

လူသစ်များအတွက်အကြံပြုချက်များ

ဤစာအုပ်ငယ်သည်ကျွန်တော်တို့၏ဆိုက်www.myanmarfitness.com တွင်ထုတ်ဝေရာတွင်မှားတတ်သောအမှားများဟုသောခေါင်းစဉ်ဖြင့်ကျွန်တော်အခန်းဆက်ဆောင်းပါးများအနေဖြင့်ရေးသားခဲ့ပါသည်။ယခုစာအုပ်ငယ်အနေဖြင့်တစ်စုတစ်စည်းတည်းတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ကျွန်တော်တို့၏ဆိုက်မှမင်ဘာအသစ်များအတွက်လည်းအကျိုးပြုမည်ဟုမျှော်လင့်မိပါသည်။

ကာယဗလသမားတိုင်း၏ဆန္ဒမှာမည်သည့်အဆင့်တွင်မဆိုကြီးထွားသည်ထက်ကြီးထွားလိုသည်မှာသာဘာဝဖြစ်သည်။သို့သော်ထိုကဲ့သို့ကြီးထွားစေရန်ကြိုးစားရင်းလောဘနှင့်အမှားများပြုလုပ်မိကာတိုးတက်မှုလျော့နည်းသွားတတ်ကြသည်။ထိုသူတို့ကျူးလွန်တတ်သောအမှားများကိုရှာဖွေစုစည်းတင်ပြထားပါသည်။

-အမှား-1- မကြာခဏလေ့ကျင့်ခြင်း



ခန္ဓာအတက်နေသူများတွင်တွေ့ရတတ်သောနံပါတ်-1-အမှားမှာမကြာခဏလေ့ကျင့်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။အချို့သူများမှာကြီးထွားမည်ဟုမျှော်လင့်ချက်ဖြင့်သင်တန်းကိုတစ်ပတ်လျှင်ခြောက်ရက်လောက်သွားကာလေ့ကျင့်ကြသည်။ဝမ်းနည်းစရာကောင်းသည်မှာထိုသူများမှာကြီးထွားမလာဘဲကြွက်သားများသေးငယ်သွားပြီးခွန်အားလည်းတိုးတက်မလာဘဲဆုတ်ယုတ်သွားလေသည်။ကျွန်တော့်အယူအဆကတော့သင်တန်းကိုတစ်ပတ်လျှင်လေးရက်ထက်ပိုမသွားသင့်ပေ။အကြောင်းကတော့နားရက်-3-ရက်ကသင့်ကြွက်သားကြီးထွားမှု ကိုများစွာအထောက်အကူပြုပေမည်။သို့ သော်လူများစွာကတော့များများကစားလေ-ပိုကောင်းလေဟူသောအယူအဆဆိုးကြီးကိုလက်ကိုင်ထားဆဲဖြစ်သည်။ရက်တွေလတွေကုန်သွားသော်လည်းမိမိတို့ အလိုရှိသောကြွက်သားထူထည်ကိုမရရှိသည်မှာထိုအယူအဆကြောင့်ဖြစ်သည်။မကြာခဏလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း (over training)နှင့်ကြုံတွေ့ရပေမည်။လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်းဆိုသည်မှာ-ကြွက်သားများကြီးထွားမလာဘဲ ခွန်အားများလဲဆုတ်ယုတ်သွားခြင်းကိုဆိုလိုပေသည်။ထို့ ကြောင့်သင်မှတ်ထားရမည်မှာ-ကြွက်သားတို့မည်သည်လေ့ကျင့်ချိန်တွင်ကြီးထွားမလာဘဲ လည်ကောင်းတို့ ကိုအနားပေးချိန်မှာသာကြီးထွားလာခြင်းဖြစ်သည်။သင်ခန္ဓာကို၏ပင်မအာရုံကြောထိန်းချုပ်မှုစနစ်(central nervous system)မှာကြွက်သားများ ပြန်လည်အားပြည့်စေရန် ကစားချိန်ထက်ပိုပြီးအချိန်ယူလေ့ရှိကြောင်းသင်မှတ်ထားရပေမည်။ထို့ အပြင်ခန္ဓာကိုယ်နှင့်စိတ်ကိုအနားပေးရန်လည်းလိုအပ်ပေသည်။သို့ မှသာသင်လေ့ကျင့်ချိန်တွင်အင်နှင့်အားနှင့်လေ့ကျင့်နိုင်ပေမည်။ထို့ ကြောင့်အားလုံးကိုအကြံပြုလိုသည်မှာ-တစ်ပတ်လျှင် -3-ရက် သို့ မဟုတ် 4-ရက်ထက်ပိုမကစားပါနှင့်။နောက်ထပ်အမှားများစွာကိုထပ်မံတင်ပြပါဦးမည်။

