



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ဦး---119

ကာယဗလစတင်လေ့ကျင့်တော့မည်ဆိုလျှင်



ရှာဖွေရဆောင်းတင်ပြသူ--
 နိုင်ဦး-----၁၁၉



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံင်ဦး---119

EMAIL-----INTENSEMUSCLE@GMAIL.COM

Phone ---- 722046

ပရိတ်သတ်များခင်ဗျားဒီစာအုပ်လေးကတော့ကျွန်တော့်ရဲ့ နောက်ထပ်ကြိုးစားမှု၊ လေးတစ်ခုပါပဲ။ ဒီစာအုပ်လေးကပမာဏအားဖြင့်သေးငယ်သော်ငြားလည်းမြန်မာနိုင်ငံအတွင်းနှင့်နိုင်ငံတစ်ကာရိုမြန်မာစာတတ်သောကာယဗလစတင်လေ့ကျင့်မည့်မျိုးဆက်သစ်လူငယ်များနှင့်စနစ်တကျမိမိတို့ ၏သင်တန်းများတွင်ပို ချလိုသောနည်းပြများအတွက်ကားအနှိုင်းမဲ့အကျိုးပြုမည့်စာအုပ်တစ်အုပ်ဖြစ်မည်ဟုအပြည့်အဝအာမခံပါသည်။ ဤစာအုပ်လေးသည်ခေတ်နှင့်အညီတိုးတက်ပြောင်းလဲနေသောကမ္ဘာ့ကာယဗလလောကကိုရင်ပေါင်တန်းနိုင်ရန်အတွက်ကြိုးပမ်းရာတွင်မြန်မာကာယဗလသမားများအတွက်အုတ်တစ်ချပ်၊ သဲတစ်ပွင့်ဖြစ်မည်ဟုမျှော်လင့်မိပါသည်။ ဤစာအုပ်လေးကိုရေးရခြင်း၏အဓိကအချက်မှာ-ပြည်တွင်းရှိကာယဗလလေ့ကျင့်ရေးခန်းမများတွင်ခန့် ထားသောနည်းပြများ၏အားနည်းချက်များနှင့်စနစ်တကျသင်ပြနိုင်စွမ်းနည်းပါးနေမှု များကြောင့်ဖြစ်သည်။ မိုင်တစ်သောင်းခရီးကိုခြေတစ်လှမ်းကစရသည် ဟူသောဆိုရိုးရှိသည်မဟုတ်ပါလား။ ထို့ ကြောင့်လူကာယဗလခရီးရှည်ကိုစတင်လျှောက်လှမ်းမည့်လူသစ်များအနေဖြင့်ပထမဦးဆုံးလေ့ကျင့်မည့်သင်တန်း၊ နည်းပြစသည်တို့ ရွေးချယ်မှုသည်များစွာအရေးပါသည်ကိုတော့မေ့မထားသင့်ပေ။ မိမိရွေးချယ်မှု မှန်ကန်မှသာမိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုအလွယ်တကူရောက်နိုင်မည်မဟုတ်ပါလား။ ထို့ အပြင်ဤစာအုပ်ငယ်သည်အားလုံး၏အကျိုးအဖြစ်အခမဲ့ဖြန့် ဖြူးပေးသော်လည်း၊ ကျွန်တော်နံင်ဦး---119 ၏မူပိုင်ဖြစ်ပါသည်။ မည်သူမဆိုမိမိတို့ ၏အကျိုးအမြတ်အတွက်ပြန်လည်ပုံနှိပ်ရောင်းချလိုပါကကျွန်တော့်ထံမှခွင့်ပြုချက်ရယူရမည်ဖြစ်ကြောင်းအသိပေးအပ်ပါသည်။ ဒီစာအုပ်လေးကိုအားကိုးယုံကြည်လေ့လာသူအားလုံးအကျိုးဖြစ်ထွန်းပါစေဟုဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။

နံင်ဦး ---- ၁၁၉





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

ဤစာအုပ်ငယ်တွင်ပါဝင်သောအခန်းငယ်များ-----

- အခန်း(၁)-အခြေခံလေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များ
- အခန်း(၂)-အခြေခံပထမနှစ်လလူသစ်ကစားနည်းပရိုဂရမ်
- အခန်း(၃)-အခြားလေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များ
- အခန်း(၄)-လေ့ကျင့်ရေးနည်းစနစ်များ
- အခန်း(၅)-လူသစ်များနှင့်အဆီချ(ကာဒီရို)
- အခန်း(၆)-အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ
- အခန်း(၇)-ကြီးထွားစေမည့်အချက်အချို့



အခန်း(၁)
အခြေခံလေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များ

၁-အမြဲတမ်းတက်ကြွနေပါစေ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

စတင်လေ့ကျင့်မည့်သူအများစုကတော့အားမာန်အပြည့်ဖြင့်တက်ကြွနေတတ်ကြသည်မှာသာ ဘာဖြစ်သည်။သို့ သော်လူပျင်းလို့ လတစ်ခဏဆိုတာမျိုးမဖြစ်စေဘဲအပြောထက်အလုပ်က ခက်သောကြောင့်မဖြစ်မနေစိတ်ထားမျိုးကိုအမြဲမွေးမြူသင့်ပါသည်။သို့ မှသာသင်လိုချင်သော ဆူပါဘော်ဒီကိုရနိုင်မည်ဖြစ်သည်။



၂-ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်တစ်ခုကိုတိတိကျကျသတ်မှတ်ပါ။

သင်လိုချင်တာဘာလဲ။မိမိကိုယ်ကိုမိမိဆန်းစစ်ပါ။အဆီကျချင်တာလား၊ယောကျာ်းပီသသော ဘော်ဒီကိုပိုင်ဆိုင်ချင်တာလား၊ကြည့်ကောင်းရုံကျန်းမာရုံသက်သက်ပဲလား၊ကာယဗလပြိုင်ပွဲ ဝင်ချင်တာလားစသည်ဖြင့်မိမိပန်းတိုင်ကိုသေသေချာချာသတ်မှတ်ပါ။ပြီးရင်ရင်တော့နောက် မဆုတ်တမ်းကြိုးစားပါ။သင်တန်း(gym) ကိုစကားပြောရန်၊အချိန်ဖြုန်းရန်မသွားပါနဲ့ ။လေ့ကျင့်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ် နှိုင်း---119

ရန်သက်သက်သာသွားပါ။ သင်ဘာလုပ်ဖို့ သွားလဲအဲဒါကိုဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။

၃-လေ့ကျင့်မှု ကိုတဖြည်းဖြည်းစတင်ပါ။

လေ့ကျင့်ရာတွင်လောဘမကြီးဘဲမိမိတို့ အဆင့်နှင့်သင့်လျော်သောအလေး၊အကြိမ်၊အကျော့ ကစားချိန်များဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။ ပိုမိုကောင်းမွန်သောရလဒ်များကိုပိုင်ဆိုင်လိုစေရန်အဆင့် မြင့်ပရိုဂရမ်များကိုလေ့ကျင့်ခြင်း၊ အလေးများများအသုံးပြုခြင်း၊ ကစားချိန်ကြာလွန်းခြင်း၊ မကြာခ ကာကစားခြင်းစသည့်အမှားများကိုမပြုလုပ်မိစေရန်သတိပြုပါ။ ထိုသို့ ပြုလုပ်မိပါကသင့်ကိုလေ့ ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း (overtraining) သို့ ဦးတည်သွားစေပါသည်။ လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း ကြောင့်သင်သည်ထူးထူးခြားခြားတိုးတက်မှု မရှိတော့ပဲလေ့ကျင့်လိုစိတ်များပင်ကုန်ခမ်းသွား နိုင်သည်ကိုသတိပြုပါ။

၄-စဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာနေပါ။



ကာယဗလစာအုပ်များကိုစဉ်ဆက်မပြတ်လေ့လာနေပါ။ ကျွန်တော်တို့ နိုင်ငံတွင်ကာယဗလစာ အုပ်ဟူ၍ဦးတင်မောင်ဆွေ၏စာအုပ်တစ်အုပ်သာရှိပါသည်။ ထို့ နောက်ပိုင်းတွင်ကာယဗလစာ အုပ်စာပေဟူ၍မရှိသလောက်ရှားနေပါသည်။ ကျွန်တော့်တွင်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလစာအုပ် များစွာရှိပါသည်။ သို့သော်ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန်မဖြစ်နိုင်သေးပါ။ ပုံနှိပ် ထုတ်ဝေပေးမည့်စာအုပ်တိုက်စပွန်ဆာရှာနေပါသည်။ အခုထိမတွေ့ သေးပါ။ သို့ သော်ကျွန်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ် နှင်ဦး---119

တော်ယုံကြည်ပါသည်တစ်နေ့ တော့မြန်မာ့ကာယဗလအားကစားကိုတိုးတက်စေလိုသူငွေအရင်းအနှီးမတည်ပေးမည့်စပွန်ဆာကောင်းတစ်ယောက်နှင့်တွေ့ ကာစာအုပ်များပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုသောကျွန်တော့်ရည်ရွယ်ချက်များအကောင်အထည်အပေါ် လာမည်ဟုခိုင်မာစွာယုံကြည်ပါသည်။ခင်ဗျားတို့ လည်းအဲ့ဒီအချိန်ကိုစောင့်မျှော်နေပါဦးဗျာ။အခုလောလောဆယ်တော့ကျွန်တော့်ရဲ့ ကာယဗလစာအုပ်များကိုကျွန်တော်တို့ ၏ဝဘ်ဆိုက်www.myanmarfitness.com တွင် pdf ဖိုင်အဖြစ်အခမဲ့ရယူဖတ်ရှုကြပါ။

၅-ကာယဗလသမားတစ်ယောက်၏အလေ့အကျင့်များကိုမွေးမြူပါ။

မိမိ၏နေ့စဉ်သမားရိုးကျနေထိုင်မှု၊ ဘဝပုံစံမှကာယဗလသမားတစ်ယောက်၏နေထိုင်မှု၊ ဘဝပုံစံကိုမွေးမြူကျင့်သုံးပါ။ပြည်တွင်းကာယဗလမောင်များ၏အမူအကျင့်ကောင်းများကိုအတုခိုးပါ။

၆-စိတ်ရှည်ပါ။ဖွံ့ရှိပါ။

ကာယဗလစတင်လေ့ကျင့်မည့်လူသစ်များအတွက်အရေးအကြီးဆုံးအချက်မှာစိတ်ရှည်ခြင်းဖြစ်သည်။ဖွံ့ရှိမှသာမိမိ၏ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်ကိုအလွယ်တစ်ကူရောက်နိုင်မည်ဖြစ်သည်။ထို့ အပြင်လောသိပ်မကြီးပါနဲ့ ။

၇-သင့်ကိုယ်သင်အသိအမှတ်ပြုပါ။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံင်ဦး---119

သင့်ကြိုးစားမှု များကိုမည်သူအသိအမှတ်ပြုသည်ဖြစ်စေမပြုသည်ဖြစ်စေသင့်ကိုယ်သင်အသိ အမှတ်ပြုပါ။ဒါမှသာသင်စိတ်ချမ်းသာမှု ရရှိမည်ဖြစ်သည်။ကာယဗလသည်အားကစားသက် သက်မဟုတ်ဘဲဘဝတည်ဆောက်နေထိုင်မှု ပုံစံ (life style) ဖြစ်သည်ကိုမမေ့ပါနှင့်။သင် gym အပြင်မှာမည်သို့ နေသည်ကသင် gym ထဲတွင်မည်မျှကြိုးစားလေ့ကျင့်ထားသည်ကိုအ ထောက်အကူများစွာပြုသည်ကိုမှတ်သားထားပါ။ကြွက်သားတို့ မည်သည်လေ့ကျင့်ချိန်တွင် မကြီးထွားဘဲလုံလောက်ကောင်းမွန်စွာအနားယူချိန်မှာသာကြီးထွားနိုင်သည်ကိုမမေ့ပါနှင့်။

၈-အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။

သင်ပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်ပြီးနောက်ပျက်စီးသွားသောသင့်ကြွက်သားအမျှင်များသည်သင်လုံလုံ လောက်လောက်စားသော်လည်းထင်သလောက်မကြီးထွားနိုင်သည်မှာလည်းကောင်းတို့ ကိုပြန် လည်တည်ဆောက်ပေးသောဖြစ်စဉ်(အိပ်ချိန်)နည်းနေသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်တစ် နေ့ ကိုအနဲဆုံးရှစ်နာရီလောက်အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပေးပါ။တစ်ပါတ်ကိုလေးရက်ထက်ပိုမကစားပါ နှင့်။တစ်ပါတ်ကိုခြောက်ရက်လောက်ကစားခြင်းကပရော်ဖက်ရှင်နယ်အဆင့်ကစားသမားများ အတွက်သာသင့်လျော်သည်။လူသစ်များအနေနှင့်ကစားချိန်တစ်ချိန်ကိုအများဆုံးတစ်နာရီသာ ကစားသင့်ပါသည်။

၉-NO PAIN --- NO GAIN





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နှိုင်း---119



ကာယဗလစတင်လေ့ကျင့်သူများလေ့ကျင့်ခန်းပရိုဂရမ်အသစ်ကိုလေ့ကျင့်ပြီးဆိုလျှင်အမြဲတမ်း
 ကြံ့တွေ့ ရတတ်သည်ကကြွက်သားများနာကျင်ခြင်းဖြစ်သည်။သို့ သော်မည်မျှလောက်နာကျင်
 ခြင်းကစိုးရိမ်စရာမရှိ၊မည်မျှနာကျင်ခြင်းကစိုးရိမ်စရာဖြစ်ကြောင်းကိုသိသာအောင်ရှင်းလင်းတင်
 ပြပေးပါမည်။

---လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုလေ့ကျင့်နေစဉ်အတွင်းနှင့်လေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းကြွက်သားများနာကျင်
 ခြင်းကစိုးရိမ်စရာမရှိပေ။

---လေ့ကျင့်ပြီး 24-နာရီမှ 72-နာရီအတွင်းထိုကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းနာကျင်ခြင်းဟာလည်း



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်

နှိုင်း---119

သိပ်ပြသနာမဟုတ်သေးပါဘူး။ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းဟာသင်လေ့ကျင့်ချိန်တွင်ပြိုကျပျက်စီးသွားသော ကြွက်သားအမျှင်များတွင်လက်တစ်အက်ဆက်များစုဝေးလာခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။အကယ်၍ နာကျင်ခြင်းဟာ 72-နာရီထက်ပိုလာပြီဆိုပါကသင်သည်လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်းနှင့်ကြုံတွေ့ နေရသောကြောင့်ဖြစ်နိုင်သည်။အကောင်းဆုံးကရက်များများနားလိုက်ပါ။

