

# သုံးဖက်မြင်ကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများ



ကျွန်တော်တို့ ဆိုက်တွင်အခန်းဆက်ဆောင်းပါးများအနေနှင့်တင်ပြခဲ့ပြီးသောသုံးဖက်မြင်ကာယဗလ လေ့ကျင့်ခန်းများအမည်ရှိဆောင်းပါးများကိုစုစည်းကာလေ့လာရလွယ်ကူစေရန်စာအုပ်အဖြစ်တင် ဆက်ပေးလိုက်ပါသည်။ကျွန်တော်pdf စာအုပ်များထုတ်ဝေသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာအားလုံးဗဟုသုတ ရစေရန်ဖြစ်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်ဤစာအုပ်ကိုdownload ဆွဲမည့်သူများကိုမေတ္တာရပ်ခံလိုသည်မှာ- မြန်မာစာဖတ်သောကာယဗလဝါသနာရှင်တိုင်းလက်ထဲသို့ အခမဲ့ဖြန့် ဝေပေးပါဟုအနူးအညွတ်ပန် ကြားလိုပါသည်။အားလုံးဗဟုသုတပြည့်ဝကြမှသာကျန်းမာကြံ့ခိုင်နိုင်ပြီး၊နိုင်ငံဂုဏ်ဆောင်အားကစား သမားများပေါ် ထွက်စေရန်အထောက်အကူပြုမည်ဟုမျှော်လင့်ပါသည်။မကြာမှီတွင်ထိုင်းနိုင်ငံတွင် သွားရောက်ယှဉ်ပြိုင်မည့်မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များကိုဂုဏ်ပြုသောအားဖြင့်ဤစာအုပ်အဖုံးကိုမြန်မာ့ လက်ရွေးစင်ကာယဗလမောင်များ၏ပုံဖြင့်တင်ဆက်လိုက်ပါသည်။



တင်ဆက်သူ----

နိုင်ဦး---119

[Email---intensemuscled@gmail.com](mailto:intensemuscled@gmail.com)

[www.myanmarfitness.com](http://www.myanmarfitness.com)

[ph---0950-58779](tel:0950-58779)



ဒီလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီကိုကျွန်တော်အစောပိုင်းကလုပ်နေကြအတိုင်း pdf စာအုပ်လုပ်ပြီးဆိုက်မှာတင်  
မလို့ ပါဘဲ။ဒါပေမဲ့ဒီသီအိုရီများဟာနည်းနည်းစိတ်ရှည်လက်ရှည်အာရုံစိုက်ပြီးဖတ်ရတာကြောင့်လူ  
အတော်များများဟာ download ဆွဲပြီးအစအဆုံးတစ်ခါလောက်သာဖတ်ပြီးလွယ်လွယ်ကူကူမေ့လိုက်

ကြာတယ်။အဲဒါဆိုရင်လုံးဝမတရားပါဘူး။ခင်ဗျားတို့ ဖတ်နေတဲ့စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်လာဖို့ ကျွန်တော် ဘယ်လောက်အပင်ပန်းခံခဲ့ရသလဲဆိုတာကျွန်တော်ပဲသိပါတယ်။ကျွန်တော်အပင်ပန်းခံရေးတဲ့ရည်ရွယ်ချက်ကခင်ဗျားတို့ အတွက်ကာယဗလဆိုင်ရာအသိပညာဗဟုသုတတွေတိုးတက်စေဖို့ ခင်ဗျားတို့ ရည်မှန်းထားတဲ့ကိုယ်ခန္ဓာမျိုးကိုအချိန်တိုအတွင်းလွယ်လွယ်ကူကူပိုင်ဆိုင်နိုင်ဖို့ အတွက်အထောက်အကူပြုဖို့ ဆိုတာပါပဲ။ကျွန်တော်တို့ ဆိုက်ကဆောင်းပါးရှင်သုံးယောက်လုံးဟာလည်းဒီရည်ရွယ်ချက်ကိုယ်စီနဲ့ ပါဘဲ။နောက်တစ်ခုကစာအုပ်အနေနဲ့ မရေးဖြစ်တဲ့အကြောင်းတစ်ချက်ကတော့ Myanmar insane training စာအုပ်အပြီးမှာကျွန်တော့်ကိုလူတွေ တစ်မျိုး၊မေလ်းနဲ့ ဖုန်းနဲ့ တစ်ဖုံမေးမြန်းကြသူတွေ ရဲ့ တူညီတဲ့မေးခွန်းတစ်မျိုးကကာယဗလဆိုင်ရာအသုံးအနှုန်းတွေကိုသိပ်နားမလည်ကြဘူးဆိုတာပါပဲ။ဒါကလည်းအပြစ်မဟုတ်ပါဘူး။စာအုပ်ဆိုတော့စာသားပေသားပုံစံနဲ့ ရေးရတဲ့အခါမှာသာမန်အဆင့်ကာယဗလသမားတွေနားမလည်နိုင်တာပါ။နောက်ပြီးကျွန်တော့်စာရေးစွမ်းရည်လိုအပ်မှု၊ ကြောင့်လို့ လည်းကျွန်တော်ခံယူမိပါတယ်။ဒါကြောင့်ဒီစာအုပ်ကိုအခန်းဆက်ဆောင်းပါးတွေအနေနဲ့ ရေးသားပြီးစာပုံစံမဟုတ်ဘဲစကားပြောဆွေးနွေးသလိုမျိုးတင်ဆက်သွားမှာပါ။အားလုံးပြီးမှ pdf အနေနဲ့ စာအုပ်လုပ်ပြီးတင်ပေးဦးမှာပါ။