အမှား-2 ---ကစားချိန်အလွန်ကြာခြင်း



ကျွန်တော်သင်တန်းအတော်များများကိုသွားကစားရာတွင်တွေ့ ရှိရသည်ကသင်တန်းသား အတော်များများသည်လည်းကောင်းတို့ ၏ပထမလေ့ကျင့်ခန်းကိုမကစားပြီးမှာပင်ကျွန် တော်ကစားပြီးဖြစ်နေသည်(ဆိုလိုသည်မှာ-လည်းကောင်းတို့ ၏ကစားချိန်မှာအလွန်ကြာ နေခြင်းဖြစ်သည်။)ကျွန်တော်နှင့်စတင်လေ့ကျင့်သူများသည် တစ်ခါလေ့ကျင့်ပြီးနောက်လေ့ ကျင့်ချိန်အလွန်နည်းခြင်းကိုshock ဖြစ်ကာထိတ်လန့်သွားကြ၏။စောဒကတက်ကြ၏။ဒါ ပေမဲ့လည်ကောင်းတို့ သည်ထူးခြားသောရလဒ်များကိုအချိန်တိုအတွင်းရယူပိုင်ဆိုင်နိုင် သွားနိုင်ကြ၏။အချိန်ကြာမြင့်စွာကစားခြင်းသည်လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်းသို့ ဦးတည်သွားစေ၏။ သင်လုံးဝမှတ်ထားရမည်မှာ-သင်လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ပြီဆိုသည်နှင့်သင့်ကိုယ်တွင်းက ကြီးထွားစေသောတက်(စ)တိုစတီရုန်းခါတ်များထုတ်လွတ်ပေးသည်။လည်းကောင်းဖြစ်စဉ် သည် 27-မိနစ်သာကြာမြင့်၏။45-မိနစ်ကြာပြီးနောက်တက်(စ)တိုစတီရုန်းခါတ်များ သည်ပြန်လည်ကျဆင်းသွားသည်။ထို့ ကြောင့်သင်သည်45-မိနစ်ထက်ပိုပြီးကစားမည်ဆိုပါက သင့်ကိုယ်တွင်းတွင်တက်(စ)တိုစတီရုန်းခါတ်များလျော့ကျသွားပြီးကောတီဆောလ်(cortisol- ထိုခါတ်သည်သင့်ကြွက်သားများကိုပျက်ဆီးစေကာအဆီသိုလှောင်မှုများလာစေသောခါတ်) များတိုးလာစေသည်။ထို့ ကြောင့်ပြင်းပြင်း ထန် ထန်အကြံပြုလိုသည်မှာ- ကစားချိန်တစ်ချိန်လျင် 45-မိနစ်ထက်ပိုပြီးလုံးဝမကစားပါနှင့်။ ။

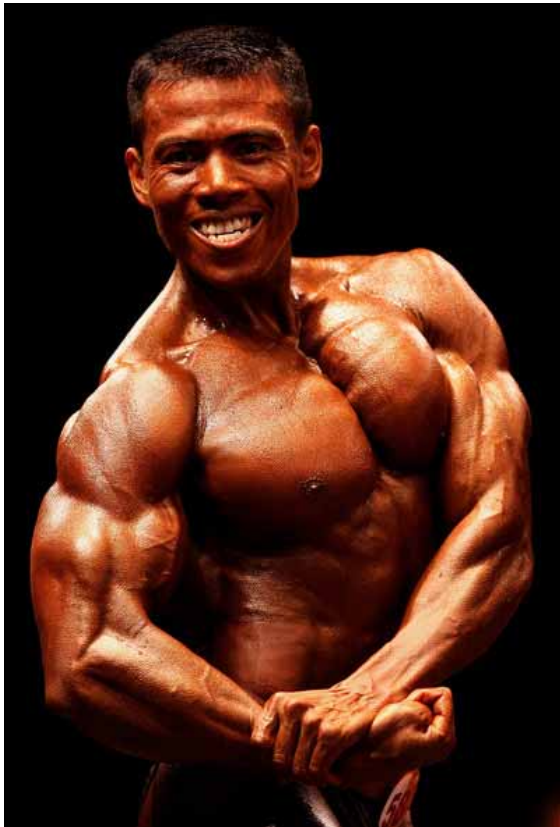
အမှား-3- ကစားချိန်တစ်ချိန်တွင်အကျော့ပေါင်းများစွာကစားခြင်း



လူအတော်များများသည်သင်တန်းသို့ သွားကာကစားချိန်တစ်ချိန်လျင်အကျော့ပေါင်း

20-နှင့် 30-အကြားကစားကြ၏။ဘာကြောင့်ကစားကြသည်ကိုမေးချင်စမ်းပါသည်။ဘာကြောင့်မိမိတို့ ၏အဖိုးထိုက်တန်သောအဆစ်အမြစ်များကိုအကျော့များများကစားကာဒဏ်ရာရစေချင်ကြပါသနည်း။ကြွက်သားညှစ်အားကစားနည်း(high Intensity training)ကိုအထင်သေးလို့ လားဒါမှမဟုတ်ထိုကစားနည်းဖြင့်အောင်မြင်ခဲ့သော 6- ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာဒိုရီယံရိတ်ကိုအထင်သေးလို့ လားဒါမှမဟုတ်အကျော့ပေါင်းများစွာကစားခဲ့သောမောင်အိုလံပီယာအာနိုး၏ရှေးဟောင်းကစားနည်းကိုအားကျလို့ လား။အကျော့ပေါင်းများစွာကစားပါကအကျော့တိုင်းကိုအင်နှင့်အားနှင့်ကစားနိုင်မည်မဟုတ်ပေ။ထို့ ကြောင့်သင်ထွားကျိုင်းသန်မာစေရန်နှင့်ကြီးထွားလာစေရန်ကျွန်တော်အကြံပြုလိုသည်မှ-ကစားချိန်တစ်ချိန်တွင်10ကျော့မှ 16-ကျော့ထက်ပိုမကစားပါနှင့်။သင်သည်ကာယဗလကိုစတင်ကစားမည့်သူသို့ မဟုတ်အလယ်အလတ်အဆင့်(1-နှစ်မှ2-နှစ်ကစားဖူးသူ)ဆိုပါကတစ်ပတ်လျှင်3-ရက်သို့ 4-ရက် သာကစားပြီး ၊ ကစားချိန်တစ်ချိန်လျှင် 45- မိနစ်ထက်မပိုစေဘဲ၊10-ကျော့မှ 16-ကျော့သာကစားပါ။သာမန်ထက်ထူခြားသောရလာဒ်များရှိစေရမည်ဟုကျွန်တော်အာမခံပါသည်။