----အကယ်လေ့ကျင့်နေစဉ်ရုတ်တရက်စူးကနဲနာကျင်မှု ကိုခံစားရပါကချက်ခြင်းရပ်လိုက်ပါ။ ထိုသို့ ဖြစ်ခြင်းကကြွက်သားအမျှင်များနှင့်အရွတ်ဒဏ်ရာရခြင်းဖြစ်သည်။ထိုဒဏ်ရာပေါ် သို့ ရေ ခဲအုံပေးပါ။ထိုသို့ ပြုသော်လည်းမသက်သာပါကအားကစားနှင့်ထိခိုက်ဒဏ်ရာအထူးကုဆရာ ဝန်ကြီးတစ်ဦးထံသို့ အမြန်ဆုံးပြေးပြီးကုသသင့်ပါသည်။

၁၀-မိမိနှင့်သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်ကိုရွေးချယ်ပါ။

လအနည်းငယ်လေ့ကျင့်ပြီးနောက်လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များကိုပြောင်းလဲကစားလိုသည်မှာ အားကစားသမားတိုင်း၏ခံစားချက်ဖြစ်သည်။အခြေခံအဆင့်အတွေ့ အကြုံကိုကျော်ဖြတ်လာ ပြီးနောက်အပြောင်းအလဲအနေနှင့်အလေးအကြိမ်အကျော့တို့ ကိုတိုးကစားခြင်းသည်အလွယ် ကူဆုံးသောပြောင်းလဲခြင်းဖြစ်သည်။ထို့ အပြင်ညစ်အားကိုအသုံးပြုကစားခြင်း၊နောက်ဆုံး အကျော့ကိုအကုန်ကစားခြင်း (intensity) သီအိုရီကိုအသုံးပြုနိုင်ပါသည်။သင့်ကိုယ်တွင် မည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကအလွယ်တကူအတက်မြန်ပြီးမည်သည့်အစိတ်အပိုင်းကအတက် နှေးသည်ကိုသင်လေ့လာပါ။ထို့ အတူမည်သည့်ကစားနည်းသည်သင့်အတွက်အကျိုးပြုသည် ကိုလည်းလေ့လာပါ။အခြေခံကျသောခက်ခဲပြင်းထန်သော (compound movement) လေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်ပြီးကစားပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကသင့်ကိုထုတက်စေရန်များစွာ အထောက်အကူပြုနိုင်ပါသည်။ဥပမာအားဖြင့်အောက်ပိုင်းအပြည့်ထိုင်ထ၊ဘားရှည်ရင်အုပ်တွန်း၊ ကလင်းကောက်အနေမ၊ခါးကိုင်းဆွဲမတို့ ဖြစ်သည်။ကြွက်သားအုပ်စုကြီးများ(ပေါင်၊ရင်အုပ်၊ ကျောပြင်)တို့ ကိုအရင်ဦးစားပေးလေ့ကျင့်ပါ။လက်မောင်း၊လက်ဖျံ၊ခြေသလုံးစသောအစိတ်အ ပိုင်းအသေးများကိုနောက်မှကစားပါ။ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုထောင့်စုံထိစေသော လေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်လေ့ကျင့်ပါ။**များလေကောင်းလေ**ဆိုတဲ့အယူအဆကာယဗ လအားကစားအတွက်မဟုတ်ပါဘူး။ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းတစ်ခုစီအတွက် 6-ကျော့မှ8- ကျော့ထက်ပြင်းပြင်းထန်ထန်ပိုမကစားသင့်ပါဘူး။ထိုမျှလောက်ကစားခြင်းကကြီးထွားဖို့ အ တွက်လုံလောက်ပါတယ်။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
 နိုင်ငံစီး---119



အပိုင်း-၂
 အခြေခံပထမနှစ်လလူသစ်ကစားနည်းပရိုဂရမ် (ပထမလ)



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နိဒါန်း---119

-ပထမလကတော့သင်၏သင်တန်းအတွင်းရှိစက်များကိုအသုံးပြုပုံ၊လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုစနစ်တကျကစားတတ်စေရန်၊ကြွက်သားညှစ်အားကိုအသုံးပြုကစားတတ်စေရန်တို့ ကိုအတိအကျသင်ယူရမည့်ကာလဖြစ်သည်။ထိုအချိန်တွင်သင်သည်လောဘမကြီးဘဲစနစ်တကျကစားနိုင်ရန်သာသင်ယူရမည်ဖြစ်သည်။အောက်ဖော်ပြပါတစ်ပါတ်ကိုသုံးရက်လေ့ကျင့်ရမည့်ပရိုဂရမ်ကိုတနင်္လာ၊ဗုဒ္ဓဟူးနှင့်သောကြာတို့ တွင်သာလေ့ကျင့်ပါ။



ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းများကိုစက်ဖြင့်လေ့ကျင့်လိုပါကလည်းလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။စက်များဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်အန္တရာယ်ကင်းပြီးစိတ်ချရပါသည်။

ပထမလလေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်

ကြွက်သားအုပ်စု	လေ့ကျင့်ခန်း	အကျော့	အကြိမ်
ပေါင်	ပေါင်ရှေ့ ကန်	2	12-15
	ပေါင်နောက်ကွေး	2	12-15
ကျောပြင်	စက်သီးကြိုးခေါင်းရှေ့ဆွဲချ	2	12-15



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ် နိုင်ဦး---119

ရင်အုပ်	ဒမ်ဘယ်ဖလိုင်း	2	12-15
လက်မောင်း	ဒမ်ဘယ်လက်မောင်း	2	12-15
နောက်	နောက်သားဆန့်		
လက်မောင်း	ဘားရှည်လက်မောင်း	2	12-15
ရှေ့	ရှေ့ ကွေး		
ခြေသလုံး	ဒမ်ဘယ်ကိုင်ခြေဖျား	2	12-15
	ထောက်ကြွ		
ဝမ်းဗိုက်	အိပ်ထမတင်	2	12-15
ကာဒီရို			20မိနစ်

ဒီပထမလအတွင်းမှာသင့်အနေနဲ့ အလေးရောအကြိမ်အကျော့ပါတိုးချင်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါပေမဲ့လုံးဝမတိုးပါနဲ့ဦး။ လူသစ်များအဆင့်မှာများများကစားဖို့ မလိုသေးပါဘူး။ ကြွက်သား အုပ်စုတစ်ခုကိုတစ်ကျော့မှနှစ်ကျော့သာကစားခြင်းကပိုအကျိုးထူးတယ်လို့ လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များကဆိုထားပါတယ်။ အလေးများများနိုင်ဖို့ အတွက်နဲ့ ပုံမကျပန်းမကျကစားခြင်းကို ရှောင်ကြဉ်ပါ။ သင့်တင့်သောအလေးဝန်နဲ့ စနစ်တကျကစားတတ်အောင်လေ့ကျင့်ယူပါ။ နားချိန် ကိုတစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားစက္ကန့် 30-နှင့်60 ကြားသာနားပါ။ ထို့ ထက်မပိုပါစေနဲ့ ။

အခြေခံပထမနှစ်လလူသစ်ကစားနည်းပရိုဂရမ် (ဒုတိယလ)

ဒီလမှာတော့သင့်အနေနှင့်ကြွက်သားထောင့်စုံထိစေရန်အတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုပိုမိုပြီးဖြည့် စွက်ကစားရမှာပါ။ တစ်ပါတ်မှာသုံးရက်သာကစားရမယ်ဆိုပေမဲ့ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီကိုနှစ် ခါကစားရမှာပါ။ ဒီလမှာတော့စက်တွေအစားဖရီးဝိတ်တွေနဲ့ စတင်လေ့ကျင့်ရတော့မှာပါ။ ကစား နည်းစနစ်များကိုဂရုစိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ပါ။ လေ့ကျင့်ရာတွင်စနစ်ကျစေရန်သင့်နည်းပြ၏အကူအ ညီကိုရယူပါ။ အခုကျွန်တော်နမူနာပရိုဂရမ်လေးတစ်ခုပေးပါဦးမယ်။ သင်အလျဉ်းသင့်သလိုက စားပါ။ ဒါပေမဲ့ကစားရက်တစ်ရက်နှင့်တစ်ရက်ကြားအနည်းဆုံးတစ်ရက်နားပါ။ **သေသေချာချာ မှတ်ထားပါ။ ကြွက်သားဟာသင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာလုံ့ ဆော်မှု၊ သာပြုပြီးနားချိန်မှာသာကြီးထွား တာကိုမမေ့ပါနဲ့ ။**

ကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်း အကျော့ အကြိမ်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

တနင်္လာနေ့

ပေါင်	ဘားရှည်အပြည့်ထိုင်ထ	3	12-15
ကျောပြင်	ဘားရှည်ခါးကိုင်ဆွဲတင်	3	12-15
	စက်သီးကြိုးခေါင်းရှေ့ ဆွဲချ	3	12-15
လက်မောင်းရှေ့	ဘားတိုတစ်ဖက်ချင်းကွေး	2	12-15
လက်မောင်းနောက်	ပက်လက်အိပ်ဘားရှည် နဖူးပေါ်ချ	2	12-15
ပမ်းပိုက်	အိပ်ထမတင်	2	12-15
ကာဒီရို	မိနစ်နှစ်ဆယ်		

အင်္ဂါနေ့

နား

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့

ရင်အုပ်	ဘားတိုရင်အုပ်တွန်း	3	12-15
ဆုံ	ဘားရှည်စုံရှေ့ တွန်း	3	12-15
လက်မောင်း နောက်သား	ဘားတိုလက်မောင်း နောက်ဆန့်	3	12-15
လက်မောင်း ရှေ့ သား	ez-ဘားရှေ့ ကွေး	2	12-15
	ဒမ်ဘယ်ရှေ့ ကွေး	2	12-15



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

ခြေသလုံး	မတ်တပ်ရပ်ခြေ ဖျားထောက်ကြွ	2	12-15
ဝမ်းဗိုက် ကာဒီရို	ခြေဖျားမြှောက်ကြွ မိနစ်နှစ်ဆယ်	2	15-20

ကြာသပတေးနေ့

ကာဒီရို မိနစ်သုံးဆယ်

သောကြာနေ့

ပေါင်	ပေါင်ရှေ့ ကန်	3	12-15
ရင်အုပ်	ဒမ်ဘယ်ဖလိုင်း	3	12-15
ကျောပြင်	ဘားရှည်ခါးကိုင်းဆွဲတင်	3	12-15
	နောက်ပြန်ခါးကော့တင်	2	12-15
ဆုံ	ဒမ်ဘယ်ဘေးတိုက်ငှက်ပျံ	2	12-15
ခြေသလုံး	ထိုင်လျက်ခြေဖျားထောက်ကြွ	2	12-15

စနေနေ့
တနင်္ဂနွေနေ့

နားရက်
နားရက်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ဦး---119

အခန်း(၃) အခြားလေ့ကျင့်ရေးလိုအပ်ချက်များ



**သင်လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မှီ
 သွေးပူလုပ်ပါ။အကျောလျော့ပါ။**

-သွေးပူလုပ်ခြင်းကသင့်ဘော်ဒီကိုလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အဆင်သင့်ဖြစ်စေပါတယ်။သွေးပူလုပ်ခြင်းဖြင့်သင့်ရဲ့ ကြွက်သားများအဆစ်များထဲသို့ သွေးများရောက်ရှိလာပြီးနုလုံးခုန်နှုန်းလည်းတဖြည်းဖြည်းမြန်လာမှာပါ။အဲ့ဒီဖြစ်စဉ်တွေကသင့်ကိုလေ့ကျင့်ချိန်တွေမှာစွမ်းဆောင်ရည်အမြင့်ဆုံးပေးစွမ်းနိုင်ပြီးမတော်တဆဒဏ်ရာရခြင်းမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။လမ်းလျှောက်စက်ပေါ်တွင်လမ်းလျှောက်ခြင်းကဲ့သို့ သောအပေါ့စားအထွေထွေသွေးပူပြုလုပ်ခြင်းကအလွန်ကောင်းပါတယ်။လက်နှစ်ဖက်ကိုစက်ဝိုင်းပုံစံလှည့်ပြီးတော့လည်းသင့်ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းအတွက်သွေးပူလုပ်နိုင်ပါတယ်။အခြံတမ်းအကြောမလျော့မှီအလျင်သွေးပူကိုလုပ်ဖြစ်အောင်လုပ်ပါ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နှင်ဦး---119

-သွေးပူလုပ်ပြီးနောက်လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မှီအလျင်အမြဲတမ်းအကြောလျော့ပါ။သွေးပူလုပ်ခြင်းဖြင့်သင့်တစ်ကိုယ်လုံးကိုပျော့ပြောင်းစေပြီးအားကစားစွမ်းရည်ကိုပိုမိုတိုးတက်စေကာ ဒဏ်ရာများရရှိခြင်းမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့်သင်လေ့ကျင့်မည့်ကြွက်သားအုပ်စုတိုင်းကိုအကြောလျော့ဖြစ်အောင်လျော့ပါ။နှစ်ကျော့သုံးကြော့စီလောက်အကြောလျော့ပါ။တစ်ကျော့ကိုစက္ကန့် 20ထက်မပိုပါစေနဲ့ ။အကြောလျော့နေစဉ်အသက်အောင့်မထားပါနှင့်။တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားအကြောလျော့ခြင်းကကြွက်သားများအတွင်းသို့ အောက်ဆီဂျင်အလွယ်တစ်ကူရောက်စေပြီးလက်တစ်အက်ဆစ်များစုပေးလာကာကြီးထွားဖို့ အတွက်များစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။

လေ့ကျင့်ပြီးပြီးချင်းအကြောလျော့ခြင်းကကြွက်သားများအလျင်အမြန်အားပြည့်စေပြီးကြွက်သားများနာကျင်ကိုက်ခဲခြင်းကိုသက်သာပျောက်ကင်းစေနိုင်ပါတယ်။ဘယ်အစိတ်အပိုင်းတွေကိုဘယ်လိုအကြောလျော့မလဲဆိုတာကိုမကြာခင်ပုံနှင့်တစ်ကွဖော်ပြပေးပါမယ်။



-အခြေခံအဆင့်လေ့ကျင့်နည်းလမ်းညွှန်ချက်များ

- ပုံစံတကျကစားပါ။အလေးများများနှင့်မကစားမှီပုံကျအောင်ကစားတတ်စေရန်ကြိုးစားပါ။
- လေ့ကျင့်ရာမှာအရှိန်ကိုသုံးပြီးအလေးကိုမခြင်းမှရှောင်ကြဉ်ပါ။ကြွက်သားညှစ်အားနှင့်ကစားတတ်အောင်ကြိုးစားပါ။အောက်ပိုင်းထိုင်သည်ဆိုပါဆို ။အလေးထမ်းပြီးအထသာမကအထိုင်ချိန်တွင်ပါညှစ်ပြီးကစားပါ။တစ်ဝက်တစ်ပျက်မကစားပါနှင့်။
- သင်လေ့ကျင့်နေသောကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းကိုသာအာရုံစိုက်ထားပါ။အလေးကိုတွန်းတင်ချိန်တွင်ထိုကြွက်သားကိုညှစ်ထားပြီးထိုကြွက်သားကြီးထွားလာသည်ဟုအာရုံစိုက်ထားပါ။
- လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာအသက်ကိုပုံမှန်ရှူပါ။အသက်လုံးဝအောင့်မထားပါနှင့်။
- မတ်တပ်ရပ်ကစားရသောလေ့ကျင့်ခန်းအားလုံးကိုလေ့ကျင့်ရာတွင်ခြေများကိုပခုံးကျယ်အ