**ကာယဗလသမားအမျိုးအစားများ**

လက်ရှိကာယဗလလောကမှာရိုးရိုးသာမန်အပျော်တမ်းအဆင့်နှင့်ဆုကြေးစားပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ဆိုပြီးရှိပါတယ်။အပျော်တမ်းမောင်များအနေနှင့်စတီးရွိုက်နှင့်အခြားသောစွမ်းဆောင်ရည်မြင့်ဟိုမုန်းဆေးများအသုံးပြုခြင်းမှတားမြစ်ထားပါတယ်။ပရော်ဖက်ရှင်နယ်မောင်များကတော့စတီးရွိုက်များကိုတွင်တွင်ကျယ်ကျယ်အသုံးပြုနေကြပါတယ်။အပျော်တမ်းအဆင့်မောင်များကိုစတီးရွိုက်သုံးခြင်းမှတားမြစ်ထားသော်လည်းနိုင်ငံတကာတွင်ပြိုင်ပွဲမတိုင်မှီခြောက်လလောက်အထိကြိုပြီးစတီးရွိုက်အသုံးပြုခြင်းကိုပြုလုပ်ကာမိမိတို့ ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်ထုကြီးသထက်ကြီးအောင်ပြုလုပ်ကာပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ရောက်အောင်ကြိုးစားနေကြသောမောင်များအများအပြားပေါ်ထွက်လာပါပြီ။ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်လည်းရှိပါသည်။အားလုံးကသိသော်လည်းသိသာသိစေမမြင်စေနှင့်ဆိုသောစကားအတိုင်းဖြစ်ပါသည်။ကျွန်တော်ကထိုသူများကိုဝေဖန်ရှုံ့ချနေခြင်းမဟုတ်ပါဘူး။လူတိုင်းကမိမိကိုယ်ကိုမိမိပိုင်ပါသည်။လူ့ အခွင့်အရေးအရမည်သူမဆိုမိမိဆန္ဒရှိသည်ကိုလုပ်နိုင်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်ကာယဗလမောင်များကိုအပျော်တမ်းနှင့်ဆုကြေးစားဟူအမျိုးအစားမခွဲသင့်ပါ။ထိုဝေါဟာရမှာပြိုင်ပွဲဝင်သူများနှင့်သာသက်ဆိုင်ပါသည်။ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ လိုကာယဗလဝါသနာပါပြီးဝင်ရောက်ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းမပြုသူများနှင့်တော့ထိုဝေါဟာရများကလုံးဝမသက်ဆိုင်သလိုဖြစ်နေပါသည်။ဒါကြောင့်ကျွန်တော်ကစတီးရွိုက်သုံးသူများနှင့်စတီးရွိုက်မသုံးသူကာယဗလသမားများ(natural bodybuilders)ဟူ၍နှစ်မျိုးခွဲခြားလိုက်ပါမည်။ထိုသို့ ဆိုပါကပြိုင်ပွဲဝင်သည်ဖြစ်စေမဝင်သည်ဖြစ်စေမည်သည့်အဆင့်မဆိုပါဝင်နိုင်ပါသည်။ ။



### လေ့ကျင့်ခန်းကွဲပြားသလား?

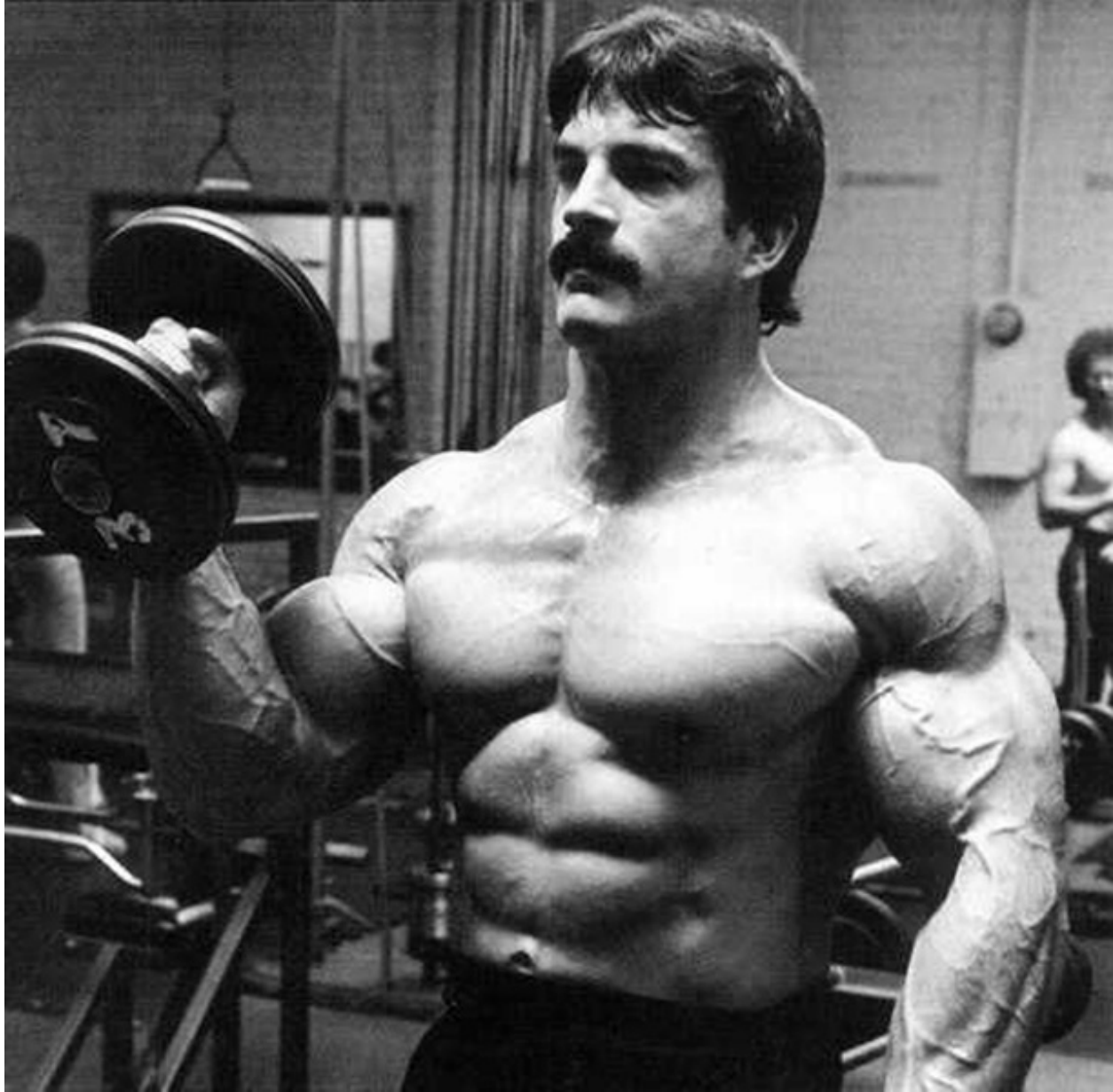
ထိုကဲ့သို့ အမျိုးအစားမတူသူကယဗလေ့ကျင့်သည့်သူများသည်တစ်ပုံစံတည်းလေ့ကျင့်မည့်ဆိုပါကသင့်လျော်မည်လား၊မသင့်လျော်မည်လားဆိုတာကိုယ်တိုင်သာဆုံးဖြတ်ကြပါ။စူပါစလွန်းမှာပရာဒိုအင်ဂျင်ထည့်လို့ မသင့်သလိုပရာဒိုမှာလည်းစလွန်းအင်ဂျင်မတပ်သင့်ပါ။သူ့ နေရာနှင့်သူသာကောင်းပါသည်။စလွန်းကိုပရာဒိုအင်ဂျင်တပ်ပါကပိုကောင်းပိုမြန်လာမည်မဟုတ်ဘဲအလွယ်တကူတိမ်းမှောက်ခြင်း၊ငွေ၊တာယာစသည်တို့ အပြင်ဖရိမ်ပျက်စီးခြင်းစသည့်အဖြစ်များနှင့်ကြုံရမည်ဖြစ်သည်။သူ့ အိုးနှင့်

