir ekipmana ulaşmanız zorsa bir kapı ya da herhangi bir çıkıntı vasıtasıyla çalışabilirsiniz. Demir çubuğu her iki elinizle sıkıca tutun ve mümkün olduğunca uzunlamasına asılın. Bu demir çubuk yerden en az 180 cm yukarıda olmalıdır ki vücudunuz yerden destek almadan kolayca asılı durabilsin. Bedeninizi öne ve arkaya doğru sallandırın. Ellerinizi yorulduğunda yavaşça kendinizi yere bırakın ve ayaklarınızın üzerine inin. Bu egzersizi birkaç defa tekrarlayın. Kendinizi aşırı şekilde yormamaya dikkat edin.

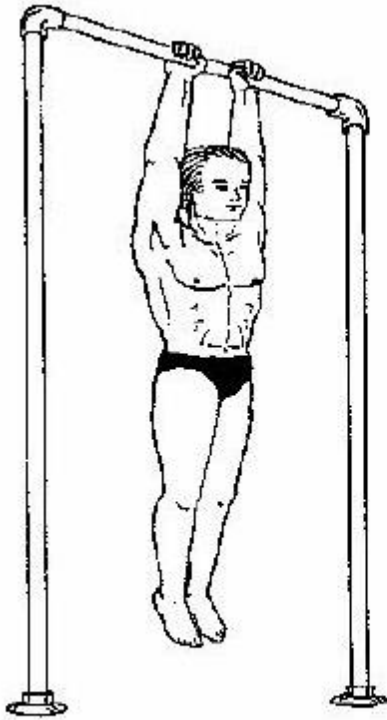


FIGURE 1

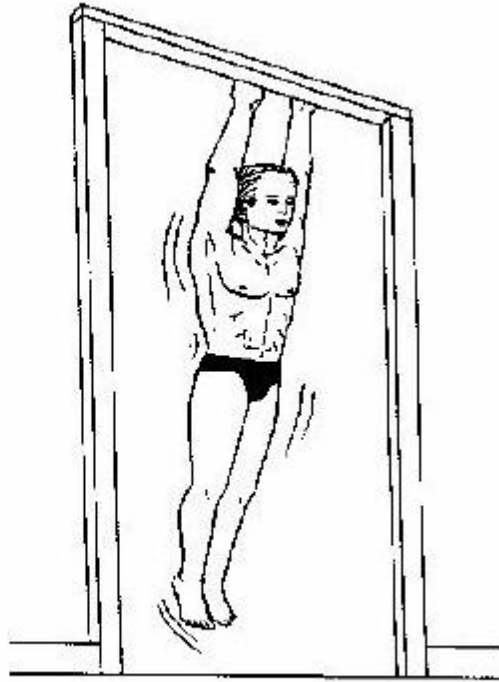


FIGURE 2

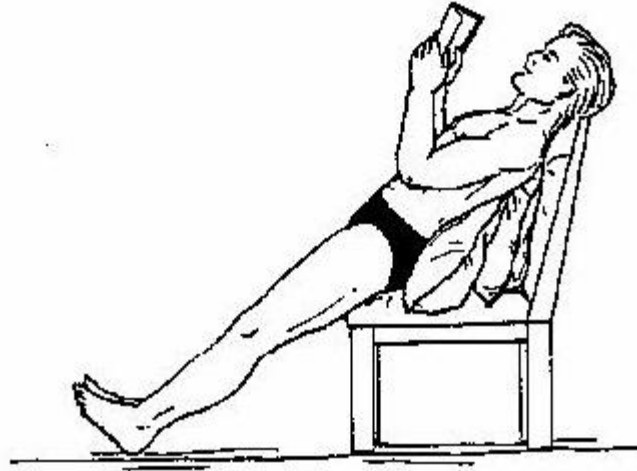
BÖLÜM 7

Boyunuzun Biraz Daha Uzun Olması için Ek İpuçları

Nasıl doğru oturursunuz?