အမှား---4---ကြွက်သားအုပ်စုတိုင်းကိုအပြည့်အဝမကစားခြင်း



ကာယဗလပရိုဂရမ်အတော်များများမှာသင့်ကိုတစ်ပတ်မှာကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုတစ်ကြိမ်သာကစားရန်တိုက်တွန်းထားတာကိုတွေ့ရပါလိမ့်မည်။ ဥပမာ-တနင်းလာနေ့ မှာ-ရင်အုပ်၊ ပခုံး၊ လက်မောင်းနောက်၊ ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ မှာ-ပေါင်၊ ခြေသလုံး၊ သောကြာနေ့ မှာ-ကျောပြင်၊ လက်မောင်းအရှေ့ ဆိုပါစို့။ ဒါပေမဲ့ဒါဟာအချိန်အတိုအတွင်းမှာဖြစ်နိုင်သလောက်မြန်မြန်ကြီးချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့စံပြပရိုဂရမ်မဟုတ်ပါဘူး။ ဥပမာ-သင်ဟာဂစ်တာတီးစသင်သူတစ်ယောက်ဆိုပါဆို။ တစ်ပတ်ကိုတစ်ကြိမ်သာအတီးလေ့ကျင့်တာကပိုအကျိုးရှိမလား။ အကြိမ်ပေါင်းများစွာလေ့ကျင့်တာကပိုအကျိုးရှိမလား။ စဉ်းစားကြည့်ပါ။ သင်ရင်အုပ်ကိုတစ်ပတ်တစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါကတစ်နှစ်လျင် 52-ကြိမ်၊ နှစ်ကြိမ်လေ့ကျင့်ပါကတစ်နှစ်လျင်-104ကြိမ်၊ သုံးကြိမ်လေ့ကျင့်ပါက 156-ကြိမ်လေ့ကျင့်ဖြစ်မည်။ ထို့ကြောင့်သင်ကစားနေသောပရိုဂရမ်ကိုတစ်ပတ်လျင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုသုံးကြိမ်ကစားသောစနစ်ကိုပြောင်းကြည့်ရန်တိုက်တွန်းချင်ပါသည်။ နားရှုပ်မသွားပါနှင့်ဦး။ အမှား-1-တွင်မကြာခဏလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း(overtraining)ဖြစ်နိုင်သည်ဟုပြောခဲ့၏။ ယခုတစ်ခါတစ်ပတ်လျင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုသုံးကြိမ်ကစားပါကကြီးထွားလာစေရန်အထောက်အကူပြုသည်ဟုပြော၏။ သေချာရှင်းပြပါမည်။ အမှား-1 တွင်ပြောခဲ့သည်က(high intensity +high volume)နှင့်လေ့ကျင့်ခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ high intensity ဆိုသည်မှာ-ကြွက်သားတင်းညှစ်အားနှင့်ပြင်းထန်စွာကစားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ high volume ဆိုသည်မှာအကြိမ်၊ အကျော့များစွာကစားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ယခုတစ်ပတ်လျင်သုံးကြိမ်ကစားခိုင်းသည်မှာ-(low intensity+low volume) နှင့်ကစားစေခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုလိုသည်မှာ-ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုး၊ နှစ်မျိုးသာကစားစေပြီးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးလျင်3-ကျော့လောက်သာကစားခြင်းကိုဖြစ်သည်။ တစ်ပတ်လျင်တစ်ကြိမ်ကစားပြီးမတိုးတက်သူများအားတစ်ပတ်လျင်သုံးကြိမ်ကစားကြည့်ရန်တိုက်တွန်းပါသည်။ Low intensity + low volume -နှင့်တစ်ပတ်သုံးကြိမ်လေ့ကျင့်လိုသူများအတွက်အရှေ့ တောင်အာရှ ကာယဗလ(70-kg)ချန်ပီယံ မောင်မြန်မာ အောင်ခိုင်ဝင်း ရေးဆွဲပေးထားသောပရိုဂရမ်ကိုဖော်ပြပေးလိုက်ပါသည်။



ပထမနေ့ ---ရင်အုပ်+ပခုံး+လက်မောင်းအနောက်

- 1--- ရင်အုပ်---ဘားရှည်ရင်အုပ်အောက်သားတွန်း(decline barbell press)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 2---ရင်အုပ်---ဘားတိုရင်အုပ်အလယ်သားတွန်း(flat dumbbell press)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 3---ပခုံး---ဘားရှည်ပခုံးနောက်တွန်း(behind the neck barbell press)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 4---ပခုံး---ဘားရှည်ပခုံးရှေ့ တွန်း (military barbell press)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 5---လက်မောင်းနောက်---ပက်လက်အိပ်လက်မောင်းနောက်သားဆန့် (lying Tricep extension)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 6---လက်မောင်းနောက်ထိုင်လျက်ဘားတိုတစ်ဖက်ခြင်းလက်မောင်း
နောက်သားဆန့်
(one arm over head dumbbell extension)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 7---ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား-----အိပ်ထမတင် (crunch)
50 ကြိမ်-----4 ကျော့

ဒုတိယနေ့ ---ပေါင်+ခြေသလုံး+နောက်ကျောဝင်း+လက်မောင်းရှေ့

- 1--- ပေါင်---အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထ(full squat)
10 ကြိမ်-----4 ကျော့
- 2---ပေါင်---အလေးထမ်းတစ်ဝက်ထိုင်ထ(half squat)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 3---ခြေသလုံး---အလေးထမ်းခြေဖျားထောက်ကြွ(standing calf raise)
20 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 4---နောက်ကျောဝင်း-----ဘားရှည်ခါးကိုင်းဆွဲတင်(bent over barbell row)
10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 5---နောက်ကျောဝင်း-----စက်သီးကြိုးခေါင်းနောက်ဆွဲချ(behind neck lat Pulldown)

- 10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 6---လက်မောင်းရှေ့ -----ဘားရှည်လက်မောင်းရှေ့ ကြွက်သားကွေး(standing Barbell curl) 10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 7---လက်မောင်းရှေ့ -----ထိုင်လျက်ဘားတိုလက်မောင်းရှေ့ ကွေး(seated Dumbbell curl) 10 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 8---လက်ဖျံ-----ဘားရှည်လက်ဖျံကွေး(barbell wrist curl) 15 ကြိမ်-----3 ကျော့
- 9---ဝမ်းဗိုက်-----ခုံစောင်းမှီခြေဖျားမြှောက်(leg raise) 25 ကြိမ်-----4 ကျော့

ယခုပေးထားသောပရိုဂရမ်အတိုင်းကစားပါ။တိုးတက်မှုများကိုတွေ့ ရပါလိမ့်မည်။ နောက်ထပ်အမှားများကိုတင်ပြပါဦးမည်။ အားလုံးစနစ်တကျကစားနိုင်ကြပါစေ။