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နိုင်ဦး---119

တိုင်းထားကာဒူးလေးကိုမသိမသာညွတ်ထားနိုင်ပါသည်။ရင်ကိုကော့ထားပါ။ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပါ။
-တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားစက္ကန့် 60-မှ 90ထက်ပိုမနားပါနှင့်။
-အလေးများလျှင်ခါးပါတ်ပါတ်ထားပါ။တစ်ကျော့တစ်ကျော့ကိုအကုန်ကစားပါ။
-သင်လေ့ကျင့်မည့်ကြွက်သားများနာနေသေးပါကထိုကြွက်သားကိုမလေ့ကျင့်ပါနဲ့ ဦး။



အကြောလျော့နည်းသရုပ်ပြပုံများ





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
 နံင်ဦး---119

8 Stretches for Major Muscle Groups





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ငံခြား---119

အခန်း(၄) လှေကျင့်ရေးနည်းစနစ်များ

အိပ်ထမတင် (ဝမ်းဗိုက်အပေါ်သား)



ခုံပေါ်တွင်ပက်လက်အိပ်ပါ။ ဒူးများကိုအနည်းငယ်ကွေးထားကာသင့်ခြေဖဝါးများကိုခုံနှင့်ထိကပ်ထားပါ။ သင့်လက်များကိုသင့်ခေါင်းနောက်မှာယှက်ထားပါ။ ထိန်းနိုင်စေရန်ဖြစ်ပါသည်။ သို့သော်သော်လက်များအားဖြင့်လုံးဝမထပ်နှင့်။ သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများအားဖြင့်သင့်ကိုယ်ကိုခုံပေါ်သို့ ခြောက်လက်မလောက်ညှစ်ပြီးကြွေလိုက်ပါ။ ပုံတွင်ပြထားသည့်အနေအထားသို့ ရောက်ပါကစက္ကန့် အနည်းငယ်ထိန်းထားပြီးမူလပုံစံသို့ ဖြည်းညင်းစွာပြန်ချပါ။ ထိုကဲ့သို့ သင်နိုင်သလောက်လှေကျင့်ပေးပါ။ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ကြွက်သားများအတွက်အထူးထိရောက်စေပါသည်။

ပြောင်းပြန်အိပ်ထမတင် (ဝမ်းဗိုက်အောက်သား)

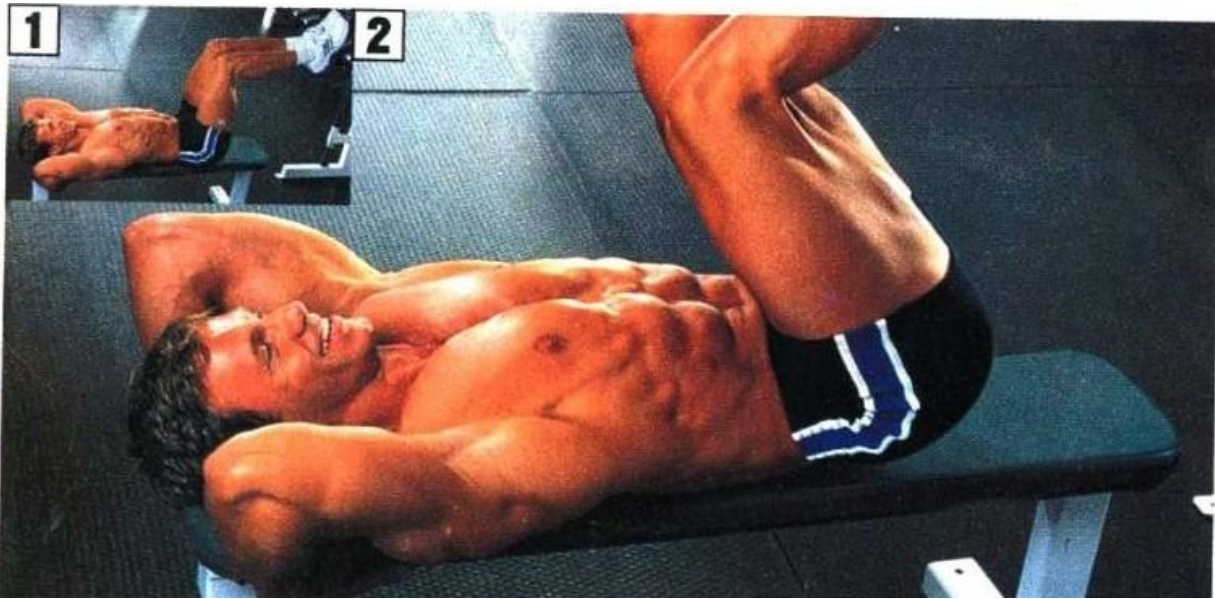
ခုံပေါ်တွင်ပက်လက်အိပ်ပြီးဒူးများနှင့်တင်ပါးများကိုပုံတစ်တွင်ပြထားသည့်အတိုင်းကွေးထား



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်

နှိုင်း---119

ပါ။သင့်ခေါင်းနောက်မှခုံကိုလက်နှစ်ဖက်ဖြင့်ကိုင်ထားပါ။ပြီးလျှင်သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကို ညှစ်ပြီးပုံနှစ်တွင်ပြထားသည့်အတိုင်းသင့်တင်ပါးကိုလက်မအနည်းငယ်ကြွသည်အထိဖြည်း ညှင်းစွာမြှောက်လိုက်ပါ။ပြီးလျှင်ခဏထိန်းထားပြီးတဖြည်းဖြည်းပြန်ဆင်းပါ။ဝမ်းဗိုက်အောက် သားများနှင့်ဝမ်းဗိုက်အရှေ့ မျက်နှာပြင်တစ်ပိုင်းလုံးကိုသိသာစွာထိရောက်မှု ပေးနိုင်ပါသည်။ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုလေ့ကျင့်ရာတွင်အရှိန်ကိုလုံးဝမသုံးဘဲညှစ်အားကိုအသုံးပြုကာ ဖြည်းဖြည်းချင်းလေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။



ထိုင်လျက်စက်သီးကြိုးခေါင်းရှေ့ ဆွဲချ(နဘေးဝင်းကြွက်သား)





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နှင်ဦး---119

စက်သီးကြိုးဝင်းဆွဲသည့်စက်တွင်တည့်မတ်စွာထိုင်ပါ။သင့်ခြေဖဝါးများကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အသေအချာထောက်ထားပါ။ထို့နောက်စက်သီးကြိုးတွင်တပ်ဆင်ထားသောတန်းကိုပခုံးအကျယ်ထက်ကျယ်ကျယ်ကိုင်ပါ။ပြီးလျှင်ထိုတန်းကိုသင့်ရင်အုပ်အပေါ်သားဆီသို့ဆွဲချပါ။ပြီးလျှင်ခဏထိန်းထားပါ။ထိုအချိန်တွင်သင့်ကျောပြင်ရှိပခုံးနောက်ကြွက်သားများကိုတင်းနေအောင်ဆွဲညှစ်ထားပြီးတဖြည်းဖြည်းလက်နှစ်ဖက်ကိုပြန်ဆန့်တင်ပါ။သင့်ခါးကိုအနည်းငယ်ကော့ထားပါကပိုပြီးထိရောက်မှုကောင်းပါသည်။အကယ်၍ထိုစက်မရှိပါကတန်းခိုခြင်း၊ဘားတိုတစ်ဖက်ချင်းဝင်းဆွဲခြင်းတို့ဖြင့်လည်းအစားထိုးလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ဘားရှည်ခါးကိုင်ဆွဲတင် (နောက်ကျောပြင်ကြွက်သားအားလုံးနီးပါး)



ဒူးအနည်းငယ်ကော့ထားပြီးသင့်ကျောပြင်ကို 30-45 ဒီဂရီလောက်ကော့ထားပြီးခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပါ။လက်နှစ်ဖက်ကိုပခုံးကျယ်အတိုင်းလောက်ကိုင်ထားပြီးအလေးတန်းကိုသင့်အောက်ဆံ့နံ့ရိုးနှင့်ခါးအကြားချက်နေရာလောက်ဆီသို့ဖြည်းဖြည်းချင်းဆွဲတင်ပါ။အလေးတန်းနှင့်သင့်ဗိုက်သားထိချိန်တွင်သုံးစက္ကန့်လောက်ညှစ်ပြီးထိန်းထားပါ။ပြီးလျှင်ဖြည်းညှင်းစွာမူလနေရာသို့ပြန်ချပါ။တစ်ခုမှတ်သားထားရမည်မှာအလေးတန်းကိုဆွဲတင်ချိန်တွင်သင့်ပခုံးသားကိုနောက်ကိုအသာဆွဲယူပြီးကိုယ်ကိုမတ်မသွားပါစေနဲ့။အလေးပြန်ချချိန်တွင်ကိုယ်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

ကိုအနည်းငယ်မတ်ပါကနံဘေးဝင်းသားကိုသိသာစွာထိရောက်စေပါသည်။အလေးကိုသင်နိုင်သလောက်သာအသုံးပြုပါ။သို့ မဟုတ်ပါကပုံကျပန်းကျလေ့ကျင့်နိုင်မည်မဟုတ်ပါ။

နောက်ပြန်ခါးကော့တင် (ပေါင်နောက်၊ခါး၊ကျောရိုးအောက်ပိုင်း)



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းခုံပေါ်တွင်မတ်မတ်နေပါ။ခြေထောက်များကိုဆွဲဖွဲ့ဖြစ်အောင်ထားပါ။ခေါင်းကိုပုံမှန်ထားပါ။သင့်ကိုယ်ကိုတဖြည်းဖြည်းအောက်သို့ ကွေးဆင်းပါ။သင့်ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကိုသင့်ခြေများနှင့် 90ဒီဂရီထောင့်မတ်ကျလောက်သည်အထိဆင်းသွားပါ။ပြီးလျှင်ဖြည်းဖြည်းချင်းအပေါ်သို့ ပြန်ကော့တင်ပါ။ကော့တင်ပါဆို လို့ သင့်ခါးကိုကော့တင်ခိုင်းတာမဟုတ်ပါ။သင့်ပခုံးကိုသာကော့တင်ခိုင်းခြင်းဖြစ်ပါတယ်။ဒါမှထိရောက်မှု ရှိမှာပါ။အကယ်၍သင့်ဆီမှာဒီလိုခုံမရှိဘဲလေ့ကျင့်ချင်ယင်ကြမ်းပြင်ညီပေါ် မှောက်အိပ်လိုက်ပါ။ပြီးလျှင်လက်နှစ်ဖက်ကိုခေါင်းနောက်မှာထားပြီးသင့်ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကိုအသာအယာကော့တင်ပါ။ပြီးလျှင်ခဏထိန်းထားပြီးပြန်ဆင်းပါ။ထိုသို့ ပြုလုပ်ပါကလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။ထိုသို့ လေ့ကျင့်ခြင်းသည်အိမ်တွင်လေ့ကျင့်သူများနှင့်ကျန်းမာရေးအရခါးသန်မာချင်သူများအတွက်အကျိုးထူးသောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

အိမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းကွေး (လက်မောင်းအရှေ့ သား)

ခြေနှစ်ဖက်ကိုတင်ပါးအကျယ်အတိုင်းထားပါ။ကိုယ်ကိုမတ်မတ်ရပ်ပါ။သင့်လက်မောင်းများကို



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နှိုင်း---119



သင့်ကိုယ်ဘေးတွင်ချထားပါ။ပထမဦးစွာသင့်ညာလက်ကိုအသာအယာကွေးတင်ပါ။ဒမ်ဘယ်
 ကိုသေချာဆုပ်ကိုင်ထားပါ။သင့်လက်ဖဝါးများကိုသင့်ပခုံးများအထိကွေးတင်ပါ။ပြီးလျှင်အမြန်
 မချဘဲလက်မောင်းရှေ့ သားအားကိုအသုံးပြုပြီးညှစ်ချပါ။ပြီးလျှင်ဘယ်ဘက်ကိုပြန်တင်ပါ။ထိုသို့
 နှစ်ဖက်ကိုလေ့ကျင့်ပြီးမှတစ်ကျော့သာပြီးချင်းဖြစ်သည်။ကြွက်သားညှစ်အားဖြင့်ကစားမှသာ
 လျင်ထိရောက်သောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ပုံကျအောင်ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

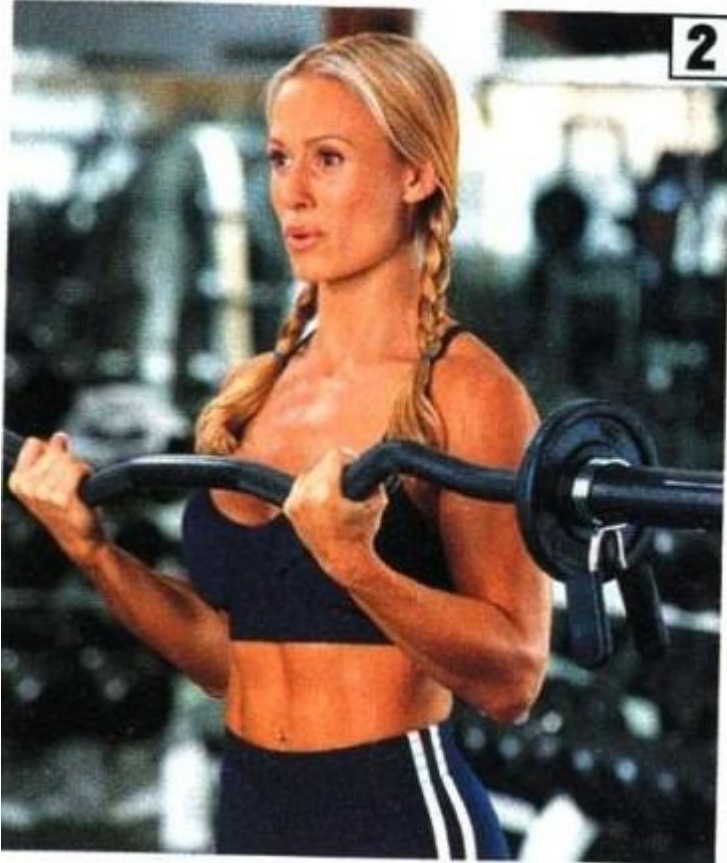
မတ်တပ်ရပ် ez-bar လက်မောင်းရှေ့ ကွေး(လက်မောင်းရှေ့ တစ်ခုလုံးထုတ်ကတ်)

