Çağdaş anlamdaki halter sporunun yurdumuza girişi 1890'lara rastlamaktadır, ancak bu tarihten çok daha önceleri, “ağırlık kaldırma” denemelerinin yapıldığı, çeşitli dönemlerde, özellikle orduda ağır kalkan ve gürzlerle idmanın zorunlu olduğu bilinmektedir. Bu spora Osmanlı padişahları da özel bir ilgi göstermişlerdir. Örneğin IV. Murat'ın mermerden yapılma 102 kg ağırlığında bir gülleyi her sabah halkasından tutarak haremden has odaya ya da Bağdat Köşkü'ne değin götürdüğü, akşam hareme dönerken de aynı şekilde getirdiği bilinir. Bağdat Seferi sırasında da, askerin gözü önünde bununla idman yaptığı söylenir.

Girya ile kimler çalışabilir:

Sahip olduğu gücü keşfetmek ve o güçle profesyonel ya da amatör spor yaşamlarına gerekli en iyi faydayı sağlamak isteyenler, alışılagelmiş egzersizlerden sıkılmış olanlar, diledikleri yerde diledikleri çalışmayı yaparak kısa sürede en etkili sonuçları almak isteyen herkes GİRYA ile çalışmalıdır. 12 yaşından itibaren sağlıklı ve güçlü yaşlılık dileyen herkese girya çalışmaları kesinlikle önerilir.

Giryanın faydaları nelerdir:

Tek bir aletle güç, dayanıklılık,sürat,esneklik ve denge çalışmaları için GİRYA en iyi cevaptır. Kendinizi güçlü ve dayanıklı buluyorsanız bir de GİRYA’yı deneyin, bütün inandıklarınız yıkıldığında kendinizi gerçek bir mücadelenin içinde bulacaksınız. Egzersiz hayatınızla ilgili inandığınız herşey sonsuza kadar değişecek. GİRYA ile çalışmalarınızda omurga sağlığından eklemlerinizin inanılmaz gücüne, sahip olduğunuz kalp ve kas kalitesinden yumuşak dokularınızın kuvvet ve sağlığına kadar herşeyden en üst seviyede faydalanabileceksiniz..

Spor sakatlıklarını önlemede GİRYA:

GİRYA çalışmanın esaslarından birisi de bedeni iyi öğrenmek olduğu için çalışırken sakatlanma riskiniz sokakta yürüken karşılaşacağınız riskten daha fazla olmayacaktır. En önemli teknigi darbe dağılım ve balistik prensibi olan GİRYA’ nın sakatlanmaları önlemenin yanı sıra sakatlıkları rehabilite etmeside en çarpıcı yanıdır. En sık karşılaşılan omuz ve beldeki sorunlar GİRYA için problem olmaktan çıkıp en güçlü iki ekleme dönüşmektedir. Kalça, diz ve ayak bileklerinde yapılmış yanlış hareket açılarından dolayı ortya çıkan dayanılmaz ağrılar, GİRYA eğitiminde yerini güçlü eklem-tendon birlikteliğinden oluşan keyifli spor yaşamına bırakmaktadır.

GİRYA ile günlük yaşam daha kolay:

Gün içerisinde ihtiyac duyacağınız yürüme,koşma,yük taşıma,yokuş ve merdiven çıkmalarda gerekli olan dayanıklılıgı size sağlayacak olan gelişmiş kaslarınızdır. GİRYA çalışmalarının temelini oluşturan kardiovasküler(kalp-dolaşım sistemi) güç ve dayanıklılık egzersizleridir. Büyük kas gruplarının yanı sıra SALINIM metodu sebebiyle, çok güçlenen tendonlar,

eklemlerinizi ve kaslarınızı iyi koordine ettiğinden karşınıza çıkacak her türlü zor koşul sizin için eğlence olmaktan kurtulamayacaktır.

Profesyonellere antrenman desteğinde GİRYA:

Profesyonel olarak yaptığınız hangi spor olursa olsun GİRYA tek başına üstün olmanızın sırrı olur. Kuvvet gerektiren sporlarla uğraşan sporcuların 24kg ve 32kg' lık GİRYA' ları denemelerini isterim☺, işte o zaman kuvvet kelimesinin neyi ifade ettiğini anlayacaklardır. Dayanıklılığa ihtiyacı olan tüm sporcular TEK HAREKET TEK GİRYA tekniğinde hayatlarının sınavını vermeye hazır olmalılar çünki pes etmek hiç bu kadar dayanılmaz olmamıştır☺ . Süratli olmak isteyen tüm sporculara söyleyebileceğim tek şey var, koşarken ya da aniden hızlanmaya ihtiyac duyduğunuz anda vücut ağırlığınızdan 16kg ya da 24 kg kaybetmiş bir şekilde nasıl hissedeceginizi bir düşünün, GİRYA 'nın size yaşatacağı işte bu hafiflemiş duygusu olacaktır. Esnemek isteyenler için de son bir söz; gerçek bir GİRYA çalışmasından sonra çılgınca isteyeceğiniz tek şey iki atın arasında kollarınızdan ve bacaklarınızdan gerilircesine esnetme isteği olacaktır. Çünki tendonlarınız ve kaslarınız onlara sunduğunuz en iyi çalışmanın ardından tam anlamıyla rahatlamayı isteyeceklerdir.

Amatörlere alternatif bir spor GİRYA :

10 saatlik bir başlangıç eğitiminden sonra egzersiz hayatınız tümden çözülmüş olacak. Doğru hareket analizlerinin de öğretildiği bu eğitimde size ömür boyu yetecek vücudun doğru açısal çalışmalarını, biyomekanik ve GİRYA'nın kinetiği hakkında öğretilecek kapsamlı bilgi ile de yaşamınızda yepyeni bir sayfa açmış olacaksınız. Aynı zamanda özel bir spor dalı uygulayıcısı olarak da Türkiye'deki seçkin GİRYA sporcuları arasında yer alacaksınız. Dilediğiniz yerde çalışabilecek, size uygun çalışmaları keyifle yapacak ve hiç bir sınırlamanın olmadığı Girya çalışmalarını yaşam boyu spor hayatınız olarak yaşayacaksınız. Kendinize olan saygınız,özgüveniniz ve beğeniniz arttıkça GİRYA sizin için bir aletten çok antrenör, çalışma arkadaşı ve sizi rahatlatan dert ortağına dönüşecek. DEMİR TOZUNUN HİKAYESİ YAŞAM YOLUNUZUN GÜCÜ OLACAK.