အမှား---5-----အလေးပေါ့ပေါ့ဖြင့်ကစားခြင်း



သင့်ဘော်ဒီကြီးချင်ရင်အလေးကြီးကြီးနဲ့ သာကစားသင့်ပါတယ်။အလျင်အမြန်ထွားကြိုင်း သန်မာချင်ယင်အလေးကြီးကြီးနဲ့စနစ်တကျပြင်းပြင်းထန်ထန်ကစားရပါမယ်။အလေးများများ ဖြင့်ကစားခြင်းဟာကြွက်သားများကြီးထွားရာမှာများစွာအရေးပါတဲ့ 2-ဘီ အမျိုးအစားကြွက်သားအမျှင်တွေကိုများစွာလှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ဒါပေမဲ့စနစ်တကျပုံစံကျ ဖို့ တော့လိုပါတယ်။ဒါ့ကြောင့်8-ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာရွန်နီကိုးလ်မင်းရဲ့ စကားလေး

ကိုသင်ခန်းစာယူဖို့ ဖော်ပြလိုက်ပါတယ်။လူတိုင်းက ကာယဗလသမားဖြစ်ချင်ကြတယ်။ဒါပေမဲ့ ဘယ်သူကမှအလေးကြီးကြီးနဲ့ မကစားချင်ကြတဲ့လူပျင်းတွေဖြစ်တယ်။

ရွန်နီကိုးလ်မင်း

8- ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာ

အမှား-6-တဖြည်းဖြည်းအလေးတိုးပြီးကစားသောသဘောတရားကိုလျစ်လျူရှုခြင်း



ကာယဗလလောက၏အလေးတိုးကစားခြင်းသဘောတရားတွင်တဖြည်းဖြည်းခြင်းအလေးတိုး ကစားခြင်းသဘောတရား(progressive overload principle)မှာအကျော်ကြားဆုံးဖြစ်သည်။ (progressive overload principle)ဆိုသည်မှာ-အကျော့တိုင်းတွင်အလေးတိုးတိုးသွား ပြီးအကြိမ်လျော့လျော့ကာကစားသွားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ဥပမာ-သင်ယနေ့ ရင်အုပ်ကစား ပါကအလေးပေါင်-100 ဖြင့် 6 ကြိမ်ရသည်ဆိုပါဆို။နောက်ရင်အုပ်ကစားမည့်နေ့ တွင်ပေါင်- 100 ဖြင့် 8-ကြိမ်ရအောင်ကစားပါ။သို့ မဟုတ်တစ်ဖက်လျှင် 5- ပေါင်တိုးကာ ပေါင် 110 ဖြင့် 6 ကြိမ်ရအောင်ကစားပါ။အလေးသို့ အကြိမ်ကိုတိုးတိုးပြီးကစားသွားပါ။သို့ မှသာကြွက်သား ခံနိုင်ရည်တိုးတက်လာပြီးကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူပြုပေမည်။ဒါကြောင့်ကြီးထွားချင်သူ အားလုံး- progressive overload principle ဖြင့်ကစားပါဟုအကြံပြုလိုက်ပါသည်။

အမှား--7--အခြေခံကျသောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုမကစားခြင်း



အခြေခံကျသောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုမကစားခြင်းဆိုသည်မှာ-ဆိုပါဆို -လက်မောင်းနောက် သားအတွက်လက်မောင်းနောက်အကျဉ်းတွန်း(close grip bench press)ကိုမကစားဘဲ၊ဘား တိုတစ်ဖက်ခြင်းလက်မောင်းနောက်သားဆန့် နှင့် စက်သီးကြိုးဖိချ (dumbell kickback +cable push down)တို့ ကိုသာအဓိကထားပြီးကစားခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ထို့ ကြောင့် ရင်အုပ်အတွက် ကေဘယ်ကြိုးနှင့်ကစားခြင်းပေါင်ကြွက်သားအတွက် ပေါင်ရှေ့ ကန်ခြင်း (leg extension)၊ ကျောပြင်အတွက် စက်သီးကြိုးခေါင်းနောက်ဖိချ(lat pulldown)ကိုသာ ဦးစားပေးကစားခြင်းတို့ ဖြစ်သည်။ဒါကြောင့်အခြေခံကျသောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သော-

- အောက်ပိုင်းအပြည့် ထိုင်ထခြင်း (full squat)
- ဘားရှည်ရင်အုပ်သားတွန်းခြင်း (barbell bench press)
- ဘားရှည်ဆုံသားတွန်းခြင်း (military press)
- ဘားရှည်ခါးကိုင်းဆွဲတင် (bent over barbell row)
- ကြမ်းပြင်တွင်အသေချထားသောအလေးမခြင်း(dead lift)
- တန်းခိုခြင်း (chin up)
- နှစ်တန်းဘားတွန်းတင်ခြင်း (parallel bar dip)
- ဘားရှည်လက်မောင်းကြွက်သားကွေး (barbell bicep curl)
- ပက်လက်အိပ်လက်မောင်းနောက်သားအကျဉ်းတွန်းတင် (close grip Bench press) တို့ ကိုသာရွေးချယ်ကစားရန်တိုက်တွန်းပါသည်။

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများသည်သင့်ကိုထွားကျိုင်းသန်မာစေရန်အကူအညီပေးပါလိမ့်မည်။

