|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **EMİR BENDERLİOĞLU TRX İLE FORM TUTUYOR: OYUNCULAR HER ZAMAN HAZIR VE FİT OLMALI!****“TRX YAPMAK HER BABAYİĞİDİN HARCI DEĞİL!”*****Son yıllarda Avrupa ve Amerika da hızla yayılan TRX sporu ile form tutmaya başlayan ünlüler arasına Türkiye’den yakışıklı oyuncu Emir Benderlioğlu da katıldı.*****Kavak Yelleri**ve**Deli Dumrul** adlı dizilerle geniş bir hayran kitlesi edinen yakışıklı oyuncu Emir Benderlioğlu şu sıralar günlerini yoğun bir şekilde spor yaparak geçiriyor. Son yıllarda Avrupa ve Amerika da hızla yayılan TRX sporu ile form tutmaya başlayan **Emir Benderlioğlu; “Beş aydır çok yoğun bir şekilde spor çalışması yapıyorum. Değerli hoca Cüneyt Kesecek ile Trx çalışıyorum. Daha çok güç antrenmanları şeklinde. TRX, iki tane kayışın tavana asılması gibi çok basit görünen,** ama aslında o iki kayışın sunduğu, neredeyse sonsuz hareket olanağı sağlayan bir spor dalı.” dedi.TRX’i Amerikalıların keşfettiğini söyleyen Benderlioğlu, “**Bu spor dalı ile çalıştıramayacağın hiçbir bölge yok. Arkadaşlar ilk görüşte bu ne ki diyorlar ama sahaya indiklerinde baltayı taşa vuruyorlar!”** diyor.**OYUNCULAR HER ZAMAN HAZIR VE FİT OLMALI!**Yıllardır fitnes yaptığını söyleyen Emir Benderlioğlu, “Sporcu alt yapısı olan biriyim, düzenli olarak yüzerim ama Cüneyt (Kesecek) Bey ile yaptığım ilk antrenmanda ben bayağı bir zorlandım. Kısacası TRX yapmak her babayiğidin harcı değil! Tanıdıklarımdan 2-3 seans sonra bırakanları da gördüm. Ben 5 aydır düzenli olarak yapıyorum. Cüneyt Hoca ile ayrıca yakın dövüş savunma sanatları sporu da yapmaya başladım. Bence biz oyuncular gerek fiziksel olarak gerekse psikolojik olarak her zaman hazır ve fit olmalıyız.” dedi.**KARI KOCA MÜTEMADİYEN SPOR YAPIYORUZ**Emir Benderlioğlu, “Ortaokul ve Lise yıllarında Ankara Yükseliş Koleji’nin Yüzme takımında lisanslı yüzücü idim, spordan hiç kopmadım. Herkese de spor yapmayı tavsiye ediyorum, bence spor yapmak yemek yemek gibi bir ihtiyaç… Biz karı koca mütemadiyen spor yapıyoruz.” dedi.  |

 |

 |