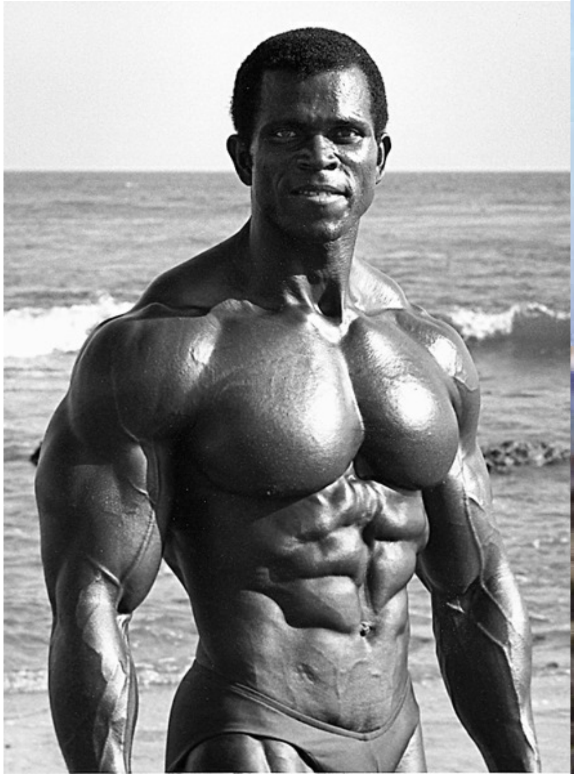
# ကမ္ဘာ့ရင်အုပ်အကောင်းဆုံးကာယဗလမောင်-10-ယောက်

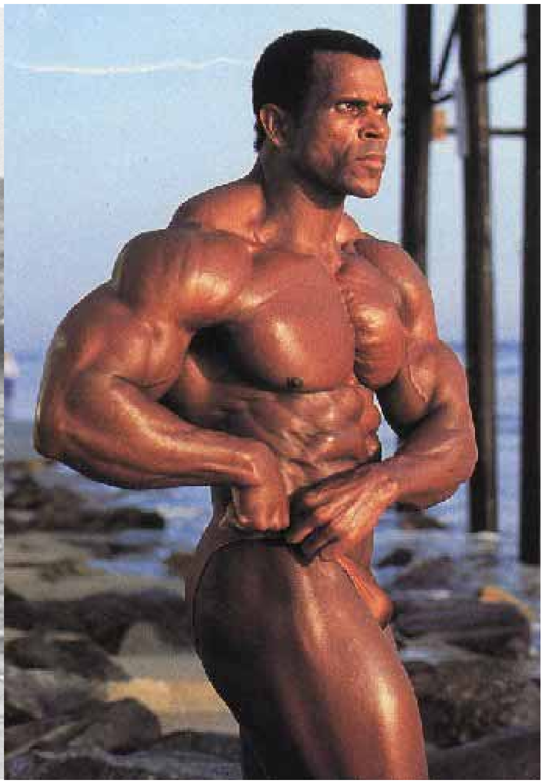
ယနေ့ မျက်မှောက်ကာယဗလလောကတွင်သာမကဟိုးယခင်ဟာကျူလီသူရဲကောင်းအထိ ယောကျ်ားပီသသူများ၏လက္ခဏာများတွင်ကြီးမားကျယ်ပြန့် သောရင်အုပ်ကြွက်သားသည် လည်းတစ်ခုအပါအဝင်ဖြစ်သည်။ထို့ အပြင်ကာယဗလစင်မြင့်ထက်တွင်မတ်တပ်ရပ်လိုက် သည်နှင့်ပြိုင်ဘက်များကိုအလွှမ်းမိုးနိုင်ဆုံးသော၊အသိသာအထင်ရှားဆုံးသောကြွက်သား အစိတ်အပိုင်းမှာရင်အုပ်ဖြစ်သည်။ချန်ပီယံကာယဗလသမားတိုင်းတွင်အလွန်ကောင်းမွန်သော ရင်အုပ်ကြွက်သားများရှိသည်ကိုသင်အထင်အရှားမြင်နိုင်ပေသည်။ထို့ ကြောင့်ကမ္ဘာ့ကာယဗ လလောကတွင်ခေတ်အဆက်ဆက်ရင်အုပ်ကြွက်သားအကောင်းဆုံးသောကာယဗလချန်ပီယံ 10-ဦးကိုစုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

