

TOPARLANMA PROGRAMI

VÜCUDUNU YENİLE

gerçek toparlanma rutini

Bu programla yoğun bir antrenman veya maç sonrası toparlanmanı en üst seviyeye çıkar. Bu PDF, Athlevo uygulamasındaki programın birebir kopyası — her hareketin videosu bir dokunuş ötede.



Uzay Demiral — Athlevo kurucusu
9 yıl koçluk · 1500+ sporcuyla saha tecrübesi

BAŞLAMADAN ÖNCE

NASIL ÇALIŞIRSIN

01

ACELE ETME

Bu antrenmanın amacı yormak değil, yenilemek. Her hareketi yavaş ve kontrollü yap.

02

NEFESİNLE ÇALIŞ

Esname pozisyonlarında nefes ver ve gevşe — kaslar zorlayınca değil, nefesle açılır.

03

AĞRI SINIRINDA KAL

Gerginlik hissi normal, ağrı değil. Ağrıyan noktada zorlamayı bırak.

04

ANTRENMAN SONRASINA KOY

En iyi zamanı: ağır antrenman sonrası veya dinlenme günü. Vücudun toparlanınca gelişir.

PROGRAM HAKKINDA

Aşağıdaki antrenman **eksiksiz programdır** — 8 hareket, set ve tekrarlarıyla. Her hareketin çekimli videosu karttaki bağlantıda.

TOPARLANMA

1

T-SPİNE MOBİLİTY

Sağ 10 sol 10 tekrar şeklinde 1 set tamamlanmış oluyor

2×10

► VIDEO

2

WGS

Sağ 10 tekrar, sol 10 tekrar şeklinde 1 set tamamlanmış oluyor

2×10

► VIDEO

3

ROLL UP & REACH

Omurganın üzerinde salınım hareketi yaparak bacaklarına uzan

2×10

► VIDEO

4

HAMSTRİNG FLOSS

Her iki tarafta da 10 tekrar yapılacak. Bacağını düz yaparken arka bacağının gerildiğini hisset

2×10

► VIDEO

5

HALF KNEELİNG BACK & FORTH STRETCH

Her iki tarafta 10 tekrar yapılacak

2×10

► VIDEO

6

DOWNWARD TOE TOUCH & COBRA

Her iki taraf ile 10'ar defa ayak parmak ucuna uzan. Bu 1 set sayılacak

2×10

► VIDEO

TOPARLANMA

7

CHILD POSE

Tüm vücudunu serbest bırak

2×20_{sn}

▶ VIDEO

8

BACK ROLL V-STRETCH

Ayakları geriye doğru uzatıp ayakları yere değdir ve öne doğru v şeklinde uza

2×10

▶ VIDEO

İPUCU

Toparlanma, programın süsü değil **parçasıdır**: gelişim antrenmanda başlar, dinlenmede gerçekleşir.

SIRADAKİ ADIM · TEK ÖDEME, ANINDA TESLİM

YENİLENDİN. ŞİMDİ YÜKLEN.

Toparlanma tamam — sıra gelişimde: **28 Gün Sıçrama Challenge** ile 28 günün tamamı takvimli PDF olarak anında elinde (dinlenme günleri planlı, bu rutin oraya birebir oturur). Yanında **1 ay Athlevo uygulaması hediye**.

₺299,99 — tek ödeme

CHALLENGE'I AL → ₺299,99

ÖDEME HALKBANK GÜVENCESİNDEKİ HALK ÖDE'DE · KARTLA 6 TAKSİTE KADAR

Ödeme biter bitmez PDF ve uygulama kodu **anında** ekranda + e-postanda. Takıldığın yerde WhatsApp: **0507 278 88 80**

TOPARLANMA DA ANTRENMANDIR · DEVAMI UYGULAMADA

YENİLEN, SONRA YÜKLEN.

Bu rutin, Koç Uzay'ın **Vücudunu Yenile** programının birebir kopyası. Athlevo'da bu rutinin videolu hali ve tüm antrenman programları hazır — sıçrama, patlayıcı kuvvet, çeviklik, top hakimiyeti.

Antrenman + toparlanma dengesi, kameradan sıçrama ölçümü, gelişim grafikte — hepsi *programın* içinde.

► PROGRAMLARI GÖR

APP STORE + GOOGLE PLAY · ATHLEVO · 3 GÜN ÜCRETSİZ

Koç Uzay Demiral — 9 yıl koçluk, 1500+ sporcu. Bu program genel antrenman içeriğidir; ağrı veya rahatsızlıkta dur, şüphen varsa başlamadan doktoruna danış.