သင့်တင်ပါးအကျယ်အတိုင်းမတ်တပ်ရပ်ပါ။ရင်ကိုကော့ခေါင်းကိုမော့ထားပါ။လက်မောင်း နှစ်ဖက်ကိုကိုယ်ဘေးကပ်ထားပြီး ez-bar ကိုလက်ပက်လက်ကိုင်ထားပါ။အကယ်၍သင့် သင်တန်းတွင် ez-bar ရရန်ခက်ခဲပါကရိုးရိုးဘားရှည်ကိုသာအစားထိုးအသုံးပြုပါ။ ez-bar ကိုလက်ကောက်ဝတ်ဒဏ်ရာရနေသူများသုံးပါကပိုမိုသင့်လျော်သည်။အထူးသတိပြုရန်မှာ သင်အလေးကိုမတင်ရာတွင်ခါးအားကိုအသုံးမပြုမိအောင်ကြိုးစားပါ။ပြီးလျှင်လက်ကောက် ဝတ်များကိုမကွေးမိပါစေနှင့်။ကွေးမိပါကလက်ဖျံများကိုထိရောက်မှု ပိုစေမည်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုမှတ်ရန်မှာသင်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်နေစဉ်သင့်ပခုံးများကိုဘေးသို့ ဖြန့် ထားရမည်။အရှေ့ သို့ ကျုံ့ ထားခြင်း၊အနောက်ကိုကျုံ့ ထားခြင်းလုံးဝမဖြစ်အောင်သတိ ပြုပါ။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

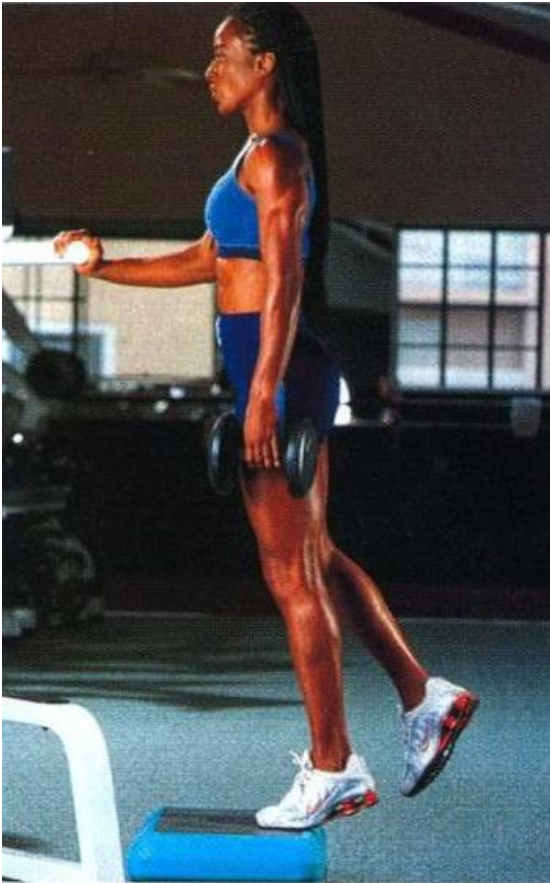


မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ(ခြေသလုံး)

ဒမ်ဘယ်တစ်ခုကိုကိုင်ပြီးသင့်ဖြေဖျားအောက်တွင်လေးလက်မလောက်ရှိသောတုံးတစ်ခုကိုခံထားပါ။ဒူးများကိုမကွေးစေဘဲခြေဖျားများကိုအဆုံးအပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းစွာညှစ်တင်ပါ။အပေါ်တွင်စက္ကန့် အနည်းငယ်ညှစ်ထိန်းထားပြီးအောက်သို့ ဖြည်းဖြည်းစွာဆင်းပါ။တစ်ဖက်ကိုအပြီးဆင်းပါ။ပြီးလျှင်နောက်တစ်ဖက်ပြောင်းပါ။ခြေသလုံးလေ့ကျင့်ရာတွင်အလျင်အမြန်မကစားဘဲကြွက်သားညှစ်အားဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။အလေးများများဖြင့်ကစားရန်အဓိကမဟုတ်ဘဲ ကြွက်သားညှစ်အားဖြင့်သာအားပြုလေ့ကျင့်ပါ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နံင်ဦး---119

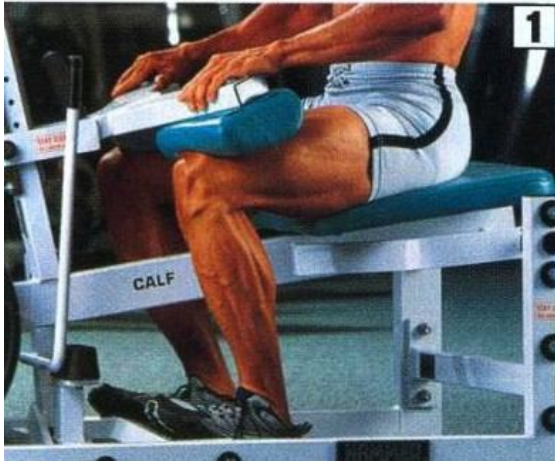


ထိုင်လျက်ခြေဖျားထောက်ကြွ (ခြေသလုံး)

ဤကဲ့သို့ စက်မျိုးမြန်မာပြည်တွင်များများစားစားမရှိသေးပါ။ ဗဟုသုတရစေရန်ဖော်ပြခြင်း
သာဖြစ်သည်။ ပုံတွင်ပြထားသည်များကိုသာဗဟုသုတအဖြစ်လေ့လာပါ။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်လို
ပါကပက်လက်အိပ်ပေါင်ကန်စက်တွင်ပက်လက်အိပ်ကာခြေဖျားများဖြင့်သာညှစ်ကစားပါ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119



ခြေဖျားများကိုအပြင်သို့ ကားထားပါကခြေသလုံးအတွင်းသားများထိစေပြီး၊ခြေဖျားများကို စုထားပါကခြေသလုံးအပြင်သားများကိုထိစေပါသည်။ခြေဖျားများကိုတည့်တည့်ထားပါက ခြေသလုံးတစ်ခုလုံးကိုထုတက်စေသည်။

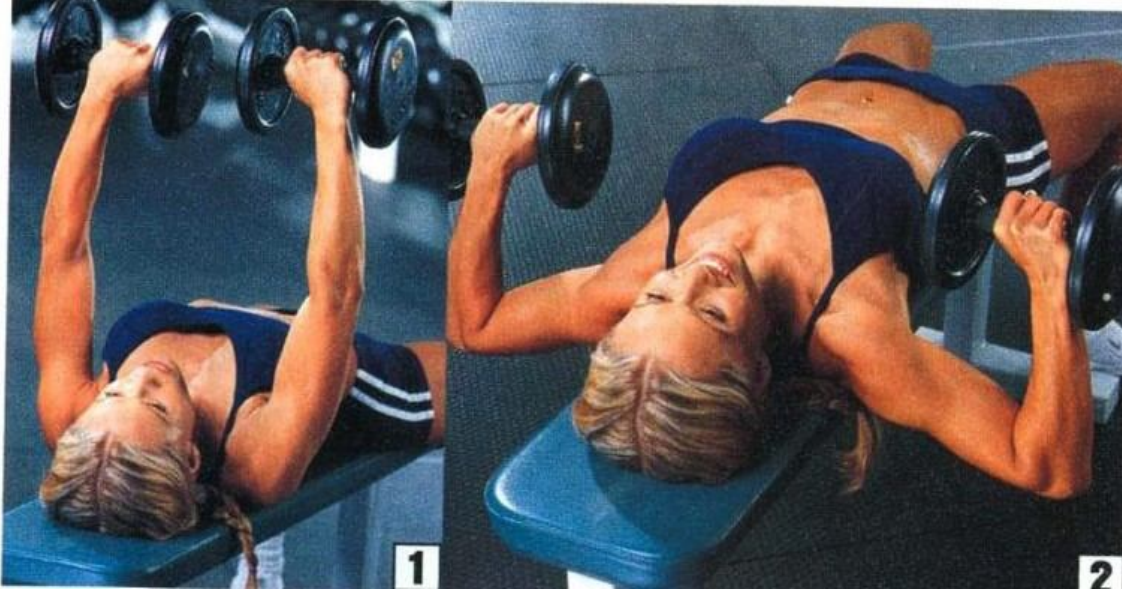
ပက်လက်အိပ်ရင်အုပ်အိမ်ဘယ်တွန်း(ရင်အုပ်အောက်သား၊အလယ်သားနှင့်ဘေးအပြင်သား)

ခုံပေါ်တွင်ပက်လက်အိပ်ပါ။သင့်ခြေဖျားများကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အားပြုချထားပါ။အိမ်ဘယ်နှစ် ခုကိုလက်တစ်ဖက်စီတွင်ကိုင်ထားပါ။အလေးကိုသင့်ရင်အုပ်ပေါ်သို့ ဖြည်းဖြည်းစွာချပါ။အလေး ပြားများကိုသင့်နို့ သီးခေါင်းဘေးသို့ ထိလှနီးပါးချပါ။ပြီးလျှင်ရင်အုပ်ညှစ်အားဖြင့်အပေါ်သို့ တွန်း



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

တင်ပါ။ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင်တံတောင်များကိုဘေးသို့ ကားထားပါ။အကယ်၍စုထားပါက လက်မောင်းနောက်များကိုပိုမိုထိစေမည်ဖြစ်သည်။ရင်အုပ်တစ်ခုလုံးထိစေရန်အတွက်ရင်အုပ် အပေါ်သားအောက်သားများကိုလည်းဂရုစိုက်လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။



ထိုင်လျက်ဘားရှည်စုံရှေ့ တွန်း(စုံတစ်ခုလုံးထုထည်)





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

ခုံရည်တစ်ခုပေါ်တွင်ထိုင်ကာခြေများကိုကြမ်းပြင်ပေါ်တွင်အားပြုကာချထားပါ။ပေါင်များကိုကြမ်းပြင်နှင့်အပြိုင်ထားပါ။အလေးတန်းကိုသင့်ရင်အုပ်အပေါ်သားများဆီသို့ ဖြည်းဖြည်းချင်းချပါ။ပြီးလျှင်တံတောင်များကိုမသိမသာအရှေ့ပို့ ထားပြီးတွန်းတင်ပါ။လက်များကိုအဆုံးသို့ ရောက်လှရောက်ခင်အထိတွန်းတင်ပါ။ထိုအခြေအနေတွင်ခဏထိန်းထားပြီးနောက်တစ်ကြိမ်ပြန်တွန်းပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည်ရှစ်ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာရွန်နီကိုလ်းမင်း၏စုံကြွက်သားထုထည်အတွက်အကြိုက်ဆုံးကစားနည်းဖြစ်သည်။

ဒမ်ဘယ်ဘေးတိုက်ငှက်ပျံ(စုံဘေးသား)





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

သင့်လျော်သောအလေးပမာဏရှိဒမ်ဘယ်တစ်စုံကိုသင့်ပေါင်ဘေးတွင်ကပ်ထားပြီးမတ်တပ်ရပ်ပါ။ကိုယ်ကိုအရှေ့ သို့ အနည်းငယ်ကိုင်ပြီးလက်နှစ်ဖက်ကိုဘေးတိုက်မြှောက်လိုက်ပါ။လက်နှစ်ဖက်ကိုသင့်ပခုံးထက်ပိုပြီးမြင့်ပါစေနှင့်။ထိုအချိန်တွင်ခဏထိန်းထားပြီးအရှိန်မသုံးဘဲကြွက်သားအားဖြင့်ဖြည်းညှင်းစွာချပါ။သတိပြုရန်မှာသင့်ကိုယ်ကိုအနောက်သို့ မယိုင်မိပါစေနှင့်။ထိုသို့ ပြုခြင်းသည်အလေးကိုပိုနိုင်သော်လည်းထိရောက်မှု မရှိပါ။



ပေါင်ရှေ့ ကန် (ခြေအနေအထားပြောင်းလျှင်ပေါင်ကြွက်သားထောင့်စုံထိ)





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်

နံပါတ်---119

ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းပေါင်ကန်စက်ပေါ်တွင်ထိုင်ပါ။လက်နှစ်ဖက်ကိုခုံဘေးဘက်တွင်ထားပါ။သင့်ဒူးများနှင့်ပေါင်ကြွက်သားများအားဖြင့်တဖြည်းဖြည်းကန်တင်ပါ။သင့်ခြေထောက်များကိုဆန့် နိုင်သလောက်ဆန့် ထားပြီးဖြေးညှင်းစွာပြန်ချပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုအောက်ပိုင်းမထိုင်မီ သွေးပူအနေဖြင့်ကစားနိုင်သလို အောက်ပိုင်းထိုင်ပြီးထုထည်အတွက်အလေးများများဖြင့်ကစားနိုင်ပါသေးသည်။ခြေဖျားများကိုဘေးသို့ ကားထားပါကပေါင်အရင်းအတွင်းသား (tear drop) ကိုထူးခြားစွာထိရောက်စေပြီးခြေဖျားများကိုစုထားပါကပေါင်အပြင်ဘေးသားများကိုထိစေပါသည်။ခြေဖျားများကိုတည့်တည့်ထားပါကပေါင်အဖျားအထိတိုင်အောင်ထိစေပါသည်။ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် ၈-ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာလီဟေးနီ၏အကြိုက်ဆုံးပြိုင်ပွဲနီးပေါင်မာဆယ်ခွဲသောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

မှောက်လျက်ပေါင်နောက်ကွေး(ပေါင်နောက်ကြွက်သား)



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းပေါင်နောက်ကွေးခုံပေါ်တွင်အိပ်ပါ။သင့်လျော်သောအလေးကိုတပ်ဆင်ပြီးသင့်ဒူးများကိုကွေးတင်လိုက်ပါ။ပမာအားဖြင့်ဆိုရသော်သင်လက်မောင်းအရှေ့ ကိုညှစ်သကဲ့သို့ ပေါင်နောက်သားများကိုညှစ်ပြီးကစားပါ။ကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည်တွင်ပေါင်နောက်ကစားနည်းဟူ၍ဤကစားနည်းတစ်မျိုးသာရေပန်းစား၏။ထို့ကြောင့်အာရုံစိုက်ကစားပါ။ကျွန်တော်လည်းအလျင်းသင့်လျင်နောက်ထပ်ပေါင်နောက်ကစားနည်းများကိုတင်ပြပေးပါဦးမည်။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်

နံပါတ်---119

ထိုလေ့ကျင့်ခန်းအစားအလေးထမ်းလမ်းလျှောက်လျင်လည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။

အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထ (အကောင်းဆုံးသောပေါင်လှေ့ကျင့်ခန်း)

ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်ခန်းများ၏ဘုရင်ဟုပင်တင်စားခေါ်ဝေါ်ကြသည်။ထို့ အတူဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုအလေးမသမားများနှင့်ခွန်အားသန်စွမ်းလိုသောအားကစားသမားတိုင်းလေ့ကျင့်ကြသည်။ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်ကိုယ်တွင်းဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု ကိုများစွာဖြစ်ပေါ်စေသည်။နှလုံး၊အဆုတ်နှင့်တစ်ကိုယ်လုံးရှိကြွက်သားများအပြင်ဦးနှောက်ကိုပါများစွာအလုပ်ပေးခြင်းကြောင့်လေ့ကျင့်ရန်သာမန်လေ့ကျင့်ခန်းများထက်ပို၍ပင်ပန်းသည်။သို့သော်အများဆုံးအကျိုးရှိသောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။သင့်ကိုယ်တွင်းတက်စတိုစတီရန်းထုတ်လွှတ်မှု၊ ပမာဏကိုမြင့်မားစေပြီးလူကိုလျင်မြန်စွာဖွံ့ဖြိုးစေသည်။တစ်ခါကကမ္ဘာကျော်ကာယဗလနည်းပြဆရာကြီးပင့်ရဲရာရွန်းဒါးထံသို့ လူတစ်ယောက်ရောက်လာပြီးသူ့ လက်မောင်းများကြီးထွားလိုကြောင်းပြောရာဆရာကြီးကအောက်ပိုင်းများများထိုင်ရန်ပြောလိုက်သည်။လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရအောက်ပိုင်းထိုင်ခြင်းသည်တစ်ကိုယ်လုံးရှိကြွက်သားများထုတ်စေရန် 15-ရာခိုင်နှုန်းမှ 30-ရာခိုင်နှုန်းလောက်အထိကူညီပေးနိုင်ကြောင်းတွေ့ ရသည်။ထို့ ကြောင့် အလျင်အမြန်ကြီးထွားသန်မာလိုသောကာယဗလသမားများသည်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုမပျက်



မကွက်လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

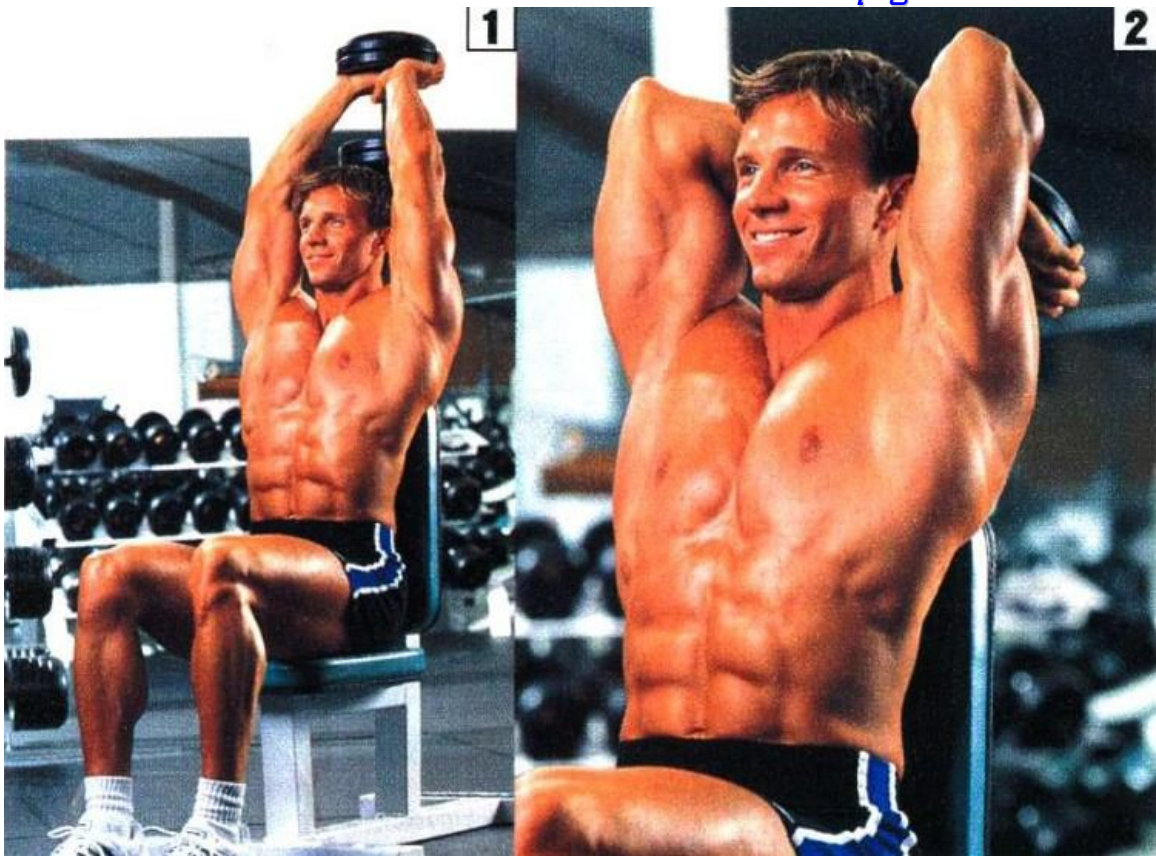


ပထမဦးစွာခြေနှစ်ဖက်ကိုပခုံးအကျယ်အတိုင်းရပ်ပါ။ခြေဖျားများကိုအပြင်ဖက်သို့ 15-ဒီဂရီ လောက်ကားထားပါ။ကလည်းဆိုးကျိုးမရှိပါ။ခါးကိုမတ်မတ်ထားပါ။သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သား များကိုညှစ်ထားပါ။သင့်ခေါင်းကိုတည့်တည့်မတ်မတ်ထားပါ။ရင်ကိုကော့ထားပါ။လက်နှစ်ဖက် ဖြင့်အလေးတန်းကိုသေချာစွာထိန်းထားပါ။အလေးတန်းကိုသင့်စုံနောက်သားနှင့်ဂုတ်သားကြား နေရာလောက်မှာထားပါ။အကယ်၍သိပ်အပေါ်ရောက်ပါကဟန်ချက်ထိန်းမရနိုင်ပါ။သိပ် အောက်ရောက်လွန်းပါကသင့်ခါးကိုအလွယ်တစ်ကူဒဏ်ရာရစေနိုင်မည်ဖြစ်သည်။စိတ်အာရုံကို စုစည်းထားပါ။အသက်ကိုအရှည်လှုပ်လိုက်ပါ။ပြီးလျှင်အသာအယာထိန်းပြီးထိုင်ချပါ။သင့်ပေါင် ကြွက်သားများမြေပြင်နှင့်မျဉ်းပြိုင်လောက်ရောက်လျှင်ထိန်းပြီးလက်မအနည်းငယ်ထပ်ထိုင်ပါ။ ပြီးလျှင်အရှိန်ကိုသုံးပြီးညှစ်အားဖြင့်ထပါ။အပေါ်သို့ ရောက်လျှင်အသက်ကိုဖြည်းညှင်းစွာ ရှုထုတ်ပါ။ဤလေ့ကျင့်ခန်းကိုစနစ်တကျကစားနိုင်ရန်ကြိုးစားလေ့ကျင့်ပါ။အလေးကိုလောဘ မကြီးပါနှင့်။ဒဏ်ရာရလွယ်သောလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။

ထိုင်လျက်ဒမ်ဘယ်လက်မောင်းနောက်သားဆန့် (လက်မောင်းနောက်ထုထည်)



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ငံခြား---119

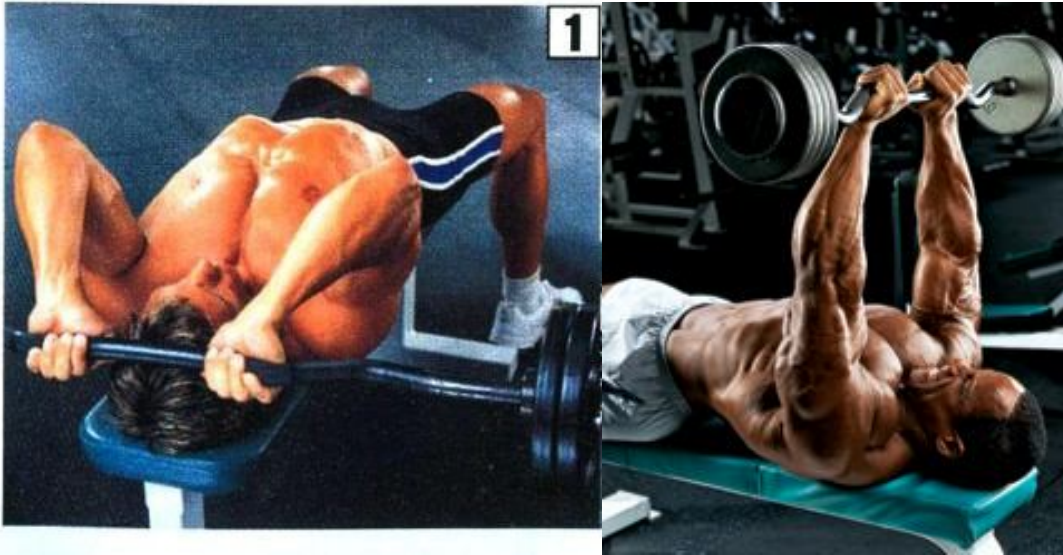


ပုံတစ်တွင်ပြထားသည့်အတိုင်းကိုယ်ကိုမတ်မတ်ထားပြီးဒမ်ဘယ်တစ်ခုကိုလက်ဖဝါးနှစ်ဖက်ဖြင့် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပါ။ပြီးလျှင်ဖြည်းညှင်းစွာအနောက်သို့ ကွေးချပါ။ အောက်ဆုံးအထိချရန်သိပ်မလိုပါ။သင့်လက်ဖဝါးများသင့်နားနောက်သို့ ရောက်လျှင်ထိန်းထား ပြီးလက်မောင်းနောက်ကြွက်သားများအားဖြင့်အဆုံးပြန်ဆန့် တင်ပါ။လက်မောင်းနောက်သား များအတွက်အလွန်ကောင်းသောအခြေခံကျသောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုဖြစ်သည်။

ပက်လက်အိပ်နုဖူးပေါ်ချ(လက်မောင်းနောက်ထုထည်အတွက်အကောင်းဆုံး)



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119



ခုံရှည်တစ်ခုပေါ်တွင်ပက်လက်အိပ်ပြီးအလေးတန်းကိုဆုပ်ကိုင်ကာသင့်နှဖူးလောက်ကိုထိန်းပြီး ချပါ။ ez-bar မရှိပါကရိုးရိုးဘားတန်းရှည်ဖြင့်လေ့ကျင့်နိုင်သည်။ လက်မောင်းနောက်ညှစ်အား ဖြင့်သာကစားပါ။ အလေးများရန်မလိုပါ။ ပုံကျရန်သာလိုပါသည်။ အလေးကိုချစဉ်တံတောင်များမ ကားမိစေရန်အတတ်နိုင်ဆုံးကြိုးစားထိန်းပါ။ အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထသည်ပေါင်အတွက်အ ကောင်းဆုံးဖြစ်သလိုပက်လက်အိပ်နှဖူးပေါ် ချသည်လည်းလက်မောင်းနောက်အတွက်အ ကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

အိမ်တွင်လေ့ကျင့်မည့်သူများအတွက်အစားထိုးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုနှစ်ခု

စက်သီးကြိုးခေါင်းရှေ့ ဆွဲချလေ့ကျင့်ခန်းကိုကျွန်တော်ပေးခဲ့ပြီးသောပရိုဂရမ်တွင်ပါရှိသည်။ သို့သော်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုအိမ်တွင်သာလေ့ကျင့်သူများအတွက်ကားအခက်ခဲရှိမည်ဖြစ် သည်။ ထို့ကြောင့်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းအစားထိရောက်မှု တူညီသောဒမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းဆွဲ ဖြင့်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။

ဒမ်ဘယ်တစ်ဖက်ချင်းဆွဲ (နံဘေးဝင်းသားကျယ်ပြန့် မှု အတွက်)



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119



ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်းခုံတန်းရှည်တစ်ခုပေါ်တွင်ခူးတစ်ဖက်ကိုကွေးတင်ထားပါ။သင့်ခါးကို အနည်းငယ်ကော့ထားပါ။အကယ်၍ခုံပေါ်ခူးမတင်ထားလိုပါကသင့်ပေါင်ကိုအားပြုလက် ထောက်ထားပါ။အလေးကိုသင့်ဝမ်းဗိုက်နံဘေးသားများဆီသို့ ဆွဲတင်ပါ။တံတောင်များကိုအပြင်သို့ ထုတ်ထားပါ။ပြီးလျှင်တည့်တည့်မတ်မတ်ဝင်းသားညှစ်အားဖြင့်ပြန်ချပါ။သင့်စုံကိုတော့ ကိုယ်ဘေးမှာကပ်ထားပါ။အလေးကိုလွှဲတိုက်သလိုလွှဲစရာမလိုပါ။ဒွဲတင်ဒွဲချရန်သာဖြစ်သည်။ တစ်ဖက်ညောင်းလျှင်နောက်တစ်ဖက်ပြောင်းပါ။ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည်မြန်မာပြည်တွင်းဝင်း အကောင်းဆုံးသောမောင်မြန်မာအောင်ခိုင်ဝင်း၏အကြိုက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။



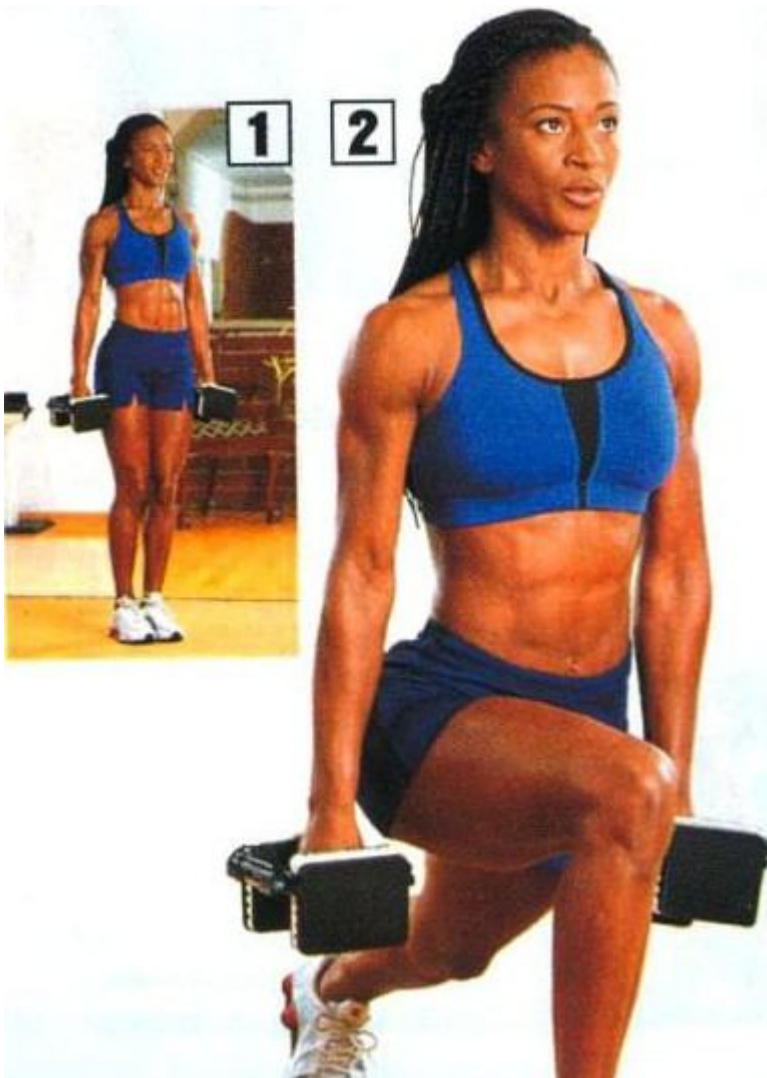
ဒမ်ဘယ်ကိုင်လမ်းလျှောက်(ပေါင်ကြွက်သား)