### *အဆင့်-10-------ရှိုင်ကယ်လင်ဒါ*

သူသည်1979-ခုနှစ်တွင် IFBB - မှကျင်းပသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပြိုင်ပွဲနှစ်ပွဲကိုအနိုင်ရရှိကာ၊ 1981-မောင်အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲတွင်စတုတ္ထရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။သူပါဝင်ယှဉ်ပြိုင်ခဲ့သောကာယဗလ ပြိုင်ပွဲတိုင်းတွင်သူ၏အလွန်ကြီးမားသောပြည့်ဖြိုးသော၊သိပ်သည်းမှုအားကောင်းသောရင်အုပ် ကြွက်သားဖြင့်ပြိုင်ဘက်များကိုကောင်းကောင်းကြီးဒုက္ခပေးနိုင်ခဲ့သူဖြစ်သည်။

### *အဆင့်-9------ဆာဂျီနဘက်*





မတ်တပ်ရပ်အရှေ့ ပိုင်းခန္ဒာကိုယ်အလှအပတွင်သူ့ ကိုယှဉ်နိုင်သူရှားလှပေသည်။သူသည် 1973-မောင်အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲတွင်ဒုတိယရရှိခဲ့သူဖြစ်သည်။

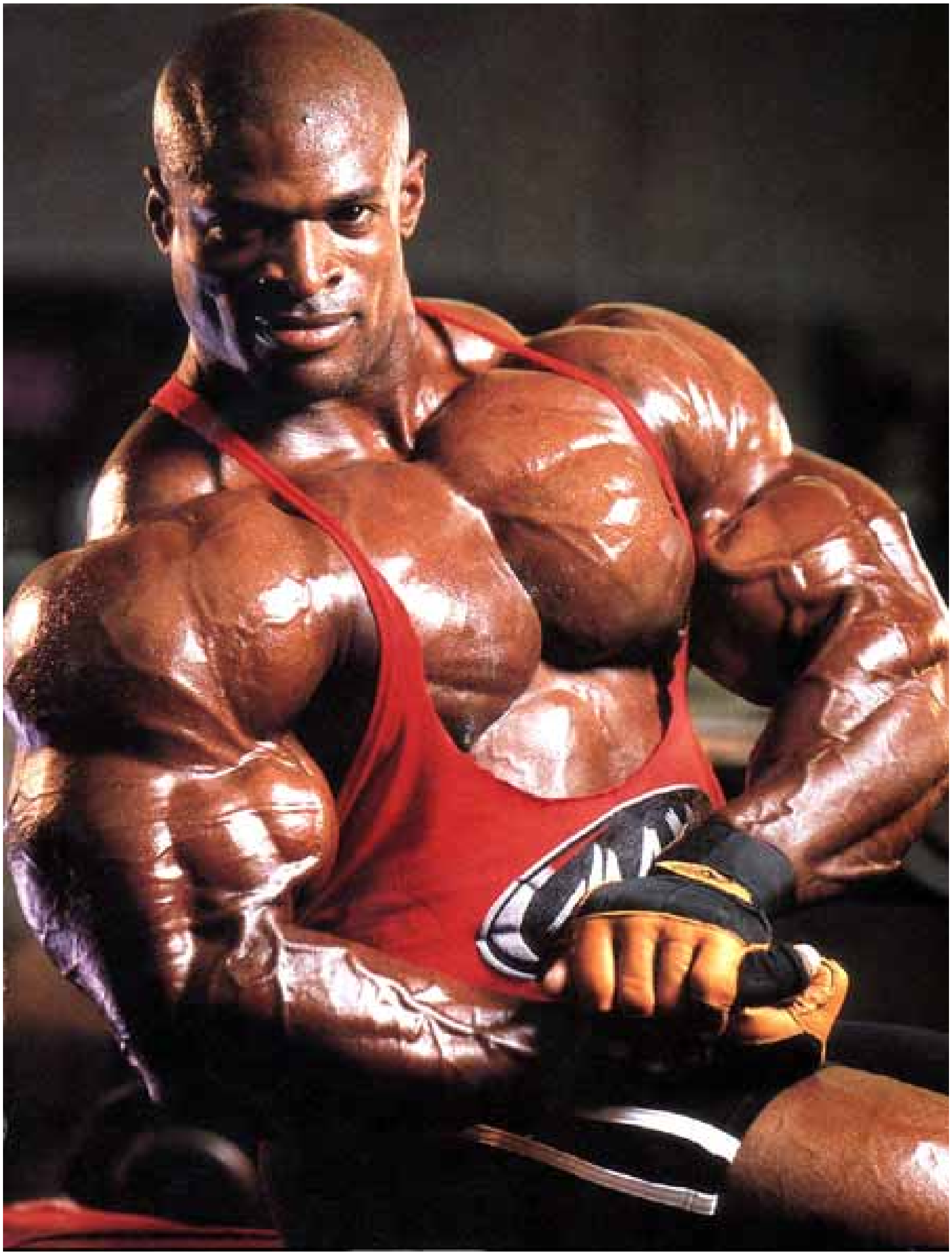
## *အဆင့်-8-------ဖရန်ကို ကိုလံဘူ*

အရပ်ငါးပေငါးလက်မသာရှိသော်လည်းသူ့ ရင်အုပ်ကြွက်သားထုထည်ကရှုးသွပ်သွားအောင် ဖမ်းစားနိုင်စွမ်းရှိသူဖြစ်သည်။1976 -နှင့် 1981-မောင်အိုလံပီယာချန်ပီယံဖြစ်သည်။