အမှား-8-အဆီကျအောင်ကြိုးစားယင်းထုတက်အောင်စိတ်ကူးယဉ်ခြင်း



ထိုအမှားသည်လူတိုင်းအချိန်တိုင်းရှူးသွပ်စွာစိတ်ကူးယဉ်နေသောအမှားတစ်ခုဖြစ်သည်။ ဒါဟာလုံးဝမဖြစ်နိုင်တဲ့အရာဖြစ်ပါတယ်။စဉ်းစားကြည့်ပါ။သင်ထုတ်ကံစေရန်အတွက်သင်အသုံးပြုသောပမာဏထက်ပိုတဲ့ကယ်လိုရီကိုစားသုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ထို့ အပြင်အချို့ သောကောင်းမွန်သောအဆီများကိုလည်းစားသုံးရမှာဖြစ်ပါတယ်။ဥပမာ-သံလွင်ဆီဖြစ်ပါတယ်။ သင်သာအဆီကျချင်သူဆိုပါကကယ်လိုရီကိုလျော့စားရမှာဖြစ်ပြီး၊အဆီကျလေ့ကျင့်ခန်းကိုလည်းပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ရမှာဖြစ်ပါတယ်။ထိုကဲ့သို့ပြုလုပ်ပါကကြွက်သားကွာလတီကောင်းမွန်လာပြီးထုသေးသွားမည်ဖြစ်သည်။ဒါ့ကြောင့်စဉ်းစားကြည့်ပါထိုနှစ်ခုကိုတပြိုင်တည်းရအောင်ဘယ်သူလုပ်နိုင်ပါသလဲ။ခပ်ပေါပေါအိုင်ဒီယာများကိုသင်ခေါင်းအခြောက်ခံပြီးမစဉ်းစားပါနဲ့ ။ကျွန်တော်အကြံပြုချင်ဒါကတော့ပထမ-ထုအရင်ရအောင်တင်ပါ။ထိုအချိန်တွင်သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေမတွေ့ ရလို့ စိတ်မပျက်ပါနဲ့ ။နာမည်ကျော်ပရိုအဆင့်ကာယဗလချန်ပီယံတွေတောင်ထုတင်ထားချိန်မှာဗိုက်ပူကြီးတွေနဲ့ ပါ။အချိန်သုံးလေးလလောက်ထုတင်ပြီးမှကြွက်သားကွာလတီအတွက်ပရိုဂရမ်ပြောင်းကစားပါ။အဆီချလေ့ကျင့်ခန်းတွေပြင်းပြင်းထန်ထန်လုပ်ပါ။ဒါဆိုယင်သင်လိုချင်နေတဲ့ထွားကြိုင်းသန်မာအချိုးအစားကျတဲ့ဘော်ဒီကိုရလာမှာပါ။ချင့်ချိန်ကစားနိုင်ကြပါစေ။

အမှား---9---

ကြွက်သားထုထည်တည်ဆောက်ရန်မှန်ကန်သောအဟာရကိုလုံလောက်စွာမစားသောက်ခြင်း



ကြွက်သားထုထည်တည်ဆောက်ရန်အတွက်သင်သည်ကယ်လိုရီပေါင်းများစွာစားသုံးရန်လိုအပ်ပါသည်။ လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရ-ဆူမိုနုပမ်းသမားများသည်ကယ်လိုရီတန်ဖိုးမြင့်သောအစားအစာ

များကိုပြိုင်ပွဲဝင်ကာယဗလမောင်များထက်များစွာပိုမိုစားသုံးသောကြောင့်လည်းကောင်း တို့ သည်ပိုမိုကြီးထွားသောဘော်ဒီကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြသည်။ထိုသူတို့ ကစားသောအလေးများမှာ လဲကာယဗလမောင်များထက်များစွာနည်းသည်ကိုတွေ့ ရသည်။ထိုကြောင့်သင်ခန်းစားရသည်- မှာကြွက်သားထုထည်တက်လိုလျှင်စနစ်တကျများများစားသောက်တက်ရမည်။များများ စားရမည်ဆိုရာတွင်-အားရပါးရမ်းဗိုက်အပြည့် စားခိုင်းသည်မဟုတ်ပါ။မလိုအပ်သော အဆီပိုများတက်မလာစေရန်၊ပမာဏနည်းနည်းနှင့်အကြိမ်ပေါင်းများစွာစားသောက်ခိုင်းခြင်းဖြစ် ပါသည်။ထိုသို့ စားသောက်ရာတွင်အဓိကဖြစ်သောပရိုတိန်းဓာတ်နှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ဓာတ်များပါစေရန်ရွေးချယ်စားသောက်ရပါမည်။သို့ မှသာသင့်ကြွက်သားတည်ဆောက်ရာတွင် ထောက်အကူဖြစ်သော-အမိုင်နိုဓာတ်နှင့်အင်ဆူလင်ဓာတ်သည်တိုးပွားလာပေမည်။နစ်နာ ရီခြားတစ်ခါ၊သုံးနာရီခြားတစ်ခါစားရပါမည်။သို့ သော်မနက်အိပ်ရာထချိန်နှင့်မကစားမီ၊ကစား ပြီးထိုသုံးချိန်သည်အလွန်အရေးပါသည်။အကြိမ်တိုင်းတွင်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပါဝင်စေရန်သတိ ပြုပါ။သို့ သော်-ညနေ-6--နာရီကျော်လျှင်အမျှင်ဓာတ်ပါသောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကိုရပ်လိုက်ပါ။ ညအချိန်တွင် သွေးထဲရှိအင်ဆူလင်ပမာဏလျော့ကျသွားသောကြောင့်ဖြစ်သည်။သို့ မဟုတ် ပါကအဆီအဖြစ်ပြောင်းသွားပေမည်။ကြွက်သားထုထည်လိုသူများသည်မိမိကိုယ်အလေးချိန် တစ်ပေါင်လျှင်အနဲဆုံးပရိုတိန်း-1-ဂရမ်သို့ 1.5ဂရမ်စားသောက်သင့်ပြီးကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်- 2.5ဂရမ်နန်းစားသောက်သင့်ပါသည်။ရေများများသောက်သင့်ပါသည်။တစ်ညလျှင်အနဲဆုံး 8-နာရီမှ9-နာရီအိပ်သင့်ပါသည်။

အမှား-10-ကာယဗလမဂဇင်းများတွင်ပါသောအကြံပေးချက်များကိုအားကိုးလွန်းခြင်း



ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂဇင်းများတွင်ပါသောအကြံပေးချက်အများစုမှာလူတိုင်းအတွက်မသင့် လျော်သောအမှားများသာဖြစ်သည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ထိုမဂဇင်းများတွင်အကြံပေးရေး