ယခုဖော်ပြပေးမည့်လေ့ကျင့်ခန်းသည်ပေါင်ရှေ့ ကန်နှင့်ပေါင်နောက်ကွေးနှစ်မျိုးလုံးအတွက်



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

အစားထိုးလေ့ကျင့်နိုင်သည်။ဒမ်ဘယ်နှစ်ခုကိုလက်တစ်ဖက်စီတွင်ကိုင်ကာကိုယ်ကိုမတ်မတ်ရပ်ပါ။ပြီးလျှင်ခြေတစ်ဖက်ကိုအရှေ့ ထုတ်ပြီးအသာအယာထိုင်ချပါ။ပေါင်နှင့်ကြမ်းပြင်ထောင့်မတ်ကျသည်အထိသာထိုင်ပါ။နောက်ခြေထောက်ကိုကြမ်းပြင်နှင့်ထိလှနီးပါသာကွေးပါ။ကြမ်းပြင်နှင့်မထိပါစေနှင့်။တဖန်ပြန်ထပါ။ထိုကဲ့သို့ ခြေတစ်ဖက်ကိုအပြီးကစားပြီးမှနောက်တစ်ဖက်ကိုကစားလျှင်လည်းရပါသည်။ထိုသို့ မဟုတ်ပါကတစ်ဖက်ကိုတစ်ကြိမ်စီကစားပါကလည်းဖြစ်နိုင်ပါသည်။မိမိအကြိုက်သာဖြစ်သည်။



အခန်း(၅)



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ဦး---119

လူသစ်များနှင့်အဆီချ(ကာဒီရို)



အဆီချ(ကာဒီရို)လေ့ကျင့်ခန်းများသည်မည်သည့်ကစားနည်းပရိုဂရမ်နှင့်လေ့ကျင့်သည်ဖြစ်စေ အရေးပါသည်သာဖြစ်သည်။ကာဒီရိုသည်သင့်ကိုယ်မှအဆီပိုများကိုလောင်စာအဖြစ်လောင် ကျွမ်းစေပြီးအသက်ရှူအင်အား အစည်းကိုလည်းကျန်းမာစေကာစိတ်ဖိစီးမှု များကိုလည်းလျော့ ကျစေသည်။သွေးတိုးကျစေပြီးကိုလက်စထရောပမာဏကိုလည်းလျော့ကျစေသည်။အရိုးသိပ် သည်းမှု ကိုလည်းအားကောင်းစေပြီးကျန်းမာစေသည်။ကာဒီရိုဆိုတာဘာလဲဆိုတာကိုစပြော ချင်ပါတယ်။မြန်မာပြည်မှာတော့ခပ်တုံးတုံးနည်းပြတွေကကာဒီရိုဆိုတာဗယ်လီရိုက်၊အဆီကျ ချင်ရင်ဗယ်လီရိုက်အဲဒီလိုအင်ဖော်မေးရှင်းအမှားတွေသာပေးတတ်ကြပါတယ်။ဒါတွေကသူ တို့ ကိုယ်တိုင်လည်းသေချာမသိလို့ ပါ။ကာဒီရိုဆိုတာအလွယ်ဆုံးပြောရရင်ဗျာခင်ဗျားရဲ့ နှလုံး ခုန်နှုန်းတွေကိုမြန်စေပြီးသင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှု ကိုတိုးတက်မြန်ဆန်စေသောလေ့ကျင့် ခန်းအားလုံးကိုဆိုလိုတာပါ။ဥပမာအားဖြင့်စက်ဘီးစီးခြင်း၊ရေကူးခြင်း၊ပြေးခြင်း၊လမ်းလျှောက် ခြင်း၊လှေလှော်ခြင်း၊ကြိုးခုန်ခြင်း၊လှေခါးထစ်များကိုပြေးတက်ခြင်းတို့ ဖြစ်ပါသည်။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ဦး---119

ကာဒီရိုရဲ့ ပြင်းအား(cardio intensity) ကိုဘယ်လိုတိုင်းတာမလဲ



ပရိတ်သတ်ကြီးရေအခုကျွန်တော်တွက်ပြမယ့်ကာဒီရိုပြင်းအားဆိုတာကိုမြန်မာပြည်ထဲကနည်းပြတစ်ရာမှာကိုးဆယ့်ကိုးယောက်မသိပါဘူး။ကာဒီရိုဆိုတာတောင်မသိတာကာဒီရိုပြင်းအားတွက်တတ်ဖို့ ဆိုတာဝေလာဝေးပေါ့ဗျာ။အခုလိုပြောလို့ ကျွန်တော့်ကိုရိုင်းတယ်လို့၊မာန်တက်တယ်လို့ မထင်ပါနဲ့ ဗျာ။ကျွန်တော်ခံစားရတာတွေကျွန်တော်သာအသိပါဗျာ။ကိုယ်မသိတာကိုမသိဘူးလို့ လည်းနားမလည်၊တစ်ကယ်တတ်သိလို့ ပြောပြတဲ့သူကိုလည်းဝေဖန်စော်ကားတာလေးတွေခံရလို့ ပါဗျာ။ခပ်ရိုင်းရိုင်းပြောရရင်တောဆန်တယ်လို့ ပြောရမှာပေါ့ဗျာ။ဥပမာသင်တန်းသားလေးတစ်ယောက်ကိုကျွန်တော်ကဒီလိုကစားရတယ်ပြောရင်သူတို့ ကကွယ်ရာမှာဘာဝေဖန်လဲသိလား။အလကားဒီကောင်(နိုင်ဦး)ကိုသွားမမေးနဲ့ ။သူကိုယ်တိုင်တောင်ဘာမှမဟုတ်ဘူးဆိုပြီးဝေဖန်တာ။အဲဒီလို ပြောတဲ့သူတွေကိုယ်တိုင်ရောမောင်မြန်မာအဆင့်ပြိုင်ပွဲမဆိုထားနဲ့ ပြည်နယ်တိုင်း၊ခရက်ရှာတို့ မှာတောင်အသက်လိမ်ပြီးလေးနှစ်လောက်ပြိုင်တာတစ်ခါမှသုံးယောက်ထဲမဝင်ဖူးဘူးဗျ။ကဲထားပါလေ။ဒါတွေပြောရင်ဒေါတွေပါမယ်။လိုရင်းပဲဆက်ရအောင်ဗျာ။အခုရှင်းပြခဲ့တွက်နည်းလေးကအရမ်းရိုးရှင်းပါတယ်။ဒါကိုခင်ဗျားတို့ ကိုမြန်မာပြည်ထဲမှာရှိတဲ့ ဘယ်စာအုပ်တွေကမှရှင်းပြနိုင်ခဲ့ပါဘူး။အဲဒါကိုအခုကျွန်တော့်စာအုပ်ထဲမှာအခမဲ့



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နှိုင်းခြင်း---119

ရှင်းပြပေးမှာပါ။

ကာဒီရိုဆိုတာနှလုံးခုန်နှုန်းကိုမြန်စေကာကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသောလေ့ကျင့်ခန်းဆိုတာရှင်းပြခဲ့ပြီးပါပြီ။အဲဒါကြောင့်ကာဒီရိုပြင်းအားကိုတွက်မယ်ဆိုရင်နှလုံးခုန်နှုန်းနဲ့ ဘဲတိုင်းတာရပါမယ်။ဖော်မြူလာလေးတစ်ခုချပြမယ်ဗျာ။သေချာမှတ်ထားပါ။သင့်ရဲ့ လက်ရှိ အသက်ကို 220 ထဲကနှုတ်ပါ။ရတဲ့ရလဒ်လေးကသင့်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း(Maximum Heart Rate - MHR) ပါ။ရလာတဲ့သင့်ရဲ့ အမြင့်ဆုံးနှလုံးခုန်နှုန်း MHR ကို 0.6 နှင့် 0.85 နှင့်မြှောက်ပါ။ကျွန်တော်တွက်ပြမယ်။ဥပမာ-ခင်ဗျားရဲ့ အသက်က သုံးဆယ်ဆိုပါစို့ ။



220 - 30 = 190
 190 x 0.6 = 114
 190 x 0.85 = 162

ခင်ဗျားရဲ့ တားဝတ်ထားတဲ့နှလုံးခုန်နှုန်းကတစ်မိနစ်ကို 114 ကြိမ်နှင့် 162 ကြိမ်အတွင်းပါ။ဒါကြောင့်သင်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်သင့်နှလုံးကတစ်မိနစ်ကို 114 ကြိမ်ဝန်းကျင်ခုန်လျှင် ပြင်းအားနည်းကာဒီရို(low intensity) ၊140 ဝန်းကျင်ခုန်လျှင် (moderate intensity) ၊ 160 ဝန်းကျင်ခုန်လျှင် (high intensity) လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားလို့ သတ်မှတ်လို့ ရပါတယ်။ကဲခင်ဗျားကလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်တစ်မိနစ်ကိုနှလုံးဘယ်လောက်ခုန်လဲသိချင်ရင်အထက်ကပုံမှာပြထားသည့်အတိုင်းလည်ပင်းတွင်ရှိသွေးလွတ်ကြော(carotid artery) ၊သို့ မဟုတ်လက်ကောက်ဝတ်ပေါ်ရှိ (radial artery) ၊ပေါ်သို့ လက်နှစ်ချောင်းတင်ထားပါ။ပြီးလျှင်နာရီကိုကြည့်ပြီး 15 စက္ကန့် တွင်ဘယ်နှစ်ကြိမ်ခုန်သည်ကိုမှတ်သားပါ။ပြီးလျှင်လေးနှင့်မြှောက်ပါ။ရ



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

လာသောရလာဒ်သည်သင့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်နေစဉ်လည်ကောင်း၏ပြင်းအားပင်ဖြစ်သည်။

ကျန်းမာပျော်ရွှင်လို၍အားကစားပြုလုပ်လိုပါကသင်လေ့ကျင့်ခန်းစတင်မပြုလုပ်မှီအသက်လေးဆယ်ကျော်နေပါကသင့်ကျန်းမာရေးအခြေအနေကိုဆရာဝန်နှင့်တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းမလုပ်မှီသွေးပူနှင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးသွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းကိုလမ်းလျှောက်စက်ပေါ်တွင်ခပ်ရွရွလေးပြေးခြင်း၊လမ်းလျှောက်ခြင်းစသည့်ပြင်းအားနည်းကာဒီရိုတို့ဖြင့်ပြုလုပ်ပါ။အဆီအစွမ်းကုန်ကျချင်ပါကသင့်နှလုံးခုန်နှုန်းကိုအပြီအပြင်မြင့်တက်လာအောင်လုပ်ပါ။အဲဒီလို မြင့်လာဖို့ ဆယ်မိနစ်လောက်တော့အချိန်ယူရပါလိမ့်မယ်။ခင်ဗျားတို့ ကိုအတိအကျမှတ်သားစရာလေးတစ်ခုပေးလိုက်ချင်ပါတယ်။ခင်ဗျားတို့ မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းမဆို high intensity ဖြင့်လေ့ကျင့်ပါကကစားချိန်ကိုတတ်နိုင်သလောက်လျော့ချပါ။ low intensity ဖြင့်လေ့ကျင့်ပါကလေ့ကျင့်ကစားချိန်ကိုအနည်းငယ်ပိုပြီးကြာလို့ ရပါတယ်။

ကာဒီရိုသည်ကောင်းတာမှန်သော်လည်းထုတင်လိုသောလူသစ်များအနေဖြင့်လည်းကောင်းကိုမတရားအားပြုမကစားသင့်ပါ။သင်ကာဒီရိုလေ့ကျင့်နေစဉ်ချွေးထွက်များလွန်းခြင်း၊မူးဝေခြင်းတို့ ခံစားရပါကလေ့ကျင့်ခန်းကိုချက်ချင်းရပ်လိုက်ပါ။ပြီးလျှင်ရေများများနှင့်အချိုရည်များကိုသောက်ပါ။

သင်မည်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းပဲလုပ်လုပ်ခကခကအပြောင်းအလဲမလုပ်ပဲအနည်းဆုံးနှစ်လလောက်စွဲမြဲစွာလေ့ကျင့်ပါ။လေ့ကျင့်ရေးမှတ်စုထားပါ။သင့်တိုးတက်ပြောင်းလဲမှု များကိုစဉ်ဆက်မပြတ်သတိထားလေ့လာပါ။ရည်မှန်းချက်ကိုမြင့်မြင့်ထားပါ။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
 နိုင်ငံစီး---119

အခန်း(၆) အာဟာရလမ်းညွှန်ချက်များ



စနစ်တကျစားသောက်ပြီးလေ့ကျင့်လျင်သင်ရည်မှန်းထားသောကြွက်သားများဖြင့်ပြည့်စုံလှပသောစူပါဘော်ဒီကိုမကြာမှီအလွယ်တကူရမည်ဆိုလျှင်ယုံပါသလား။မယုံချင်ရင်လည်းယုံလိုက်ပါ။အဲဒါအမှန်တရားပါ။ဥပမာကားတစ်စီးကိုသက်ဆိုင်ရာစီအင်ဂျီ၊ခါတ်ဆီနှင့်ဒီဇယ်တို့ ကိုအလုံအလောက်မထည့်ဘဲတာဝေးခရီးသွားဖို့ စဉ်းစားရင်ဖြစ်နိုင်ပါ့မလား။အဖြေကရှင်းရှင်းလေးပဲ။ NO ။အဲဒီတော့အရေးကြီးတဲ့အာဟာရအကြောင်းကိုအဆင့်ငယ်များဖြင့်တဆင့်ချင်းရှင်းပြပေးထားပါတယ်။ကြားတယ်တော့မထင်ပါနဲ့ ဗျာ။ခင်ဗျားတို့ ပြည်တွင်းကထုတ်ဝေခဲ့ဖူးတဲ့ကာယဗလစာအုပ်အဟောင်းတွေကိုရှာကြည့်ပါ။ဒါမျိုးခင်ဗျားတို့ တွေ့ မှာမဟုတ်ပါဘူး။အဆင့်ငယ်တစ်ခုကိုတစ်ပါတ်စာလောက်အချိန်ယူပြီးခင်ဗျားတို့ စားသောက်မှု ပုံစံလေ့ကျင့်ရမှာပါ။အဆင့်အားလုံးပြီးရင်နှစ်လလောက်တော့ကြာမှာပေါ့။အဲဒါပြီးရင်တော့ခင်ဗျားတို့ ကာယဗလသမားတစ်ယောက်ရဲ့ နေထိုင်စားသောက်မှု ပုံစံကိုရသွားမှာပါ။