## အဆင့်-7------ဂယ်ရီစတိုင်ဒုန်း

အဓိကသူ့ ရင်အုပ်သားများမှာထုထည်ထက်အောက်ပိုင်းနှင့်ဘေးသို့ ကားထွက်နေသောအပြင် သားများမှာအထူးကောင်းမွန်ကာအရစ်ရစ်ထနေပေသည်။သူသည်-1980-နှောင်းပိုင်းကာလ များတွင်အလွန်ကျော်ကြားသောကာယဗလသမားတစ်ဦးဖြစ်သည်။

## *အဆင့်-6-------ရွန်နီကိုလ်းမင်း*



ရွန်နီကိုလ်းမင်းသည် ၈-ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာဖြစ်သည်။သူ့ ကိုside chest pose နှင့် most muscular pose တွင်သူ၏အင်မတန်ကောင်းမွန်သောကြီထွားသောရင်အုပ်ကြွက်သားများကြောင့်ယှဉ်နိုင်သူအလွန်ရှားပေသည်။

## *အဆင့်-5-------မားကပ်စ်ရူးလ်*

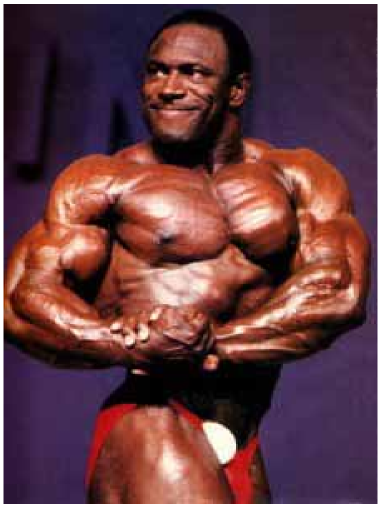
ဂျာမနီသားထုထည်အလွန်ကောင်းသောမားကပ်စ်ရူးလ်သည်အချိုးအစားမလှပသော်လည်း IFBB -မှကျင်းပသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်ပြိုင်ပွဲနှစ်ခုကိုအနိုင်ရထားသူဖြစ်သည်။သူ၏အကျော်ကြားဆုံးသောကိုယ်ဟန်ပြကွက်မှာ most muscular pose ဖြစ်သည်။