သူ့ဆန်တန်သလောက်သာကောင်းပါသည်။ စတီးရွိုက်သည်ဟိုမုန်းဖြစ်ပြီးကိုယ်တွင်းမှဟိုမုန်းများကို လည်းကောင်း၏အကူအညီဖြင့်မတန်တဆထုတ်လွတ်ပေးနိုင်ပြီးမည်မျှပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့် သည်ဖြစ်စေကြွက်သားများအလွယ်တကူပြန်လည်အားပြည့်စေပြီးကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူ ပြုနေမည်ဖြစ်သည်။ ဤကားစတီးရွိုက်သုံးသူများ၏ထင်တိုင်းကြံနိုင်စွမ်းပေးတည်း။ ကျွန်တော်တို့ လို သာမန် natural ကစားသမားများသည်ကားလူ့ ခန္ဓာကိုယ်၏ယန္တရားလည်ပတ်သလောက်၊ ကိုယ်တွင်း ဟိုမုန်းထုတ်လွတ်သလောက်သာကြွက်သားများတည်ဆောက်နိုင်ပေမည်။ သို့ သော်ထိုကဲ့သို့ သော အားကစားသမားများသာအားကစား၏အကျိုးကိုအပြည့်အဝခံစားရကာကျန်းမာအသက်ရှည်နိုင်ပေ မည်။ အထက်ပါတင်ပြချက်များအတိုင်းကွာခြားမှုကြောင့် natural ကစားသမားများသည်စတီးရွိုက် သုံးသည့်ကစားသမားများကဲ့သို့ လုံးဝမလေ့ကျင့်သင့်ပါ။

### မည်သူတို့ ကမည်သို့ ကစားကြသနည်း?

စတီးရွိုက်သုံးသောကစားသမားများ၏လေ့ကျင့်နည်းကားသင်တို့ လေ့လာနေကြသည့် ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများတွင်ဖော်ပြထားသောလေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များနှင့်အိုလံပီယာ အဆင့်မောင်များလေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များဖြစ်သည်။ ထိုလေ့ကျင့်နည်းများကိုလိုက်လံတုပလေ့ကျင့် နေကြသော natural ကစားသမားများ၏ဘဝကားရွှေ့ပြည်ရယ်မျှော်တိုင်းဝေးနေမည်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆိုလျှင် natural ကစားသမားများသည်မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်နည်း။ ဤအဖြေကိုပေးရန်ပင်ဤစာ အုပ်ငယ်ကိုကျွန်တော်ရေးခြင်းဖြစ်သည်။ မစ္စတာဟိုလ်းမင်းသည် natural ကာယဗလပါရဂူ ဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည်သူ၏အယူအဆသီအိုရီများကိုပြန်လည်တင်ပြခြင်းဖြစ်သည်။ သူ၏အယူ အဆစာအုပ်များသည်ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းမှ natural ကာယဗလပါရဂူများ၊ ကစားသမားများအကြားအလွန်

ရေပမ်းစားသည်။ သိပ္ပံနည်းကျသောသူ၏ယူဆချက်များကိုကျွန်တော်တို့တိုင်လည်းလက်ခံကျင့်သုံးပြီးအကျိုးထူးသောကြောင့်ထိုဗဟုသုတများနှင့်အခြားသောအကျိုးဖြစ်စေမည့်ဗဟုသုတများကိုသင်တို့အတွက်လက်ဆင့်ကမ်းပေးမှုခြင်းဖြစ်သည်။

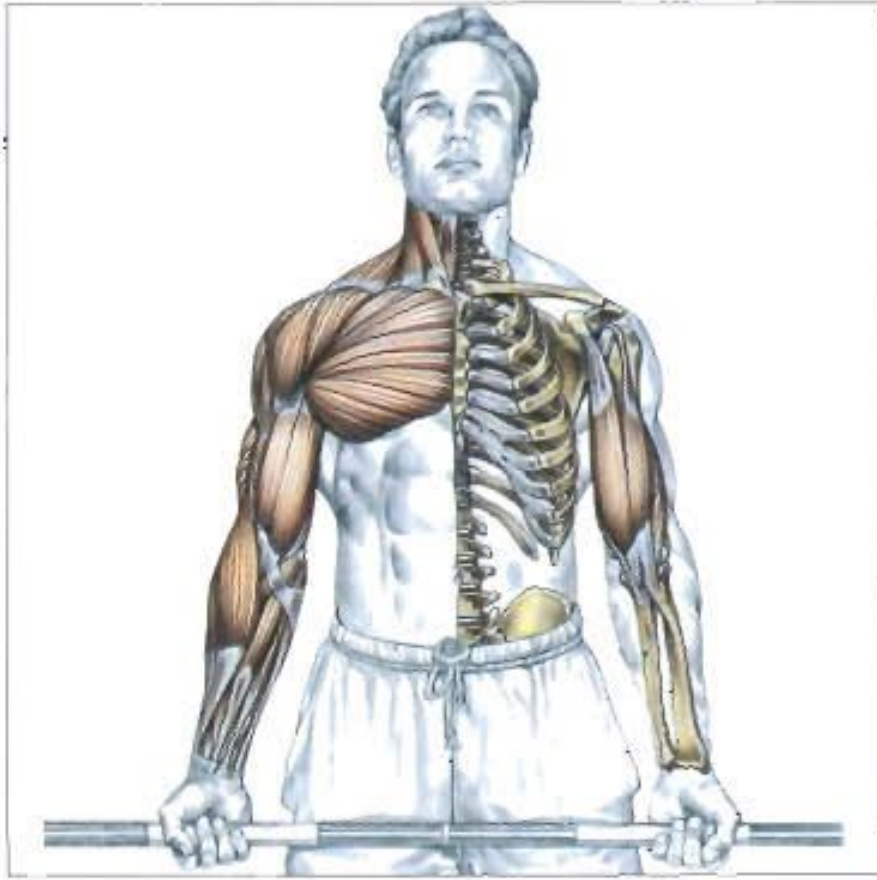


**ကြွက်သားတွေကိုအယ်လိုလုံးဆော်မလဲ?**

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာပြည်မှာလက်ခံထားကြသည်မှာကြွက်သားများကိုအပြည့်အဝလုံးဆော်ခြင်း