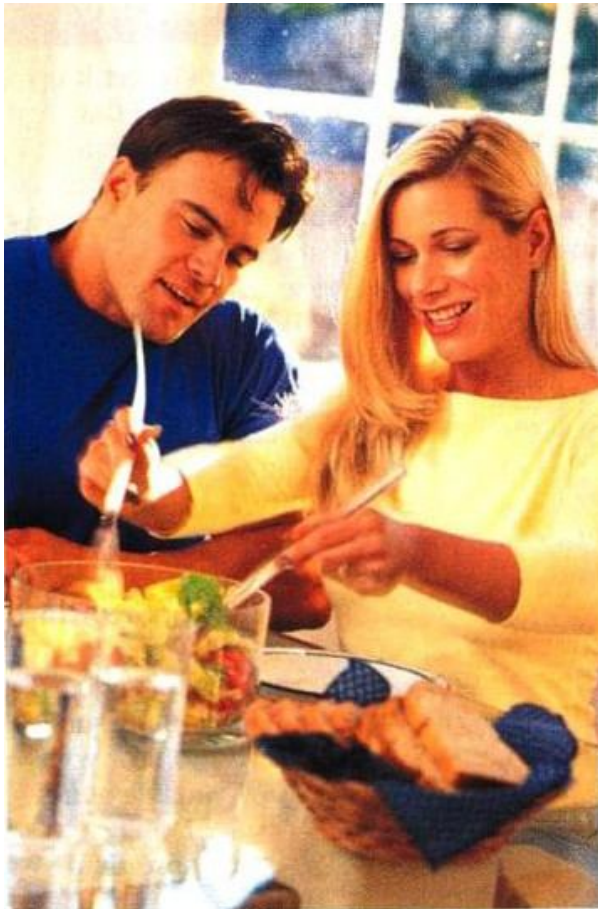




မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

အဆင့်ငယ်-၁

ပထမဦးဆုံးအနေနဲ့ သုံးရက်စာလောက်သင်စားမဲ့အချိန်၊ ဘာတွေစားတယ်၊ ဘယ်လိုစားတယ်၊ ဘယ်လောက်စားတယ်ဆိုတာလေးတွေကိုမှတ်သားဖို့ အာဟာရဂျာနယ်လေးတစ်ခုလိုပါလိမ့်မယ်။ ပြီးရင်အဲဒီလိုတစ်နေ့ တာစားသောက်မှု၊ ကသင့်ကိုမည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိတယ်ဆိုတာကိုမှတ်ချက်လေးလုပ်ထားပါ။ သင်ဘယ်အချိန်မှာဗိုက်ဆာတတ်တယ်ဆိုတာလေးတွေကိုပါမှတ်ထားပါ။ အဲဒီလိုဆာရင်သင်ဘာစားဖြစ်လဲ။ ဘာစားရင်ဘယ်လိုခံစားရလဲ။ ဥပမာ-ပန်းသီးစားရင် ဘာဖြစ်လဲ။ ငှက်ပျောသီးသို့ မဟုတ်ပေါင်မုန့် စားရင်ဘာဖြစ်လဲ။ အားပြည့်သလိုခံစားရလား။ ဗိုက်အင့်လား။ အာသာမပြေဘူးလားစသဖြင့်ပေါ်ဗျာ။ နောက်ပြီးဆိုးတဲ့အကျင့်လေးတွေကိုပါမှတ်ထားပါ။ ဥပမာသင်ကြက်ဥအကာ၊ ကြက်ရင်အုံစသည့်ကာယဗလအစားတွေကိုမစားချင်ဘူးဆိုပါဆို။ အဲဒါဆိုးတဲ့အကျင့်ပါပဲ။ မှတ်ထားပါ။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

အဆင့်ငယ်-၂

မကြာခဏစားပါ။တစ်နေ့ ကိုမနက်စာ၊နေ့ လည်စာ၊ညစာဆိုပြီးလူသာမန်တွေလိုမသတ်မှတ်ဘဲ ထိုအရာများအပြင် ကာယဗလသမားတွေလိုအနပ်ငယ် 1၊အနပ်ငယ် 2 စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ပြီးစားသောက်ပါ။အဆီကျဖို့၊ထုတင်ဖို့ သင့်ရည်မှန်းချက်အပေါ် မူတည်ပြီးတစ်နပ်ကိုကယ်လိုရီ 400 မှ 700 အထိစားသောက်ပါ။အနဲဆုံးသုံးနာရီခြားတစ်ခါစားပါ။ အမဲသား၊ကျွဲသား၊ကြက်သား၊ကြက်ဥပြုတ် (ကာချက်တို့ အစိမ်းတို့ မသင့်လျော်ပါ)၊ တူနာငါး၊ချိစ်၊ဆာဒင်ငါး၊နို့ ပဲစသည့်အသားခါတ်ပါသည့်အစားများအပြင်၊ပရိုတိန်းဘား ပရိုတိန်း shake တို့ ပါစားပါ။မုန့်လာဥနီ၊အသီးမျိုးစုံနှင့်ဒိန်ချဉ်တို့ကိုလည်းသုံးပါ။

အဆင့်ငယ်-၃

တဖြည်းဖြည်းပရိုတိန်းအသားခါတ်များကိုတိုးစားပါ။အသားခါတ်ကိုလုံလုံလောက်လောက် မစားရင်သင့်ကြွက်သားကြီးထွားမှု ဖြစ်စဉ်ကသင့်ကိုဝှတ်ဘိုင်လို့ ပြောသွားမှာပါ။သင်တစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံးသင့်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်ကို 0.8 ဂရမ်နှုန်းနေ့ စဉ်စားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာသင့်ကိုယ်အလေးချိန်ကပေါင် 150 ဆိုပါတော့သင်ဂရမ် 120 လောက်စားသင့်ပါတယ်။ အချို့ လူများကကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်ကိုတစ်ဂရမ်နှုန်းစားဖို့ ပြောပြပါလိမ့်မယ်။ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ပြခဲ့တဲ့အချိုးကလုံးပညာသုံလုံလောက်ပါတယ်။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နံပါတ်---119



အဆင့်ငယ်-၄

သာမန်စားနေကျကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုပြောင်းစားပါ။ဥပမာ-ရိုးရိုးခရက်ကာများအစား၊ဂျုံ
ကြမ်းပေါင်မုန့် နှင့်ပေါင်မုန့် ဖြူများကိုစားပါ။အာလူးကြော်များအစားရိုးရိုးအားလူးပြုတ်၊ကန်ဖွန်း
ဥတို့ ကိုစားပါ။ဆန်လုံးညှို့ကိုစားပါ။သာမန်ဆန်ဖြူကိုလည်းစားလို့ ရပါတယ်။ပန်းသီး၊ပန်းသီး
ဖျော်ရည်များကိုသောက်သုံးပါ။အမျှင်ခါတ်များများစားပါ။ရေများများသောက်ပါ။

အဆင့်ငယ်-၅

စားသောက်နေကျသာမန်အာဟာရအချိုးများကိုပြောင်းပါ။အကယ်၍သင်ကအဆီချလိုသူဆို
ရင်သင်အသုံးပြုလိုက်တဲ့ကယ်လိုရီပမာဏထက်နေ့ စဉ်အနည်းငယ်လျော့စားပါ။ယေဘုရအား
ဖြင့်ကယ်လိုရီလျော့ချင်ရင်စားသောက်တဲ့အာဟာရအချိုးပမာဏများကိုနည်းနည်းစီလျော့ချပါ။



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119



အဲဒီလိုလျော့ချရင်းနဲ့ ဘယ်ပမာဏကသင့်ကိုကောင်းမွန်စွာအကျိုးပြုလဲ။အဲဒီပမာဏအတိုင်း ဆက်သွားနေလိုက်ပါ။ကဲအခုမေးခွန်းတစ်ခုကထပ်ရောက်လာပြန်ပါပြီ။အဆီကျချင်သူကတစ် နေ့ ကိုကယ်လိုရီဘယ်လောက်စားသင့်လဲ။ကိုယ်အလေးချိန်ထိန်းထားလိုသူကတစ်နေ့ ကို ကယ်လိုရီဘယ်လောက်စားသင့်လဲ။ကြွက်သားထုတင်ချင်သူကတစ်နေ့ ကိုကယ်လိုရီဘယ် လောက်စားသင့်လဲ။စတွေ့ ပြန်ပြီဗျို့။ခင်ဗျားတို့ အတွက်နောက်ထပ်အကျိုးရှိမဲ့အချက်တစ် ခုဗျို့။အရင်ကမမြင်ခဲ့ဘူးတဲ့အရာလေးတစ်ခုပေါ့ဗျာ။ဒီလိုစကားလုံးတွေသိပ်သုံးနေလို့ ပရိတ် သတ်ကြီးခင်ဗျားတို့ ကိုစော်ကားတယ်မထင်ပါနဲ့။ကျွန်တော်ခင်ဗျားတို့ တွေကိုလေးစားလွန်း လို့ အကျိုးပြုချင်လွန်းလို့ ကျွန်တော့်ပါဆင်နယ်အားလပ်ချိန်မှာဒီစာအုပ်လေးကိုခင်ဗျားတို့ အတွက်အခမဲ့ဖြန့် ဝေဖို့ ကြိုးစားပြီးစီစဉ်ထားတာပါ။ကဲအခုချပြမဲ့အိကွေးရှင်းလေးကိုမှတ်ထား ပေးပါဦး။

ထုတင်လိုသူများ- **သင့်ကိုယ်အလေးချိန် X 18**

ဘော်ဒီဂိတ်ထိန်းလိုသူများ- **သင့်ကိုယ်အလေးချိန် X 15**



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့်ဝေသောစာအုပ်
နံပါတ်---119

အဆီချလိုသူများ- သင့်ကိုယ်အလေးချိန် X 12

ဥပမာအားဖြင့်ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် 170 ရှိသောအဆီချလိုသူလူတစ်ယောက်အနေနှင့် တစ်နေ့ ကိုယ်လှုပ်စဉ် 2000 လောက်သာစားသောက်သင့်ပါတယ်။ဒါတွေကနမူနာကိန်းတွေ ပါ။အနီးစပ်ဆုံးတူအောင်ကြိုးစားတင်ပြထားတာပါ။အဆီချချင်ရင်နောက်တစ်နည်းကသင်သုံး ရက်အတွင်းစားသုံးတဲ့ကိုယ်လှုပ်စဉ်ပမာဏကိုယေဘုရကျပြီးတစ်နေ့ ကိုယ်လှုပ်စဉ် 300 မှ 500 အထိလျော့ချသွားပါ။သင်ဒါကိုပုံသေမမှတ်ဘဲသင့်ဘော်ဒီရဲ့ တုန့်ပြန်မှု ကိုကြည့်ပါ သင့်ကာဒီရိုပမာဏနဲ့ ချိန်ကြည့်ပါ။

အဆင့်ငယ်-၆

ပြည့်ဝဆီများကိုထိန်းချုပ်ပါ။သင်အဆီကိုလုံးဝဖြတ်စရာမလိုပါဘူး။ဘယ်အဆီတွေကကောင်း လဲ။ဘယ်အဆီတွေကဆိုးလဲဆိုတာကိုနမူနာအချို့ တင်ပြပေးလိုက်ပါမယ်။အခွံမာသီးများ၊သံ လွင်ဆီ၊ထောပတ်သီးနှင့်ပဲထောပတ်တို့ ကသင့်အတွက်ကောင်းသောအဆီတွေဖြစ်ပြီး၊ ထောပတ်၊အုန်းဆီ၊မြေပဲနှင့်အဆီမထုတ်ထားသောနို့ နှင့်အချို့ သောချိစ်တို့ ဖြစ်ပါတယ်။ သာမန်အဆီတစ်ဂရမ်လျှင်၉-ကယ်လိုရီပါဝင်ပြီး၊ပရိုတိန်းနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တို့ သည်တစ်ဂရမ်လျှင် ၄-ကယ်လိုရီသာပါဝင်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်လိုသူများနှင့်အဆီချလိုသူ များသည်နည်းပါးသောပမာဏတွင်ပင်လျှင်များပြားသောကယ်လိုရီပါဝင်သောအဆီကို ချင့်ချိန်စားသုံးကြပါ။

အဆင့်ငယ်-၇



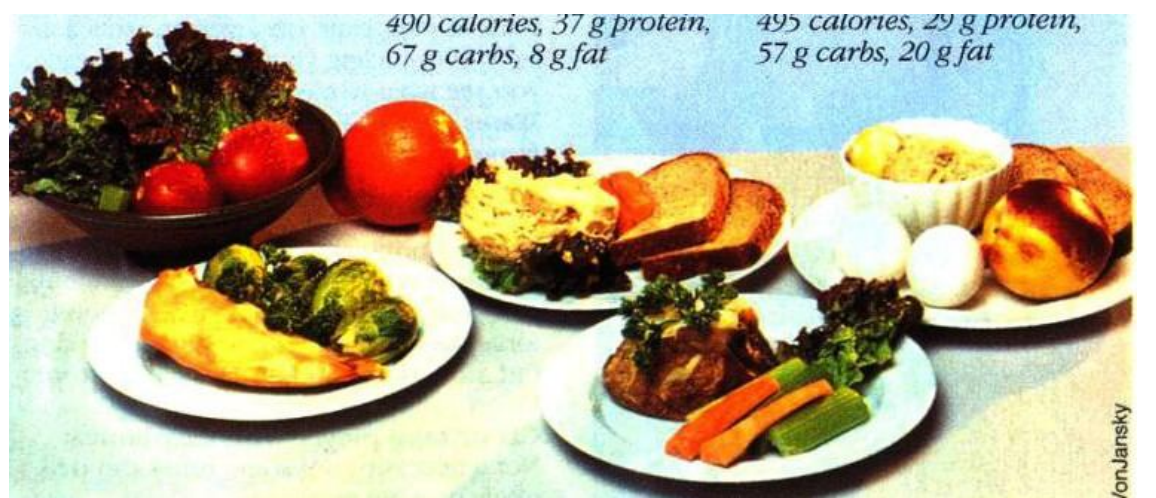


မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

ငါးတစ်ကောင်ကဲ့သို့ ရေသောက်ပါ။ သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်ဟာ သင့်ကိုယ်တွင်းဆဲလ်များကိုကောင်းမွန်စွာအကျိုးပြုပြီး၊ သင့်ကိုယ်တွင်းအပူချိန်ကိုအားကစားလုပ်တဲ့အခြေအနေနှင့်အခြားအခြေအနေတွေမှာထိန်းညှိပေးထားတဲ့အင်မတန်အကျိုးပြုသောသဘာဝလောကတရားရဲ့ လက်ဆောင်ရေပဲဖြစ်ပါတယ်။ သင့်ကိုယ်တွင်းမှာရေခါတ်လိုလားမလိုလား သိချင်ရင်အလွယ်တကူနည်းလေးတစ်ခုသင်ပြပေးပါမယ်။ ဆရာလို့ မခေါ်လဲရပါတယ်ဗျာ။ ကျွန်တော်ကိုယ်တိုင်ကိုကပြောပြချင်နေတာပါ။ အဲဒါကလွယ်ပါတယ်။ သင့်ရဲ့ ဆီးပမာဏနဲ့ အရောင်ကိုကြည့်ရင်သိသာပါတယ်။ သင့်ဆီးအရောင်ကကြည်နေမယ်။ ပမာဏများများသွားမယ်ဆိုရင်တော့သင့်အတွက်ရေကအိုကေပါ။ အကယ်၍သင့်ဆီးအရောင်ကနောက်နေမယ်၊ နည်းနည်းပဲသွားမယ်ဆိုရင်တော့သင်ရေများများသောက်ဖို့ လိုနေပါပြီ။ အသင့်လျော်ဆုံးပမာဏကတော့ သင်တစ်နေ့ကုန်ကစားနေချိန်ပါအပါအဝင်ပေါ့ဗျာ။ နာရီဝက်ခြားတစ်ခါလက်ဖက်ရည်ပန်းကန်လုံးနှစ်လုံး လောက်သောက်သင့်ပါတယ်။