*အဆင့်-4-------ဘားထရစ်လ်ဖောက်စ*

သူကတော့ကာယဗလလောကမှာနာမည်ဆိုးနဲ့ ကျော်ကြားသူတစ်ယောက်ပါ။သူ့ ဘဝရဲ့ အချိန်အတော်များများကိုလူသတ်မှုကျူးလွန်ခဲ့လို့ ထောင်ထဲမှာကုန်ဆုံးခဲ့ရသူပါ။သူဟာ 1983-အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲမှာအဆင့် 5-ရခဲ့သူပါ။သူ့ ရဲ့ ရင်အုပ်ဟာအကောင်းဆုံးတွေရဲ့ အကောင်းဆုံးပါလို့ ဆိုချင်ပါတယ်။

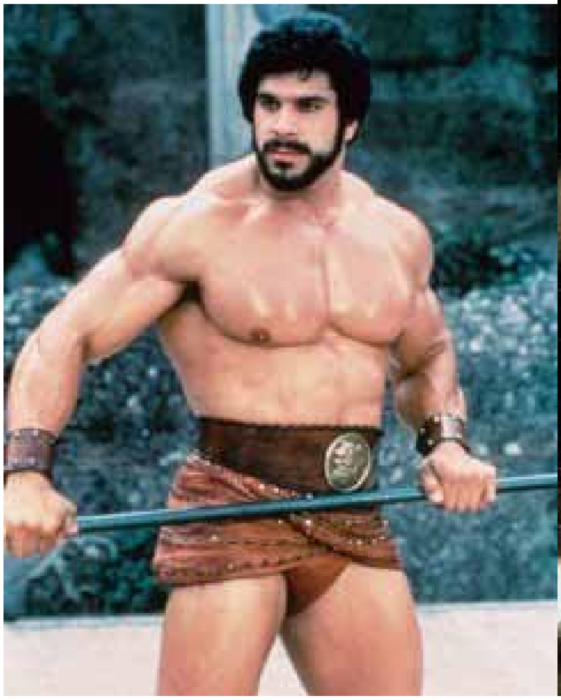
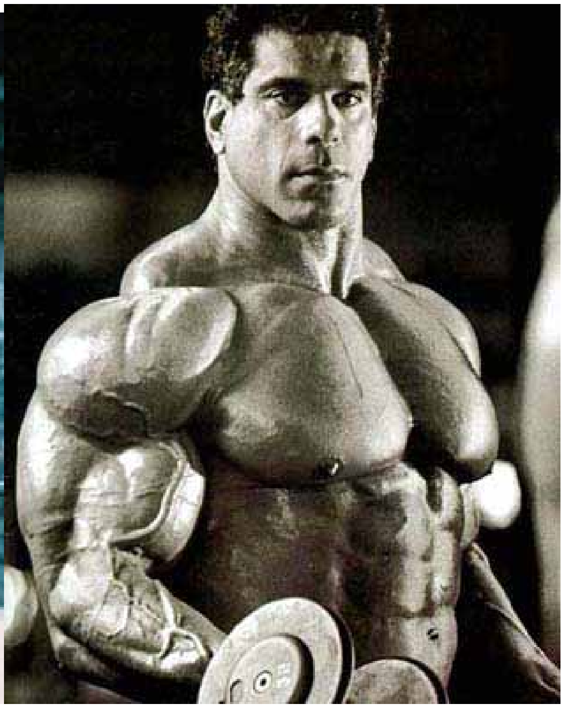
### *အဆင့်-3-------လီးဟေးနီ*

ကမ္ဘာ့ကာယဗလလောကရဲ့ သမိုင်းကြောင်းမှာအိုလံပီယာဆုကိုအများဆုံးဆွတ်ခူးထားသူတစ်ဦးပါ။ရွှန်နီကိုလ်းမင်းဟာလည်းသူ့ စံချိန်ကိုမချိုးနိုင်ခဲ့ပါဘူး။အိုလံပီယာရှစ်ထပ်ကွမ်းချန်ပီယံချင်းအတူတူသူ့ ကိုရွှန်နီကိုလ်းမင်ကအင်မတန်လေးစားတယ်လို့ ဆိုပါတယ်။သူ့ ရဲ့ မြင့်မားတဲ့အရပ်အမောင်း၊အချိုးအစားကျနလှပသော၊မို့ မောက်ဖောင်းကားနေသောရင်အုပ်၊အင်မတန်ကျယ်ပြန့် တဲ့ နောက်ကျောဂင်းကြွက်သား၊အလွန်ကောင်းမွန်သောကြွက်သားကွာလတီစသည်တို့ကြောင့်သူ့ ရဲ့ ပြိုင်ဖက်များကိုအလဲထိုးကာအနိုင်ယူခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။