FULL RANGE OF MOTION ဆိုသည်မှာမိမိလေ့ကျင့်သောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုအစမှအဆုံးအထိ ညှစ်ပြီးပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဥပမာ-လက်မောင်းရှေ့ ကွေးဆိုပါစို့ ။ဘားရှည်ကိုလက်မောင်းများ အပြည့်အဝညှစ်မိသည်အထိကွေးယူပြီးတဖြည်းဖြည်းလက်များဆန့် သွားသည်အထိပြန်လည်ဆန့် ချခြင်းကိုဆိုလိုကြခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်ဆရာအတော်များများက (ဦးသာအောင်မှလွဲ၍) တပည့်များ ကိုအဆုံးညှစ်တင်အဆုံးဆန့် ချလေ့ကျင့်ခိုင်းသည်။ တစ်ကယ်တော့ full range of motion ဆိုသည်မှာထိုမျှလောက်မကပါ။ ထို့ ထက်အများကြီးပိုပါသည်။ သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာရာတွင်တွေ့ ရှိရသည်ကထိုကဲ့သို့ သာကစားခြင်းသည်ထင်သလောက်ထိရောက်မှုမရှိကြောင်းတွေ့ ရသည်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတွင် positive နှင့် negative ဟူသောအပိုင်းနှစ်ခုပါဝင်သည်။ positive အပိုင်း သည်အလေးဝန်ကိုမတင်သည့်အပိုင်းဖြစ်ပြီး negative အပိုင်းသည်အလေးဝန်ကိုဖြည့်ချသည့်အပိုင်း ဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ရင်အုပ်တွန်းသည့်လေ့ကျင့်ခန်းတွင် အလေးတန်းကိုရင်အုပ်အပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်း ချင်းဖြည့်ချသည့်အပိုင်းသည် negative အပိုင်းဖြစ်ပြီး၊ အလေးတန်းကိုရင်ဘတ်မှအပေါ်သို့ ညှစ်တွန်း ခြင်းအပိုင်းကို positive အပိုင်းဟုခေါ်သည်။ ထိုအပိုင်းနှစ်ခုကိုစနစ်တကျလေ့ကျင့်ခြင်းသည်ကြွက် သားများအတွက်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိကျိုးပြုသော်လည်းကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုအပြည့်အဝ လှုံ့ဆော်နိုင်သည်မဟုတ်ပါ။ positive အပိုင်းသည် contract တင်းညှစ်သောအပိုင်းဖြစ်ပြီး negative အပိုင်းသည် stretch ဖြေလျော့သောအပိုင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကယ်တမ်းတွင်ကြွက် သားများစုပေါင်းအလုပ်လုပ်သော၊ အများဆုံးလှုံ့ဆော်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်း၊ တင်းညှစ်မှု၊ အတွက် လှုံ့ဆော်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများနှင့်ဖြေလျော့ခြင်းအခြေအနေတွင်ကြွက်သားများ ကိုလှုံ့ဆော်နိုင်သောလေ့ကျင့်ခန်းများဟူ၍ရှိသည်။ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကို အကျယ်တဝင့်ဆက်လက်တင်ပြပေးပါဦးမည်။



ပထမပိုင်းကိုသေသေချာချာဖတ်ထားပြီးသူများကျွန်တော်နှင့်ဆက်လက်ဆွေးနွေးလိုက်ကြပါဦးစို့။ ။

ကြွက်သားများကိုတစ်ကွဲကိုထိရောက်အောင်လှုံ့ဆော်မည့်နည်းလမ်း!

Full range of motion ( ROM) အကြောင်းထပ်ပြောမယ်။လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုအစအဆုံးညှစ်ပြီးက

စားခြင်းက ( ROM) မဟုတ်ပါဘူး။တစ်ကွဲကြွက်သားတွေကိုအပြည့်အဝလှုံ့ဆော်ဖို့ အတွက်ကတော့

လေ့ကျင့်နည်းသုံးနည်းကိုသုံးရပါမယ်။မည်သည့်ကြွက်သားအုပ်စုအတွက်မဆိုထောင့်သုံးထောင့်မှ

ပြည့်ပြည့်ဝဝလှုံ့ဆော်ရမည့်လေ့ကျင့်နည်းသုံးနည်းကိုတင်ပြပေးပါ့မယ်။အဲဒါကမှတစ်ကွဲစစ်မှန်သော

ကြွက်သားများကိုအပြည့်အဝလှုံ့ဆော်မှုပေးနိုင်သောကစားနည်းအစစ် ( ROM) ဖြစ်ပါတယ်။

ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ အမြင်မှာတော့ range of motion ( ROM) ဖြစ်ဖို့ အတွက်အဓိကလိုအပ်သည့်

လေ့ကျင့်နည်းပုံစံများကတော့---(1)---Mid-range

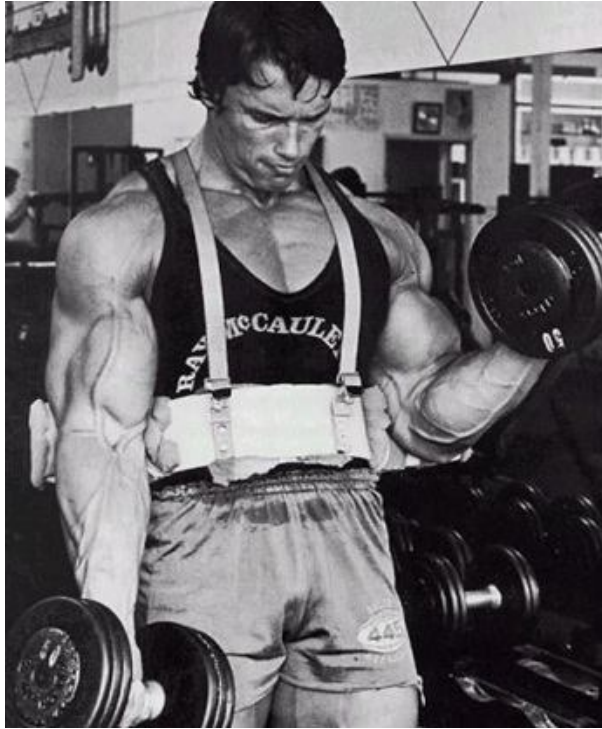
(2)---Stretch

(3)---Contract အနေအထားလေ့ကျင့်ခန်းများပဲဖြစ်ပါတယ်။

တစ်ခုချင်းစီကိုသေသေချာချာရှင်းရှင်းပြပေးပါမယ်။မရှင်းပြခင်အလျင်ဒီလေ့ကျင့်ခန်းသုံးခုဟာ အကျောအနည်းငယ်အတွင်းမှာသင့်ကိုထူးထူးခြားခြားကြွက်သားများပူကြွခြင်း (pump)ကိုစတင်ခံစားမိစေမှာပါ။တစ်ကယ်လည်းအင်အားသိပ်မကုန်ဘဲအကျောနည်းနည်းနှင့်ကြွက်သားကိုထောင့်စုံလှုံ့ဆော်နိုင်ကြောင်းကိုလည်းသင်အပြည့်အဝယုံကြည်မိမှာပါ။ကြွက်သားများပူကြွခြင်း PUMP ကို အထင်မသေးပါနဲ့ ။ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကကြွက်သားများအတွင်းသို့ သွေးနှင့်သင်စားသုံးထားသောအာဟာရများကိုအပြည့်အဝရောက်စေပြီးအလျင်အမြန်ကြီးထွားမှုကိုဖြစ်စေနိုင်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်လည်း မောင်အိုလံပီယာခုနှစ်ထပ်ကွမ်းအာနီးကထိုခံစားမှုကိုကြိုက်နှစ်သက်ကြောင်းကိုသူ၏ကာယဗလရုပ်ရှင် Pumping iron ထဲတွင်အမျိုးသမီးတစ်ဦးနှင့်လိင်ဆက်ဆံပြီးနောက်ခံစားမှုအတွတ်အထိပ်ဖြစ်ခြင်း orgasm နှင့်ပင်တူသည်ဟုခိုင်းနှိုင်းတင်စားထားပါသည်။