အဆင့်ငယ်-၈

ကြွက်သားထုတင်ဖို့ ရာနှင့်ကျန်းမာကြံ့ခိုင်စေရန်သင့်လျော်သောအာဟာရကိုပြည့်စုံလုံလောက်စွာစားသုံးပါ။ သင့်လျော်သောအာဟာရဆိုသည်မှာသကြား၊ ဆီ၊ ဆား၊ နှင့်အသွင်ပြောင်းထားသောအဆီများမပါဝင်သော အသီးအရွက်များနှင့်အသားငါးများကို ဦးစားပေးရွေးချယ်စားသောက်သင့်ပါသည်။





မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ဝေသောစာအုပ်
 နိုင်ဦး---119

အခန်း-၇

ကြီးထွားစေမည့်အချက်အချို့ (လေ့ကျင့်ရေးသုတေသန)



progressive overload

လူသစ်ကာယဗလသမားများအတွက်အရေးအကြီးဆုံးသောနားလည်ထားရမည့်ကစားနည်း သီအိုရီတစ်ခုမှာတဖြည်းဖြည်းအလေးတိုးကစားသွားသောသဘောတရား (progressive overload) ဖြစ်သည်။ ဤသဘောတရားသည်သင့်ကြိုးစားလေ့ကျင့်အားထုတ်မှု များ၏အရင်းအမြစ်ဖြစ်သည်။ ကြွက်သားတို့ မည်သည်တဖြည်းဖြည်းအလေးဝန်တိုးလာမှသာလျှင်ကြွက်သားအမျှင်များကိုပိုမိုလှုံ့ဆော်နိုင်စွမ်းရှိလာပြီးကြီးထွားမှု ကိုများစွာအထောက်အကူပြုနိုင်သည်ဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်တိုးတိုင်းအလေးသို့ မဟုတ်အကြိမ်အကျော့တိုးလာမှသာအကျိုးရှိပေမည်။ အလေးတိုးသည်ဟုဆိုရာဝယ်ငါးပေါင်လောက်တိုးခြင်းကိုဆိုလိုသည်။ ထိုမျှမတိုးနိုင်ပါကနစ်ပေါင်ခွဲတိုးလျှင်လည်းဖြစ်သည်။ ထိုမျှပင်မတိုးနိုင်ပါကအကြိမ်တိုးကစားပါ။ တစ်ကြိမ်မတိုးနိုင်ပါကတစ်ဝက်တစ်ပျက်သာပိုတွန်းကစားပါ။ ဒါမှသာလျှင်ကြွက်သားများထုတက်လာမည်။ ခွန်အားတိုးပွားလာမည်။ အရိုးများပိုမိုသန်မာလာမည်။ အာရုံကြောများပိုမိုသန်စွမ်းလာမည်ဖြစ်သည်။

ကြွက်သားအမျှင်အမျိုးအစားများနှင့်ကြီးထွားမှု

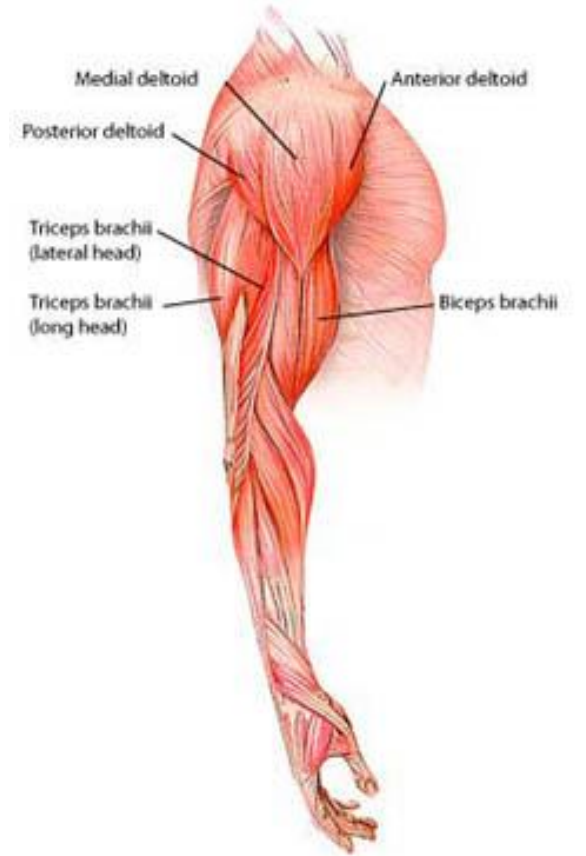
သင့်ကြွက်သားများကိုအဓိကအားဖြင့်ကြွက်သားအမျှင်နှစ်မျိုးဖြင့်သာတည်ဆောက်ထား



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်

နံပါတ်---119

ပါသည်။လည်းကောင်းတို့ မှာ-အလျင်အမြန်တုန့် ပြန်သောအာရုံကြောများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောကြွက်သားမျှင် (fast twitch muscle fiber -FT)နှင့်တုံ့ပြန်မှု နှေးသောအာရုံကြောများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောကြွက်သားမျှင် (slow twitch muscle fiber -ST) တို့ ဖြစ်သည်။နောက်ကိုအတိုကောက်သင်္ကေတများဖြင့်သာဖော်ပြပေးပါမည်။အခုဘာသာပြန်ထားသည့်ဂေါဟာရများမှာကျွန်တော့်၏မူပိုင်ဂေါဟာရဖြစ်ပါသည်။မည်သူ့ ကိုမှမြန်မာပြန်ရာတွင် မှီငြမ်းထားခြင်းမရှိပါ။မူရင်းအင်္ဂလိပ်ဂေါဟာရများကိုလည်းကွင်းခတ်၍ဖော်ပြထားပါသည်။ အကယ်၍ကျွန်တော်မှားသည်ဟုလက်ခံနိုင်လောက်အောင်ထောက်ပြပါကလေးစားစွာပြုပြင်မည်ဖြစ်ကြောင်းအသိပေးအပ်ပါသည်။ကျွန်တော်ကတော့အမှန်ကန်ဆုံးဖြစ်အောင်တင်ပြထားပါသည်။ဤမျှစကားရှည်ရှည်ပြောခြင်းမှာဤဂေါဟာရမျိုးမြန်မာ့ကာယဗလလောကတွင် မရှိသေးပါ။နောင်တွင်အငြင်းမပွားစေရန်ရည်ရွယ်ပါသည်။



အလျင်အမြန်တုန့် ပြန်သောအာရုံကြောများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောကြွက်သားမျှင် (fast twitch muscle fiber -FT) များသည်တော်ရုံသင့်ရုံအလေးဝန်ဖြင့်လေ့ကျင့်လျင်ပင်တုံ့ပြန်နိုင်စွမ်းရှိပေသည်။ဥပမာ-အလေးနည်းနည်းနှင့်သာမကအကြိမ်နည်းနည်းကစား



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နှိုင်း---119

ပါကလည်းထိရောက်နိုင်သည်။

တို့ ပြန်မှ နှေးသောအာရုံကြောများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောကြွက်သားမျှင် (slow twitch muscle fiber -ST) သည်ခံနိုင်ရည်ရှိပြီးကြီးထွားဖို့ အတွက်အခက်ခဲဆုံးသောကြွက်သားမျှင်များဖြစ်သည်။သူတို့ ကိုကစားချိန်ကြာကြာညှစ်အားများများနှင့်အလေးများများနှင့်လေ့ကျင့်မှသာထိရောက်ပေမည်။လည်းကောင်းတို့ အပြင်သင့်ကိုယ်တွင်းတွင် FT , ST တို့ အပြင်ကြားခံအမျိုးအစားကြွက်သားများလည်းရှိပေသည်။လည်ကောင်းတို့ သည် ST ထက်အလျင်အမြန်ထိရောက်စွာလုံ့ဆော်နိုင်ပြီး FT လောက်တော့အမြန်မတုံ့ပြန်နိုင်ပေ။

လူသစ်များသည်ပထမခြောက်ပတ်နှင့်ရှစ်ပတ်လေ့ကျင့်ပြီးနောက်သိသိသာသာခွန်အားနှင့်ကြွက်သားထူထည်လျင်မြန်စွာတိုးတက်လာနိုင်သည်။အဲဒါဘာကြောင့်လဲသိလား။သင့်ရဲ့ ဗဟိုပင်မအာရုံကြောအဖွဲ့ အစည်းသည်ပြောင်းလဲမှု များကိုအလွယ်တကူလက်ခံနိုင်စွမ်းရှိပြီးကြီးထွားမှု အတွက်ကောင်းမွန်စွာလုံ့ ဆော်ပေးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။စတင်လေ့ကျင့်ပြုလုပ်ပြီးခြောက်ပတ်လောက်အကြာတွင်သင့်ကိုယ်တွင်းမှကြွက်သားကြီးထွားမှု ကိုသိပ်မပြုတော့ဘဲခွန်အားကိုသာထူးထူးခြားခြားတိုးတက်စေနိုင်ပေသည်။ထို့ ကြောင့်သင့်လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များကိုနှစ်လတစ်ခါပြောင်းသင့်ပါသည်။

တစ်ရက်ပြီးတစ်ရက်သာကုန်သွားတယ်။သင့်ဘော်ဒီဂိတ်ကတက်လည်းတက်မလာဘူး။ ကျလည်းအရမ်းကျမသွားဘူး။အဲဒါဆိုရင်သင်ရောလူအများစုကဘာကြွေးကြော်ကြမလဲသိလား။ကိုယ်ဘော်ဒီကိုအမြဲတမ်းထိန်းနိုင်သူတစ်ယောက်အဖြစ်နဲ့ သင်အသံကောင်းဟပ်နေပေမဲ့သင်ထုတက်ချင်နေတာသင့်ကိုသင်အသိပါ။လူကိုယ်တွင်းမှကြွက်သားမျှင်များသည်တည်ဆောက်လျင်တည်ဆောက်၊မတည်ဆောက်နိုင်လျှင်ပြိုကျပျက်စီးနေသည်သာဖြစ်သည်။ထိုဖြစ်စဉ်ကိုပိုင်းခြားကြည့်ပါကကြွက်သားများပြိုကျပျက်စီးသောဖြစ်စဉ် (catabolic state) နှင့်ကြွက်သားများတိုးတက်ကောင်းမွန်အောင်တည်ဆောက်သောဖြစ်စဉ်(anabolic state) ဟူ၍နှစ်မျိုးခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာနိုင်ပါသည်။ကြွက်သားများပြိုကျပျက်စီးခြင်းသည်လေ့ကျင့်ခန်းများပြင်းထန်စွာပြုလုပ်ပြီးအာဟာရများကိုလုံလောက်စွာမစားသုံးခြင်းကြောင့်လိုအပ်သောပရိုတိန်းပမာဏဖြည့်စွမ်းပေးရန်သင့်ကိုယ်တွင်းရှိကြွက်သားမျှင်များကိုပြန်လည်စားသုံးသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ကြွက်သားမျှင်များကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ပေးသောဖြစ်စဉ်သည်အာဟာရ



မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက် အခမဲ့ဖြန့် ပေးသောစာအုပ်
နိုင်ဦး---119

လုံလောက်မှသာဖြစ်နိုင်ကြောင်းကိုသင်သိလောက်ပြီဟုထင်ပါသည်။

လူသစ်ကစားသမားအများစုကတော့သူတို့ လေ့ကျင့်နေမှသာကြီးထွားနေမည်ဟုမှတ်ထင် တတ်ကြသည်။တစ်ကယ်တော့ထိုသို့ ပြုခြင်းကလေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း (overtraining) သို့ ဦးတည်သွားစေသည်။သင်တန်းတွင်လေ့ကျင့်ခြင်းသည်သင့်ကြွက်သားများကိုပြိုကျပျက်စီးစေ ပြီးနားချိန်မှသာပြန်လည်ကောင်းမွန်စွာတည်ဆောက်နိုင်ပေသည်ကိုမှတ်သားထားပါ။

ကဲပရိတ်သတ်ကြီး၊ခင်ဗျားတို့ အတွက်ကျွန်တော့်စာအုပ်လေးကပြီးသွားပါပြီ။ဒီစာအုပ်လေးကို ဖတ်ပြီးခင်ဗျားတို့ အတွက်ထိုက်သင့်တဲ့ဗဟုသုတလေးတွေရခဲ့မယ်ဆိုရင်ကျွန်တော်အပင်ပန်း ခံပြီးရေးကြိုးနပ်ပါပြီ။ခင်ဗျားတို့ အတွက်ဒီစာအုပ်လေးကအရင်ဖတ်ခဲ့ဖူးတဲ့ ပုံပြင်ဆန်တဲ့ကာ ယဗလစာအုပ်များနှင့်မတူဘဲသိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နည်း၊စားသောက်နည်းအိုင်ဒီယာလေးတွေ ကိုတင်ပြထားတာသတိပြုမိကြမှာပါ။ကျွန်တော်နောက်ထပ်စာအုပ်ကောင်းများစွာကိုပုံနှိပ်ပြီး တော့ထုတ်ပေးချင်ပါသေးတယ်။ဒါပေမဲ့ငွေကြေးအခက်အခဲကြောင့်စပွန်စာလိုပါသေးတယ်။ စာအုပ်တိုက်တစ်ခုနဲ့ ဆက်သွယ်မိခဲ့ရင်ခင်ဗျားတို့ အတွက်မြန်မာ့ကာယဗလလောကမှာလေ့ လာစရာစာအုပ်တွေအများကြီးတိုးပွားလာမှာပါ။ကျွန်တော့်ရဲ့ စာအုပ်လေးကိုလေ့လာဖို့ အ တွက်ကုန်သွားတဲ့ခင်ဗျားတို့ ရဲ့ တန်ဖိုးရှိတဲ့ အချိန်တွေအတွက်ကျေးဇူးပါဗျာ။ ---ကျွန်တော့်ကိုကာယဗလလောကမှာအခြေတကျဖြစ်အောင်အဖက်ဖက်ကအင်တိုက်အား တိုက်ကူညီပေးခဲ့တဲ့ကျွန်တော့်ဆရာမောင်မြန်မာကိုအောင်ခိုင်ဝင်းနှင့်တကွကျေးဇူးတင်ထိုက် သူအားလုံးကိုဒီစာအုပ်လေးဖြင့်ဂရုပြုပါတယ်။

နိုင်ဦး---119

Email---intensemuscled@gmail.com