သားထားသည်မှာကမ္ဘာကျော်ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ကာယဗလသမားများ၏ကစားနည်းများဖြစ်သည်။ထိုသူများသည်စတီရှိုက်ဆေးများကိုအလွန်အကျူးမီဝဲသူများဖြစ်သည်။ထိုအပြင်အထောက်အကူပြုဆေးဝါးကုမဏီများ(supplement companies)မှစပွန်ဆာပေးထားသူများဖြစ်သည်။ထို့ကြောင့်ဆေးဝါးများကိုလည်းဖောဖောသီသီသုံးနိုင်သူများဖြစ်သည်။ထို့အချက်များကြောင့်သာမာန်ကာယဗလသမားများသည်ထိုသူများ၏အကြံပြုချက်များကိုအထင်မကြီးသင့်ဘဲမိမိတို့နှင့်သာကိုက်ညီသောလေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များကိုသာလိုက်နာသင့်ပါသည်။ထို့အပြင်ထိုကာယဗလမဂဇင်းများကိုထုတ်ဝေသူများမှာလည်းဆေးကုမဏီများသာဖြစ်သည်။ထိုသူတို့ကလည်းကောင်းတို့၏ဆေးများရောင်းရစေရန်ကြော်ငြာပုံစံအသစ်ဖြင့်ကြော်ငြာခြင်းသာဖြစ်သည်။သင်မယုံပါကကျွန်တော်သက်သေပြပေမည်။

Muscle and fitness magazine ကို joe weider ပိုင်ဆိုင်သည်။ထို့အပြင် Flex magazine ကိုလည်း joe weider သာပိုင်ဆိုင်၏။ Iron man magazine ကို muscle linc ကပိုင်၏။ Muscular development magazine ကို twin lab ပိုင်၏။

နာမည်ကျော်မဂဇင်းများကိုနာမည်ကျော်ဆေးကုမဏီများကပိုင်သည်ကိုကျွန်တော်သက်သေပြပြီးပါပြီ။ ကဲအခုကောနာမည်ကျော်မဂဇင်းတွေကပေးတဲ့အကြံတွေကိုအထင်ကြီးကြပြီးမှာလား။ဒီလောက်ဆိုလျှင် လုံလောက်ပြီဟုယူဆမိပါသည်။ထို့ကြောင့်မိမိနှင့်ကိုက်ညီသောပရိုဂရမ်ကိုရှာတွေ့နိုင်ကြပါစေ။

အမှား---11-----

သင်၏တန်ဖိုးရှိသောငွေများကိုဖြည့်စွက်အာဟာရများအတွက်အလွန်အကျူးသုံးစွဲခြင်း



လူသားဆန်ဆန်မြန်နိုင်သမျှမြန်မြန်ကြီးထွားလိုသူတိုင်းသည်မိမိတို့၏ရှိစေ့စေ့ပိုက်ဆံလေးများကိုဖြည့်စွက်အာဟာရများကိုဝယ်ယူသုံးစွဲကြသည်။သို့သော်တစ်ခုမေးချင်ပါသည်။ သင့်ငွေထောင်သောင်းများစွာကုန်သွားသော်လည်းသင်လိုချင်သောကြွက်သားကြီးထွားမှုရပါရဲ့လား။သင်သုံးသောsupplement များထက်များပြားသောsupplementများကိုကျွန်တော်သုံးခဲ့ပါ၏။ထိုအမျိုးအစားများကိုဖော်ပြပါမည်။

Growth hormone booster

HMB

Vanadyl sulphate

Ribose

Pro Hormones

Amino acid pills

Creatine booster

Weight powder စသည်ဖြင့်သုံးခဲ့ပါသည်။သို့သော်လည်းကောင်းတို့

ချည်းသက်သက်ဖြင့်ကျွန်တော်ရည်

မှန်းချက်ပန်းတိုင်မရောက်ခဲ့ပါ။

97-ရာခိုင်နှုန်းသောယနေ့ခေတ် supplement

များမှာလုံးဝအသုံးမဝင်သော၊အကျိုးမရှိသောအရာများဖြစ်သည်။

FDA ထောက်ခံချက်မပါသော supplement များကိုလုံးဝမသုံးရပါ။ထိုဆေးများကိုသုံးပါက-
-သင့်ကျန်းမာရေးကိုထိခိုက်စေပါသည်။

-တက်(စ)စတီရိုက်ထုတ်လွှတ်မှုကိုအဟန့်အတားဖြစ်စေပါသည်။

-အီစတိုဂျင်ဓါတ်များပြားလာမည်။

-သိုင်ရွိုက်ဟိုမုန်းထုတ်လွှတ်မှုလျော့နည်းသွားခြင်းစသောဆိုးကျိုးများကိုဖြစ်စေပါသည်။သုံးသင့်သောဆေး အမျိုးအစားများကိုလည်းညွှန်းပေးပါမည်။