သုံးဖက်မြင်ကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ ကနဦးဖြစ်သောအာနီး၏လက်မောင်းလေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုကို လေ့လာကြည့်ကြပါစို့။ ။





ဘားရှည်(သို့)ဘားတိုလက်မောင်းရှေ့ ကွေး (Mid-range)

ဘားတိုခုံစောင်းမှီကွေး(Stretch)

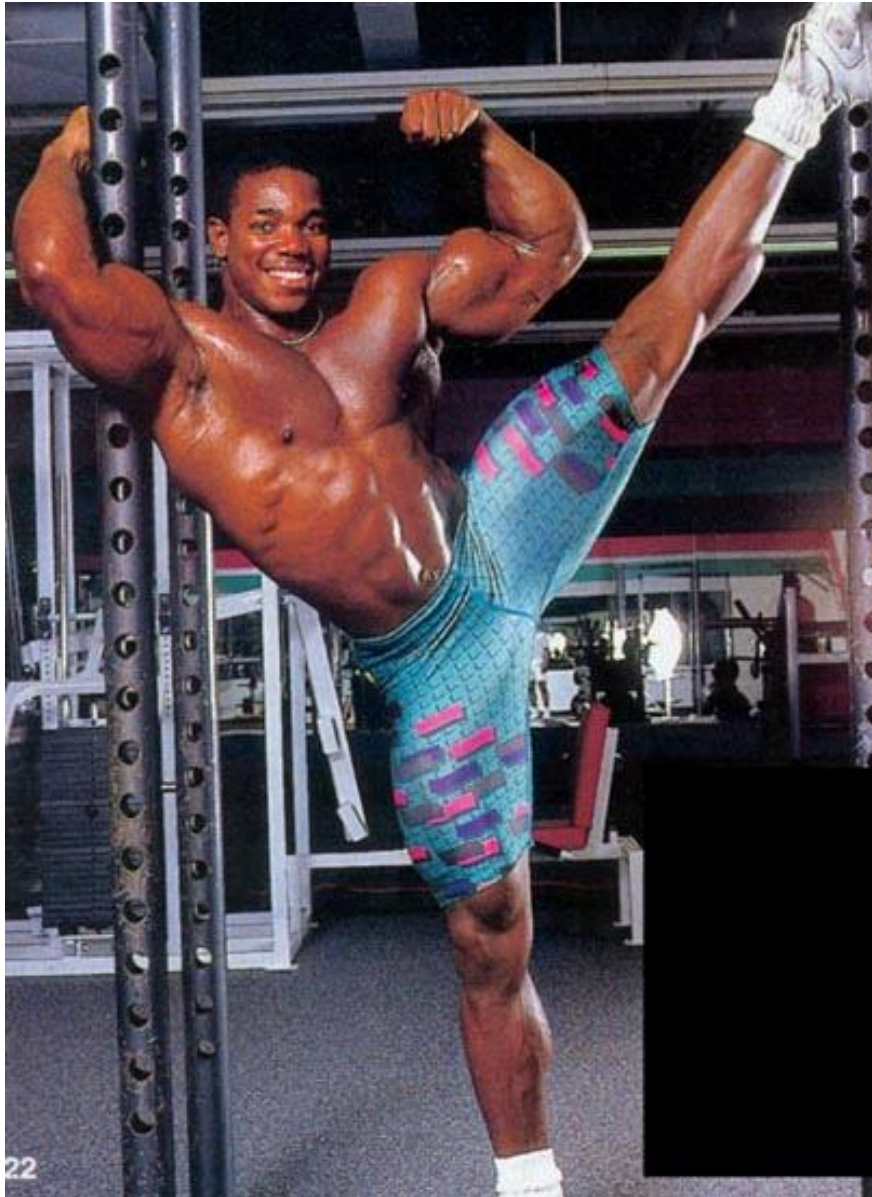
ခါးကိုင်းအမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းကွေး(Contract)တို့ ပဲဖြစ်ပါတယ်။ဒီဆောင်းပါးရဲ့ပထမအပိုင်းတုန်းက တော့ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်တွေရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းအတိုင်းမကျင့်ပါနဲ့ လို့ ပြောတယ်။အခု ကျတော့အာနီးကစားနည်းကနေစတယ်လို့ အပြစ်တင်မစောလိုက်ပါနဲ့ ဦး။ကျွန်တော်တို့ ကအာနီးရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းကိုခိုးတာမဟုတ်ပါဘူး။ကာယဗလမှာဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေပဲရှိတာပါ။ပရော်ဖက်ရှင်နယ် ရော၊naturalပါဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေအပြင်မလေ့ကျင့်နိုင်ပါဘူး။အာနီးရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းကကျွန်တော် တို့ ရဲ့ သုံးဖက်မြင်ကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းတွေနဲ့ တိုက်ဆိုင်တာပါ။သူတို့ ခေတ်ကအခုခေတ်လို သုတေသနတွေဘာတွေမရှိပါဘူး။လေ့ကျင့်ခန်းတွေကဆင်တူနိုင်သော်လည်း natural များကပ ရော်ဖက်ရှင်နယ်တွေလိုအကြိမ်အကျော့များများမလေ့ကျင့်သင့်ပါဘူး။နောက်ပြီးကျွန်တော့်အမြင်