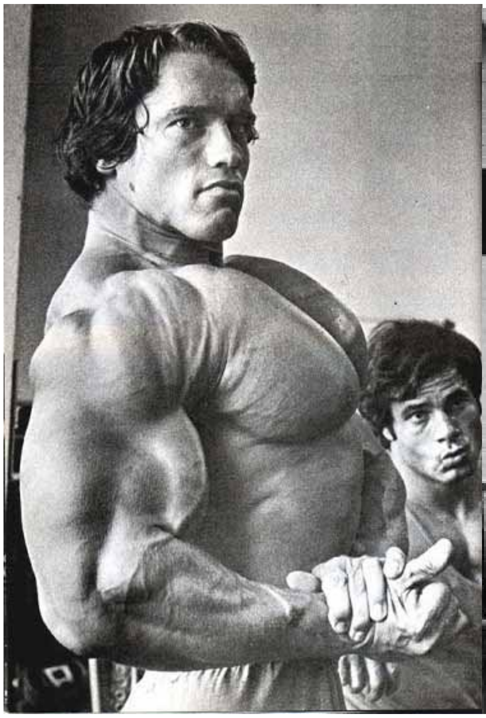
*အဆင့်-2-------လူဖာရစ်နို*

လေးထောင့်ကျကျနှင့်အင်မတန်ကောင်းမွန်သောရင်အုပ်ထုထည်ပိုင်ရှင်လူဖာရစ်နိုသည်20-ရာစု၏အကောင်းဆုံးသောရင်အုပ်ကြွက်သားပိုင်ရှင်ဖြစ်သည်။အာနိုး၏ပြိုင်ဖက်လည်းဖြစ်သည်။1973,1974 mr.universe champion ဖြစ်သည်။

*အဆင့်-1- အာနိုးရှာဇင်နက်ဂါး*

ကယ်လီဖိုးနီးယားပြည်နယ်အုပ်ချုပ်ရေးမှူး၊ကမ္ဘာကျော်ရုပ်ရှင်မင်းသား၊မောင်အိုလံပီယာခုနစ်ကြိမ်၊ကာယဗလအားကစားကိုကမ္ဘာကျော်စေခဲ့သူ၊ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးရင်အုပ်နှင့်လက်မောင်းအရှေ့ကြွက်သားအကောင်းဆုံးပိုင်ရှင်အာနိုးရှာဇင်နက်ဂါးဖြစ်သည်။သူ့ အကြောင်းကိုသိပ်ပြောစရာမလိုအောင်နာမည်ကြီးသူဖြစ်သည်။20-ရာစု၏အကောင်းဆုံးကာယဗလမောင်ဖြစ်သည်။



သင်လေ့လာကြည့်ပါ----------
ကမ္ဘာ့အကောင်းဆုံးရင်အုပ်ကြွက်သားပိုင်ရှင်ဆယ်ယောက်တွင်ခုနစ်ယောက်မှာ1970 မှ 1985 အတွင်းရှိကာယဗလမောင်များဖြစ်သည်။သူတို့ ကဘာကြောင့်ယခုခေတ်မောင်များ ထက်ပိုပြီးအောင်မြင်ကြသနည်း။အဖြေကရှင်းပါသည်။သူတို့ ကအခြေခံကစားနည်းများကို ဖရီးဂိတ်များဖြင့်လေ့ကျင့်သောကြောင့်ယခုခေတ်ဖန်စီစက်ပစ္စည်းများဖြင့်လေ့ကျင့်သူများ ထက်ပိုပြီးအောင်မြင်ကြခြင်းဖြစ်သည်။
ဒါကြောင့်သင်လည်းစက်ပစ္စည်းများမရှိလို့ စိတ်မညစ်ပါနဲ့ ။ကြိုးစားပါ။အောင်မြင်မှု ဆိုတာ စွဲမြဲစွာကြိုးစားသူများအတွက်ပါ။


တင်ပြသူ-----

နိုင်ဦး------119

Email-----intensemuscle@gmail.com