Bu kitapta şu ana kadar, yürürken (ya da ayakta durduğunuz bir pozisyonda) ve uyurken (ya da yatma pozisyonunda) duruşunuzu düzeltmeniz için size bazı ipuçları verdik. Peki ya otururken ne yapacaksınız? İşte olsun, okulda olsun veya sadece evde televizyon seyrederken birçoklarınız saatler geçiriyor. Normal oturma pozisyonunda omurilik, sizin kendi ağırlığınız tarafından sıkıştırılan üst gövdenizi, kıkırdak veya disk aracılığıyla destekler. Bu baskıyı ortadan kaldırmak amacıyla, oturma pozisyonunda her gün saatlerini geçiren sizler için (aşağıda yer alan) ""Arkaya Yaslanma" Yöntemini geliştirdik.

Bu pozisyonda iken omuriliğiniz omur disklerinizdeki baskıyı ortadan kaldıracak şekilde tam anlamıyla düz olmalı; boynunuz omuriliğinize paralel olmalı ve asla öne doğru eğik olmamalıdır. Sırtınızı desteklemek için ve omuriliğinizi düz bir hatta tutmak için oturduğunuz sandalyenin tabanı ile birleştiği yere yani oturduğunuz yerin arka kısmına bir veya iki adet yastık yerleştirebilirsiniz.



"LAID-BACK" METHOD

Daha uzun bir boy için bisiklet sürmek:

Bisiklet sürmek, Amerikalıların zaman geçirmek için yaptıkları favori faaliyetlerinden birisidir. Spor veya taşıma amaçlı kullanımının yanı sıra doktorlar bisiklet sürmeyi fazla kilolarından kurtulmak, daha iyi ve güçlü akciğerlere sahip olmak isteyenler ve genel kondisyonunu korumak isteyenler için de iyi bir egzersiz olarak tavsiye ediyorlar.

Birçok Avrupa ülkesinde bisiklet günlük hayatın ayrılmaz bir parçasını oluşturur. Birkaç yıl önce Hollandalıların, yemek alışkanlıklarının ve genel faaliyetlerinin Almanlara çok benzemesine rağmen onlardan çok daha uzun boylu oldukları ortaya çıkmıştır. Bu araştırma bizi doğrudan bisiklet kullanma alışkanlığına götürmektedir. Ancak böyle bir yargıya varmadan önce dikkate almamız gereken iki önemli gerçek var:

1. Hollandalılar gövdeleri dik ve bacakları tamamen açık bir şekilde bisiklet kullanırlarken Almanlar bisiklet yarışçıları gibi öne doğru çökme ve eğilme eğilimindedirler.
2. Hollandalılar, bisikletin tutma yerlerini Almanlara göre biraz daha yüksek bir pozisyona ayarlarlar ve bu durum Hollandalıların Almanlara nazaran bisiklet koltuğunda daha dik oturmalarına neden olur.

Bunları gördükten sonra hala Hollanda yönteminin beden duruşunuzu geliştireceğinden ve boyunuzu arttıracığından şüpheniz mi var? Bu bilgileri kullanarak, bacak boyunuzu mümkün olduğunca arttırma imkânına sahipsiniz.

Bisikletinizi sürerken en etkili yöntem, bisikletinizin koltuğunu kendi boyunuza göre ayarlamaktır, böylece pedal çevirirken bacaklarınız tam anlamıyla açılmış ve gerilmiş olur. Eğer gerekiyorsa bisikletinizin tutma yerlerini uygun bir yüksekliğe ayarlayın, böylece sürücü koltuğunda oturan kişinin sırtını tamamen düz bir kütük gibi tutmasını sağlamanız mümkün olacaktır. Bu pozisyona tam anlamıyla alıştıktan sonra ve yükseltilmiş olan koltuğunuzdan herhangi bir rahatsızlık duymadığınızda koltuğun hâlihazırdaki pozisyonunu işaretleyin ve koltuğu 6,5 mm. kadar daha yükseltin. Bu şekilde bisiklet sürerken bacaklarınızı uygun bir şekilde germek amacıyla zorlamış olacaksınız ve bacak boyunuz da bu gerilmeye bağlı olarak her geçen gün uzayacaktır. Her geçen gün bacaklarınızı birazcık daha yüksek bir koltuk ayarına alıştırarak şekilde koltuğunuzu yükseltebilirsiniz. Bunun için belirli bir süre aralığı yok, her artışa kendiniz uygun bir şekilde karar verebilirsiniz. Her pedal çevirişinizde parmak uçlarıyla pedala dokunmak yerine, bütün ayak tabanınızı pedala tam manasıyla oturtarak bacaklarınızı gerdirdiğinizden emin olun. Ayrıca vücudunuzun pozisyonunun bozulmamasına da özen gösterin: Mesela bacaklarınızın daha uzak bir mesafeye erişmesi için pedal çevirirken vücudunuzu sağa ve sola yatırmayın. Bu egzersizden olumlu getiriler sağlamak amacıyla bahsettiğimiz hatalara karşı kendinizi koruyun. Gerçekten doğru uygularsanız boyunuzun düzenli bir şekilde arttığını kendi gözlerinizle göreceksiniz.