မှာတော့ကာယဗလစာအုပ်တစ်အုပ်မှာအာနီးအကြောင်းမပါရင်မပြည့်စုံသလိုပါပဲ။



သုံးဖက်မြင်လေ့ကျင့်ခန်းများ(3-dimension exercises -3D) အကြောင်းအကျယ်ရှင်းတမ်း-----  
Mid-range ----ဒါကတော့ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ 3Dကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများတွင်အရေးအပါဆုံးသော သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားအုပ်စုများအတွက်အကောင်းဆုံးသော၊အများဆုံးလှုံ့ဆော်နိုင်သော၊ခန္ဓာကိုယ် ၏ဖိစပ်စဉ်ကိုအဓိကအလုပ်ပေးသောထုတင်ရာတွင်မရှိမဖြစ်အရေးပါသောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ် သည်။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလက်ရှိကာယဗလလောကတွင် compound movementများ ဟုခေါ် သည်။ဥပမာ-ပေါင်အတွက်အလေးထမ်းထိုင် squat ဖြစ်သည်။သို့ သော်အချို့ သောကြွက်သားအစိတ် အပိုင်းများအတွက် compound movementများသည်ကျွန်တော်တို့ လက်ခံထားသောလေ့ကျင့်ခန်း များနှင့်ယခုကာယဗလလောကကလက်ခံထားသောလေ့ကျင့်ခန်းများသည်အနည်းငယ်ကွာခြားနေပေ သည်။ကျွန်တော်ရေးသားခဲ့ပြီးသော Myanmar Insane Training စာအုပ်တွင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခု စီအတွက်အကောင်းဆုံးသော Mid-range exercises (compound movement)များကိုတင်ပြထား ပြီးဖြစ်သည်။အကျယ်သိလိုပါကဤဆိုက်(www.myanmarfitness.com)တွင်ပင်download ဆွဲ၍

ရယူနိုင်ပါသည်။ ဤ Mid-range လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးတည်းဖြင့်ပင်သင်ထုတက်ရန်စွမ်းဆောင်နိုင်ပါသည်။ Mid-range လေ့ကျင့်ခန်းများသည်ထုတင်ရာတွင်အကောင်းဆုံးဖြစ်သော်လည်းသူ့ ချည်းသက်သက်ဖြင့်သင် ကြွက်သားအုပ်စုများကိုအပြည့်အဝမလှုံ့ဆော်နိုင်ပါ။ နောက်ထပ်တင်ပြပေးဦးမည့် Stretch နှင့် contract အမျိုးအစားလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်မှသာအင်မတန်အကျိုးထူးမည်ဖြစ်သည်။



Stretch- သည် 3D လေ့ကျင့်ခန်းများတွင်ဒုတိယအရေးအပါဆုံးနေရာတွင်ရှိသည်။ သူ၏အမည်အ

တိုင်းဖြေလျော့သည့်အနေအထားများတွင်လေ့ကျင့်ရသည့်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်မည်သူမျှမကစားသလောက်ဖြစ်သည်။ထိုကြောင့်လည်းဤလေ့ကျင့်ခန်း၏အကျိုးမှ လက်မဲ့ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။မြန်မာနိုင်ငံတွင် compound movement ပြီးလျှင် compound movement ဒါမှဒါဖြစ်နေခြင်းကြောင့်လူပမ်းလမ်းမမြင်ဖြစ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။ compound movement များသည်ကိုယ်တွင်းကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းမှုများပြီးအပြည့်အဝပြန်လည်အားမဖြည့် နိုင်ပါကထင်သလောက်ထုမတက်ဘဲပိုးသာကုန်မောင်ပိုစောင်းမတတ်ဖြစ်နေခြင်းဖြစ်သည်။stretch လေ့ကျင့်ခန်းများသည် mid-range လေ့ကျင့်ခန်းများကမပေးနိုင်သောလုံ့ဆော်မှုမျိုးဖြစ်သည့်သက် ဆိုင်ရာကြွက်သားများကိုဆွဲဆန့် မှုဖြစ်စေပြီးထိုသို့ ဖြစ်ပါကထိုကြွက်သားအုပ်စုတွင်ကြွက်သားမျှင် များကိုပိုမိုကြီးထွားစေရန်အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။Stretch လေ့ကျင့်ခန်းများဆိုသည်မှာဥပမာ- လက်မောင်းအရှေ့ သားအတွက်ဘားတိုခုံစောင်းမီဆွဲ incline dumbbell curl ဖြစ်သည်။အကယ်၍ သင်ဟာ Stretch လေ့ကျင့်ခန်းများကိုလေ့ကျင့်သည်ဆိုပါကထိုအချိန်တွင်ထိုလေ့ကျင့်သည့်ကြွက် သားအုပ်စုတွင်ကြွက်သားမျှင်များသည်ပိုမိုလောင်ကျွမ်းပြီး အလျင်အမြန်တုံ့ပြန်သောကြွက်သားမျှင် များ fast-twitch fibers များကိုပိုမိုလုံ့ဆော်စေပြီးကိုယ်တွင်းမှအင်ဆူလင်ကဲ့သို့ သောဟိုမုန်များ ကိုလည်းထုတ်လွှတ်ပေးပြီးကြီးထွားမှုကိုထိထိရောက်ရောက်အကူအညီပေးနိုင်ပါသည်။ထိုမျှပြော သည်ကိုလက်မခံလိုသေးပါကကမ္ဘာကျော် Explosive power အမည်ရှိစာအုပ်တွင် stretch လေ့ကျင့် ခန်းများ၏အရေးပါပုံကိုတင်ပြထားသည့်စာပိုဒ်လေးကိုအထောက်အထားအဖြစ်တင်ပြပေးလိုက်ပါ သည်။

\*\*\* "The stretch reflex originates deep inside each muscle fiber with a structure called the muscle spindle. The muscle spindle is a complex construction of muscle protein, fluid and nervous system receptors. Within this structure is a special type of muscle fiber that does not have the contractile qualities normally associated with muscle. These special fibers, called intrafusal fibers, are

wrapped with nerve cells that relay information from muscle to the central nervous system. When a muscle is stretched quickly, the tension in the intrafusal fibers stimulates these nerve cells, sending messages out to the central nervous system at great speed. In response, the central nervous system triggers a muscle reflex that generates a fast and powerful contraction. This myotatic, or stretch, reflex is a protective mechanism that provides an extra burst of strength to resist force encountered suddenly. When the reflex is triggered, a very large proportion of the muscle's fibers suddenly contract."\*\*\*



ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် stretch လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားများကိုဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ပေါင်-----sissy squat (မြန်မာလိုပြန်ပါကမိန်းမလျှာထိုင်ထ)

ပေါင်နောက်-----စတစ်လက်ဒတ်လစ်စ်

ခြေသလုံး-----ခါးကုန်းကျောစီးနှင့်ပတ်လက်အိပ်ကန်စက်ခြေဖျားကြွ

ပမ်းပိုက်-----ကောဘယ်ကြိုးဆွဲချ(ကျောတစ်ဝက်လောက်အမှီရှိပါကကောင်း၏)