-Protein powder

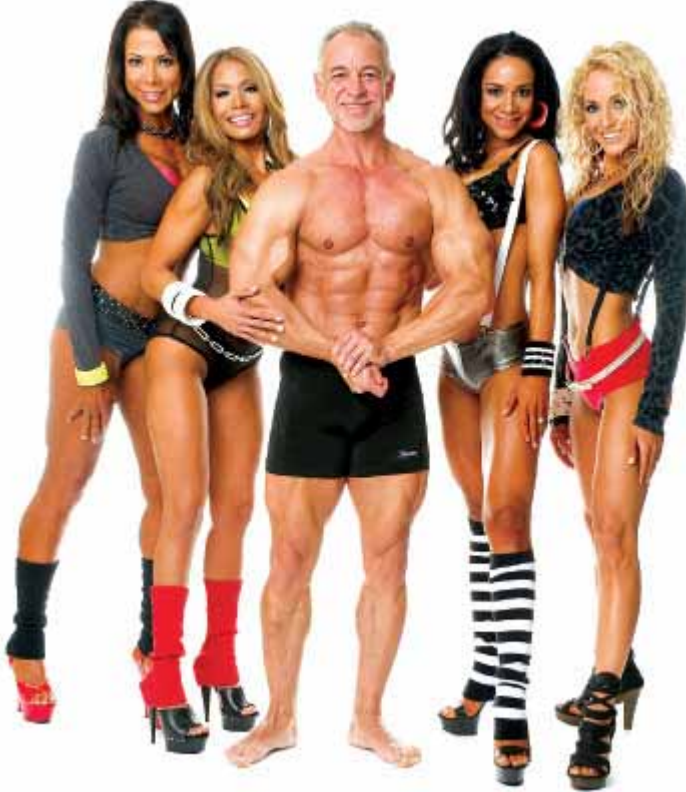
-Creatine

-Omega 3 fish oil

-Digestive enzyme တို့ဖြစ်သည်။

ထို့ကြောင့်အလွန်အကျူးကြော်ငြာထားသောsupplementများကိုဆင်ချင်ကာရှောင်ကျဉ်ကြပါစို့။

အမှား---12-----လုံလောက်စွာအနားမယူခြင်း



လူအများစုသည်ကြွက်သားဟူသည်လေ့ကျင့်ချိန်တွင်မကြီးထွားဘဲအနားယူချိန်တွင်သာ ကြီးထွားသည်ဟူသောသဘောတရားကိုမေ့နေကြသည်။အလေးများဖြင့်သင်တန်းတွင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်ကြွက်သားကိုလုံ့ဆော်ရုံသာဖြစ်ပြီးအိမ်တွင်ကောင်းမွန်သောအာဟာရများကိုစနစ်တကျစားသောက်ခြင်းနှင့်များများအနားယူမှသာအလွယ်တကူကြီးထွားလာပေမည်။ ဒါပေမဲ့လူအများသည်ထိုသဘောတရားကိုအထင်သေးကာလျော့တွက်ကြသည်။ထိုကြောင့်ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုတွင်ထင်သလောက်မပေါက်ခြင်းဖြစ်သည်။**အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာ-ကစားပြီးလျှင်ပြီးချင်းအလျင်အမြန်ကျေညက်လွယ်သောပရိုတိန်းအနည်းငယ်နှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အနည်းငယ်ကိုစားဖြစ်အောင်စားပါ။အကောင်းဆုံးသောအနားယူနည်းမှာ-တရားထိုင်ခြင်း၊ကောင်းမွန်စွာအနိပ်ခံခြင်း၊အကြောလျော့ခြင်းတို့ဖြစ်သည်။ထို့အပြင်နေ့လည်တစ်ရေးတစ်မောအိပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုအချက်များကိုသာဂရုစိုက်လိုက်နာပါ။သင်အလျင်အမြန်ကြီးထွားလာပေမည်။**

အမှား---13---လုံလုံလောက်လောက်မအိပ်ခြင်း



သင်ရဲ့ကြွက်သားများကြီးထွားရန်အဓိကကျသောအချက်မှာ-သင်လုံလုံလောက်လောက် အိပ်ရန်အရေးကြီးဆုံးဖြစ်သည်။အကြောင်းမှာ-လေ့ကျင့်ချိန်တွင်ပျက်စီးသွားသောကြွက်သား အမျှင်များကိုအိပ်စက်ချိန်တွင်အကောင်းဆုံးပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်သောကြောင့်ဖြစ်သည်။ သင်အလျင်မြန်ဆုံးကြီးထွားစေရန်တစ်နေ့ လျင်အနဲဆုံး8-နာရီမှ10-နာရီအထိနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ရန်အရေးကြီးသည်။ညဖက်တွင်8-နာရီအိပ်စက်ရန်မလွယ်ကူပါကနေ့ ခင်းဖက်တွင် တစ်ရေးတစ်မောအိပ်စက်ကာအိပ်ရေးဝအောင်ကြိုးစားသင့်သည်။အိပ်ရေးမဝခြင်းသည်သင်၏ ကြွက်သားများကြီးထွားစေရန်ထောက်အကူပြုသောတက်စတိုစတီရန်းထုတ်လွှတ်မှုကိုလျော့ ကျစေကာကြွက်သားအမျှင်များကိုပျက်စီးစေသော၊အဆီသိုလှောင်မှု များလာစေသော၊ ကောတီဆောလ်ဓာတ်များပြားလာသည်။ထို့ အပြင်အိပ်ရေးမဝခြင်းကသင့်ကိုယ်တွင်းရှိ အင်ဆူလင်နီးကြားမှုကိုလျော့ကျစေသည်။ထိုဓာတ်သည်သင်စားသုံးသောကာဗိုဟိုက်ဒ ရိတ်များကိုအဆီမပါဘဲထုတ်တက်စေရန်ထောက်အကူပြုသောဓာတ်ဖြစ်သည်။အိပ်ရေးဝဝ အိပ်ရန်မကြိုးစားဘဲ၊gym-သွားကာသင်ဘယ်လောက်ပဲအပင်ပန်းခံကာကြိုးစားကြိုးစားသင် လုံးဝတိုးတက်မှုမရမည်မဟုတ်ပေ။အမေရိကန်ကာယဗလလောကတွင်ကျော်ကြားသောအဆို တစ်ခုမှာ-**More sleep equals more muscle**ထို့ ကြောင့်အားလုံးအိပ်ရေးဝဝအိပ်နိုင် ကြပါစေ။