Not: Her şahıs, kendi gözlemlerine dayanarak oturağını yükseltme ve buna uygun olarak aynı işlemi tutma kollarına uygulama zamanı konusunda doğru karar verebilir. Çoğunlukla insanlar bir veya iki defa yükseltme işlemi yapmaktan yeterli memnuniyeti sağlarlarken diğerleri kendi kişisel kararlarına bağlı olarak üç veya dört defa yükseltme işlemi yapabilirler.

GERMAN

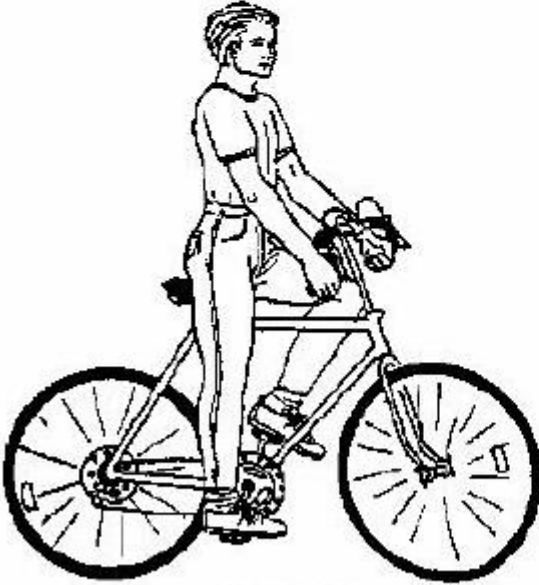


RACING POSITION

DUTCH



UPRIGHT POSITION



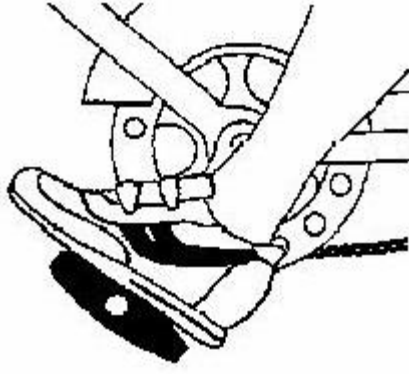
CORRECT

DOĞRU



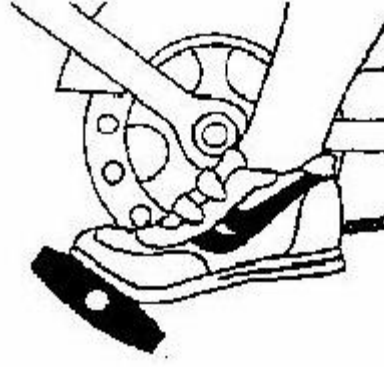
INCORRECT

YANLIŞ



CORRECT

DOĞRU



INCORRECT

YANLIŞ

Etkinliklere Katılım

Mümkün olduğunca çok etkinliğe katılmak suretiyle sizin için özel olarak hazırladığımız bu programdan mümkün olan en büyük faydayı elde edebilirsiniz. Yaşadığınız çevredeki değişik sportif organizasyonların içerisinde aktif olarak yer alın. Fazladan yapılan aktiviteler vücudunuzdaki kemik gelişimini çok daha iyi bir hale getireceği gibi sizin için hazırladığımız egzersizlere de ciddi katkılarda bulunacaktır. Belirli bir aktivite seçerken, boyunuzu uzatmak konusunda en çok faydalanacağınız aktivitelerden birisini seçmeye özen gösterin. Bunu söylerken bacaklarınızın ve gövdenizin daha fazla gerilebileceği ve egzersize tabi olacağı aktivitelerden bahsediyoruz. Bu aktivitelerle örnek olarak tenis, yüzme, basketbol, masa tenisi, aerobik, jimnastik vs. gösterilebilir.

SON