ရင်အုပ်-----ဒမ်ဘယ်ဖလိုင်း

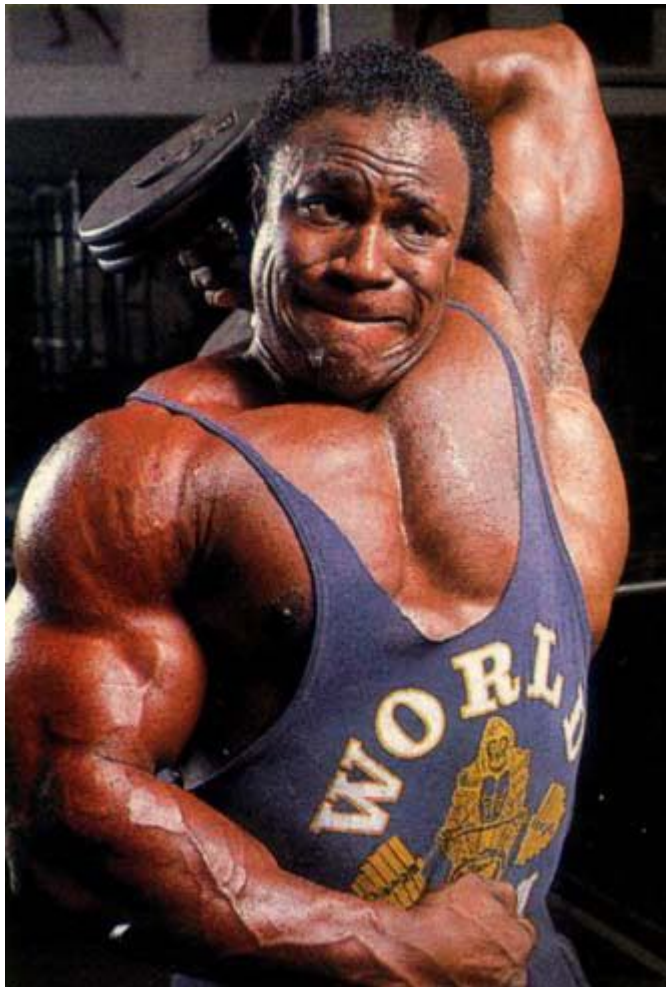
နံဘေးဝင်းသား-----ပက်လက်အိပ်ပူးဆွဲ (ဒမ်ဘယ်သို့ မဟုတ်ဘာဘယ်လ်ပူလ်းအိုဗာ)

ကျောပြင်အလယ်သား-----ဒမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းဆွဲသို့ မဟုတ်ထိုင်လျက်လက်အကျဉ်းကောဘယ်ဆွဲ

ပခုံးသား-----ကောဘယ်ဘေးတိုက်ငှက်ပျံသို့ မဟုတ်45ဒီဂရီနံ့မှီတစ်ဖက်ချင်းဒမ်ဘယ်ဘေးတိုက်ပျံ

လက်မောင်းရှေ့ -----45ဒီဂရီနံ့စောင်းအိပ်လက်လက်မောင်းရှေ့ ဒမ်ဘယ်ကွေး

လက်မောင်းနောက်-----လက်မောင်းနောက်သားဆန့် (ဘေးတို၊ဘေးရှည်၊ကောဘယ်လ်)



Stretch လေ့ကျင့်ခန်းများကိုအဓိကအရေးပါသော Mid-range လေ့ကျင့်ခန်းများအပြီးတွင်လေ့ကျင့်ပါ။

ထိုသို့ လေ့ကျင့်ခြင်း၏ရလဒ်ကိုသင်လေ့ကျင့်ကြည့်မှခံစားနိုင်မည်ဖြစ်သည်။အကယ်၍သင်ဟာအ

ဆင့်မြင့်ကာယဗလသမားဆိုပါကကျွန်တော့် myanamr insane training partials များကို compound movement များနှင့် stretch လေ့ကျင့်ခန်းများတွင်ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ပါကသင့်တော်သက်တာမရရှိခဲ့ဖူးသောရလဒ်များကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဟုပြောလိုပါသည်။ 3D လေ့ကျင့်ခန်း၏နောက်အရေးအပါဆုံးသောလေ့ကျင့်နည်းအနေအထားတစ်မျိုးဖြစ်သည့် contract position exercises များကိုလည်းယခုဆက်လက်တင်ပြပေးပါဦးမည်။



ဒီတစ်ပါတ်တော့ 3D လေ့ကျင့်ခန်းများတွင် တတိယအရေးအပါဆုံးသော လေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုဖြစ်သည့် Contract position exercises လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကို တင်ပြပေးပါဦးမည်။ Contract position exercises ဆိုသည်မှာ လေ့ကျင့်သော ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းကို တင်းညှစ်သည့်အနေအထားတွင် အဆက်မပြတ် ညှစ်အားဖြင့် လေ့ကျင့်ရသော လေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။ ဥပမာ -- ပေါင်ရှေ့ကန် leg extension သည် ပေါင်ကြွက်သားများအတွက် contract position exercise ဖြစ်သည်။ အထူးသဖြင့် mid-range နှင့် stretch တို့ လေ့ကျင့်အပြီး လေ့ကျင့်ရပါက ပိုမိုထိရောက်သည်။ ကာယဗလမောင်အတော်များများကတော့ contract position exercises များ၏ အကျိုးကို သေသေချာချာ မသိသော်လည်းလည်းကောင်းတို့ ၏ပင်ကိုယ်သိစိတ်၊ လေ့ကျင့်သည့်ပါအရသိစိတ်တို့ကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံး၏ နောက်တွင် contract position exercises များကို လေ့ကျင့်ကြသည်။ ထို့ကြောင့်လည်း အကျိုးထူးကြခြင်းဖြစ်သည်။ တစ်ကယ်တမ်းတွင်တော့ ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ အကျိုးကားလည်းကောင်းတို့ ထင်ထားသည်ထက်များ၏။ ထိုသို့ ရလဒ်များရနိုင်သည်ကို အထောက်အထားပြသော အားဖြင့် ကြွက်သားလေ့ကျင့်နည်းသုတေသီ Rob Thoburn တင်ပြခဲ့သော အဆိုကို ကိုးကားထားသည့်မူရင်းစာပိုဒ်လေးကို တင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။





\*\*\* "Rob Thoburn, muscle-science researcher, has been corresponding with Japanese scientists who have been experimenting with Kaatsu, or occlusion, techniques. Thoburn reported that Takashi Abe, Ph.D., got a 7 percent increase in quadriceps cross-sectional area in four months with standard training, but when he used occlusion, he got an 8 percent increase in cross-sectional area—in only two weeks! That's right, better results in about one-eighth the time—two weeks as opposed to 16 weeks. That's about an 800 percent increase in gains when blood flow was impeded. Wow! You can see why the biggest bodybuilders include continuous-tension sets in their routines—they force blood out of the

muscle and create those mass-and-strength-increasing occlusion effects."\*\*\*

ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက် contract position exercises များကိုတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