အမှား-14-လေ့ကျင့်နည်းသဘောတရားများကိုပတ်လည်အောင်မကစားခြင်း



ယခုဆိုလျှင်ကျွန်တော်ရေးခဲ့ပြီးသောဆောင်းပါးများကိုသင်လေ့လာခဲ့ပြီးသင်သည်ပိုမိုထွားကျိုင်းသန်မာစေရန်တစ်ပတ်လျှင်သုံးလေးရက်ထက်ပိုမကစားရန်၊ကစားချိန်တစ်ချိန်လျှင်45-မိနစ်ထက်ပိုမကြာရန်နှင့်10-ကျော့မှ16ကျော့အတွင်းသာကစားရန်ဟူသောအရေးကြီးပြီးအခြေခံကျသောသဘောတရားများကိုသင်နားလည်သဘောပေါက်လောက်ပြီဟုမျှော်လင့်မိပါသည်။သို့သော်ကြွက်သားထူကြီးထွားရန်အတွက်နောက်ထပ်အရေးကြီးသောသဘောတရားတစ်ခုကိုတင်ပြချင်ပါသည်။ထိုသဘောတရားအကြောင်းအနည်ငယ်ရှင်းပြချင်ပါသည်။ကြွက်သားဟူသည်မှာ-ပုံစံအမျိုးမျိုးနှင့်တည်ဆောက်ထားပါသည်။ထို့ကြောင့်လည်းကောင်းတို့အားလုံးကိုလုံဆော်ရန်အတွက်ပုံစံတစ်မျိုးတည်းဖြင့်မလုံလောက်ပါ။အကြိမ်နည်းနည်းဖြင့်ကစားလျှင်အချို့သောကြွက်သားအမျှင်များအတွက်ထိရောက်သော်လည်းအချို့ကြွက်သားများမှာမူအကြိမ်များများဖြင့်ကစားမှထိရောက်သည်။ထို့အတူအချို့ကြွက်သားများမှာအနီးကစားသကဲ့သို့ အကြိမ်များများကစားမှထိရောက်ပြီးအချို့ကြွက်သားများမှာဒိုရီယံရိတ်ကစားသကဲ့သို့ အကျော့နည်းနည်းနှင့်ညှစ်ကစားမှထိရောက်မည်ဖြစ်သည်။သင့်အနေနှင့်ထိုနည်းစနစ်နှစ်မျိုးလုံးကိုတစ်ချိန်တည်းကစားလို့ မရနိုင်ပါ။ကစားခဲ့ပါက-လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်းနှင့်မလွဲမသွေကြုံတွေ့ရပေမည်။ထို့ကြောင့်လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်းနှင့်လုံလောက်စွာမလေ့ကျင့်ခြင်းဟူသောအမှားနှစ်ခုစလုံးကိုရှောင်နိုင်ရန်အတွက်ထိုသဘောတရားနှစ်ခုကိုပတ်လည်လေ့ကျင့်ပေးပါ။သို့မှသာသင်လိုချင်သောပန်းတိုင်ကိုအမြန်ရောက်နိုင်ပေမည်။

အမှား-15-2-လသို့ မဟုတ်3-လလောက်ကစားပြီးတစ်ပတ်လောက်အနားမယူခြင်း



ရက်ပေါင်းများစွာပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ပြီးနောက်၊သင့်ကြွက်သားများကိုအနားပေးရန်မှာ လိုအပ်ချက်ဖြစ်သည်။ထိုသို့ အနားပေးခြင်းဖြင့်သင့်ကိုမတော်တဆဖြစ်ခြင်းများမှကာကွယ် ပေးပြီးကြွက်သားများတိုးတက်ကြီးထွားစေရန်အထောက်အကူများစွာပြုသည်။လူအတော်များ များသည်ကစားကောင်းတုန်း၊အရှိန်ရတုန်းမနားချင်ကြပေ။နားလိုက်လျင်တိုးတက်မှုများရပ် တန့် သွားမည်ကိုစိုးရိမ်ကြသည်။အမှန်မှာတော့၊ထိုသို့ နားမှသာသင့်အတွက်အကျိုးရှိပေမည်။ မယုံပါကအထောက်အထားပြပေးမည်။နာမည်ကျော်ကာယဗလချန်ပီယံနာဆာအလ်ဆွန်ဘက် တီသည်တစ်နှစ်လျင်တစ်လလုံးအနားယူလေ့ရှိသည်။ထို့ အပြင်3-ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာ ချန်ပီယံ-ဖရင့်ဖိန်းသည်၊တစ်နှစ်လျင်သုံးလလောက်ကာယဗလမလေ့ကျင့်ဘဲရေကူး၊မြှားပြစ်၊ စက်ဘီးစီးအစရှိသောလှုပ်လှုပ်ရှားရှားနေလေ့ရှိသည်။ကိုင်းထိုမျှလောက်ဆိုလျင်လုံလောက်ပြီ ဟုယူဆပါသည်။တစ်နှစ်လျင်ရက်သတ္တပါတ်ပေါင်း 52ပါတ်ရှိသည်။ကြွက်သားသည်သုံးလ လောက်လေ့ကျင့်ပြီးပါကအတော်ပန်းသွားပြီဖြစ်သည်။အချို့ သောအသက် 35- နှစ်အထက်ရှိအတက်နှေးသူကစားသမားများကိုခြောက်ပတ်မှရှစ်ပတ်လောက်အထိ အနားယူပြီးပြန်လည်လေ့ကျင့်ခိုင်းသောအခါသိသိသာသာတိုးတက်မှုများကိုအံ့ဩစွာ တွေ့ ရသည်။ထို့ ကြောင့်အားလုံးကိုနောက်ဆုံးပြောချင်သည်မှာ-3-လလောက်ကစားပြီးပါက တစ်ပတ်လောက်အနားယူဖြစ်အောင်ယူလိုက်ပါ။

---ကဲအခုတော့ကျွန်တော့ရဲ့ အခန်းဆက်လေ့ကျင့်နည်းသဘောတရားများပြီးပါပြီ။
နောက်ထပ်အကောင်းဆုံးသောလေ့ကျင့်နည်းသဘောတရားများနှင့်ချန်ပီယံကာယဗလ
သမားများ၏လေ့ကျင့်နည်း၊စားသောက်ပုံနှင့်ကာယဗလပြိုင်ပွဲသတင်းရလဒ်များ၊
ပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ကာယဗလမောင်များ၏အင်တာဗျူးများအပြင်အမျိုးသားများအတွက်
ကျန်းမာရေးဆောင်းပါးများနှင့်အမျိုးသမီးလေ့ကျင့်နည်း၊အဆီချဆောင်းပါးများကိုလည်းကျွန်
တော်တို့ ၏ဆိုက်www.myanmarfitness.comတွင်ဆက်လက်တင်ပြသွားရန်ရှိပါသည်။
ထို့ အပြင်personal training များနှင့် program များအတွက်လည်းဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

- ကာယဗလလေ့ကျင့်လိုက်စားသူအားလုံးမိမိတို့ ၏လိုအပ်ချက်များအားလုံးပြည့် ဝကြပါစေ
ဟုဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။ဤစာအုပ်ငယ်ကိုသင့်သူငယ်ချင်းများထံသို့ လည်းဖြန့် ဝေနိုင်ပါသည်။

စနစ်တကျပြုစုတင်ပြသူ---
နိုင်ဦး----119



[Email---intensemuscle@gmail.com](mailto:intensemuscle@gmail.com)
www.myanmarfitness.com