ပေါင်-----ပေါင်ရှေ့ ကန်

ပေါင်နောက်-----မှောက်လျက်အိပ်ပေါင်နောက်ကွေး

ခြေသလုံး-----မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ

ဝမ်းဗိုက်-----အိပ်ထမတင်

ရင်အုပ်-----ကေဘယ်လ်ဖလိုင်း၊ cable crossover၊ pec deck fly

နံဘေးဝင်းသား-----စက်ပူလ်းအိုဗာ၊မတ်တပ်ရပ်ကေဘယ်ကြိုးလက်ဆန့် ဆွဲချ

ကျောပြင်အလယ်သား-----ခါးကိုင်းလက်ကွေးငှက်ယုံ

ကျောပြင်အပေါ် သား-----ဆုံကျို





ဆုံ-----ဒမ်ဘယ်ဘေးတိုက်မြောက်

လက်မောင်းအရှေ့ -----ကွန်စန်ထရေးရှင်းကွေး၊မတ်တပ်ရပ်ကောဘယ်ကြိုးလက်နှစ်ဖက်ကွေး

လက်မောင်းအနောက်-----လက်တစ်ဖက်ချင်းကောဘယ်ကြိုးဆန့် ၊ခါးကိုင်းဒမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းဆန့်

ကဲမိတ်ဆွေ-အခုဆိုရင် 3D muscle building exercises ရဲ့ သဘောတရားကိုသင်ဘောပေါက်

လောက်ပါပြီ။3D muscle building exercises ဆိုတာကသင်လေ့ကျင့်တဲ့ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခု

ကိုထောင့်ပေါင်းစုံနေပြီးလှုံ့ဆော်ပြီးအကျော့များများမကစားဘဲအနည်းငယ်သာကစားပြီးထုအလွယ်

တကူတက်စေဖို့ ကူညီနိုင်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေဆိုတာကိုသိလောက်ပြီဟုယူဆပါသည်။ဥပမာ-လက်မောင်းအနောက်သားကစားနည်းကိုကြည့်ပါစို့။လက်မောင်းနောက်အကျဉ်းတွန်း Mid-range အရင်လေ့ကျင့်ပြီးထိုင်လျက်လက်မောင်းနောက်သားဆန့် Stretch ကိုလေ့ကျင့်ပါ။ပြီးလျင်ခါးကိုင်းဒမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းဆန့် contract လေ့ကျင့်ပါ။ဘယ်လောက်ပမာဏလေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတော့ Mid-range နှစ်ကျော့၊stretch နှစ်ကျော့contract တစ်ကျော့သာကစားပါ။3D လေ့ကျင့်နည်းတိုင်းကကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုထောင့်စုံကထိရောက်စေပြီးအထူးသဖြင့်ကိုယ်ခန္ဓာအတက်နှေးသူများကိုထုတက်စေရန်အထူးအကျိုးပြုသည်။ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းသုတေသီနှစ်ဦးဖြစ်သော Steven J. Fleck, Ph.D., and William J. Kraemer, Ph.D.,တို့ သည်လည်းကောင်းတို့ ၏နာမည်အကျော်ကြားဆုံးသောစာအုပ်ဖြစ်သည့် *Designing Resistance Training Programs* တွင်3Dကဲ့သို့ ကြွက်သားထောင့်စုံလေ့ကျင့်ခန်းများ၏အကျိုးကိုသူတို့ ၏စာအုပ်ထဲတွင်တင်ပြထားသည်ကိုမူရင်းအတိုင်းဖော်ပြလိုက်ပါသည်။



\*\*\*"If the body position is changed, the order of recruitment can also change (Grimby and Hannerz 1977). The order of recruitment can also change for multifunctional muscles from one movement or exercise to another. Recruitment order in the quadriceps for the performance of a knee extension is different from that for a squat. The variation in recruitment order provides some evidence to support the belief that to completely develop a particular muscle it must be exercised with several different movements or exercises."\*\*\*

ဒါကြောင့်အဆင့်မြင့်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်များသည်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများစွာကိုလေ့ကျင့်ကြသည်မှာထူးထူးခြားခြားရလဒ်များပိုင်ဆိုင်လိုသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သို့သော်မှတ်ထားရမည်မှာ-ကျွန်တော်တို့ ခင်ဗျားတို့ လို natural များသည်ထိုစတိုးရှိုက်ဘီလူးများကဲ့သို့ လုံးဝမလေ့ကျင့်သင့်ပါ။ ကြွက်သားများကိုထောင့်စုံလေ့ကျင့်လိုပါကကျွန်တော်တို့၏ 3D သုံးဖက်မြင်ကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။ သို့မဟုတ်ပါကသင်တို့ အတွက်စောင့်နေမည့်တံခါးပေါက်က over-training ဟူသောတံခါးပေတည်း။ ကဲမိတ်ဆွေ-အခုအချိန်အထိသင်က ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကို 3D ကဲ့သို့ ထောင့်စုံလေ့ကျင့်ရန်မလိုဟုယူဆနေပါသေးသည်ဆိုလျှင် Jaci Van Heest, renowned exercise physiologist at the United States Olympic Training Center in Colorado Springs, Colorado:၏အဆိုတစ်ခုကိုထပ်မံတင်ပြပေးလိုက်ပါဦးမည်။



\*\*\*"Muscles contract when tiny levers on myosin, a muscle protein, fit into grooves on actin, another protein, and push it forward exactly like a ratchet wrench. But myosin can latch onto actin in any of several positions, not all of them ideal. Only when the myosin heads are in the right register can the muscle have the optimal tension. But optimizing every actin-myosin pairing is less an achievable goal than a Platonic ideal." (Newsweek, July 22, 1996: "How High? How Fast?")\*\*\* ဒါကြောင့်သင်ဟာအထက်ပါတိုင်းပါ actin-myosin နှစ်မျိုးတွဲကြီးထွားဖို့ အတွက်



Mid-range ,stretch နှင့်contract အနေအထားမျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်ပါကသင်ထိုနှစ်မျိုးလုံးကြီးထွားဖို့ အတွက်အကျိုးပြုနိုင်ပေသည်။ဤ3D လေ့ကျင့်နည်းအရယခုစတင်လေ့ကျင့်တော့မည်ဆိုလျှင်သင်ဟာ မကြာခင်မှာကြွက်သားထူပေါင်နှစ်ဆယ်လောက်တက်လာမှာဖြစ်သောကြောင့်(မူရင်းကျမ်းရှင်၏အဘော်အရ)အဝတ်အစားများထပ်ဝယ်ရန်ငွေစုထားပါ။

ကဲအခုဆိုရင် **3Dimension Bodybuilding Exercises** ရဲ့ သဘောတရားအကျဉ်းပြီးပါပြီ။ဒီလောက် ကိုပဲသိပြီးလက်တွေ့ လိုက်နာလေ့ကျင့်မည်ဆိုပါကအကျိုးထူးမည်ဖြစ်ပါကြောင်း။

မကြာမှီတွင်လည်းဤသဘောတရားနှင့်ပါတ်သက်သောအမေးအဖြေများနှင့်သဘောတရားများကိုတင် ပြပေးပါမည်။



တင်ဆက်သူ---

နိုင်ဦး---119

[Email---intensemuscled@gmail.com](mailto:intensemuscled@gmail.com)

