

ဖလက်စ် ဝိုးလား၏ ကာယဗလဒဿန အပိုင်း(၂)

(As Featured in <http://myanmarfitness.com/flex-wheeler-training-philosophy-part-2>)



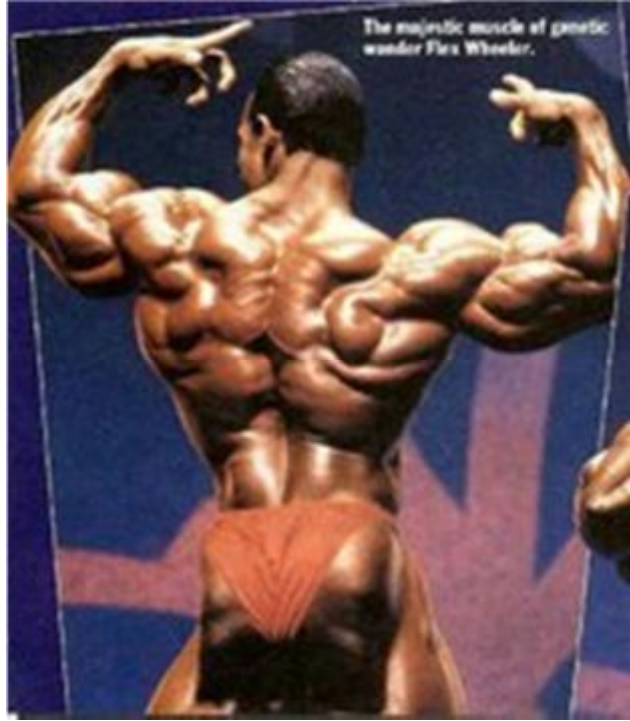
ဖလက်စ်ဝိုးလားရဲ့ ကျွန်ရှိနေတဲ့ အာဟာရ စားသောက်မှု အပိုင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှုအစီအစဉ် လေးကို အပိုင်း(၂)မှာဆက်လက်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ပြိုင်ပွဲအတွက်စံနမူနာစားသောက်ပုံ

ပြိုင်ပွဲအတွက် ပြင်ဆင်မှုပြုလုပ်ရာမှာ အာဟာရမှီဝဲတတ်မှုဟာ အဓိကသော့ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ ကျွန်တော့် အတွက် စနစ်တကျ အာဟာရမှီဝဲမှုကို ပြိုင်ပွဲမတိုင်ခင် ရက်သတ္တပတ် (၂၅-၃၀) ပတ်လောက်ကတည်းက စတင်ကျင့်သုံးပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲဝေးကာလမှာ ကျွန်တော် အဆီကိုပါ အတော်လေးစားတော့ တစ်နေ့တာ ကယ်လိုရီမှီဝဲမှုဟာ (၃၅၀၀) ကယ်လိုရီလောက်ပဲ ရှိပါတယ်။ ဒါပေမယ့် ... ပြိုင်ပွဲအတွက် စနစ်တကျ စားပြီး ဆိုရင်တော့ (၇၅၀၀) ကယ်လိုရီလောက်အထိ တိုးစားတယ်။ ဘာကြောင့် ကယ်လိုရီပိုတိုးစားသလဲ ဆိုတာကတော့ အဆီ (ခွန်အားကိုအပေးနိုင်ဆုံး) စားတဲ့နှုန်းကို လျော့စားလို့ပိုပြီး ကယ်လိုရီများများ စားလိုက်ရတဲ့သဘောပါပဲ။

အဲဒီအခါမှာတော့ ... ကျွန်တော့်ရဲ့ “ဇီဝဖြစ်ပျက်မှု” (Metabolism)နှုန်းကို တိုးမြှင့်ပေးနိုင်အောင် အစားအစာ သန့်သန့်တွေကို ကျွန်တော် ရွေးပြီးစားတော့တယ်။ ကျွန်တော်စားတဲ့ အစားအသောက်တွေ သိသိသာသာ တိုးလာမယ်။ ဒါကြောင့်လည်း ပြိုင်ပွဲအတွက် ကြိုတင်လေ့ကျင့်မှုကို ကျွန်တော် ခပ်ဝေးဝေးကတည်းက စလုပ်တာပဲ။

စနစ်တကျ စားသောက်တယ်ဆိုတာဟာ အမှန်တော့ ကိုယ်မှီဝဲတဲ့အစားအသောက်ကို ဂရုတစိုက်ကြပ်မတ်ပြီး စားသောက်တာပဲဖြစ်ပါတယ်။ ကယ်လိုရီကိုထိန်းချုပ်ကန့်သတ်စားသောက်တဲ့သဘော လုံးလုံးလျားလျားကြီးလည်း မဟုတ်ပါဘူး။



တစ်နေ့ (၆) ကြိမ်စား

ကျွန်တော် တစ်နေ့ကို (၆)ကြိမ် စားသောက်ပါတယ်။ စားသောက်တဲ့အထဲမှာ ကြက်ရင်အုပ်တွေ၊ ထမင်း၊ အာလူး၊ ငှက်ပျောသီး၊ ဂျုံကြမ်း၊ သပွန်သီးခြောက်နဲ့ ပရိုတိန်းဖျော်ရည်တွေ (Protein Drinks) ပါပါတယ်။ အဲဒါတွေက အခြေခံတွေပါပဲ။ အစားအသောက်တွေကတော့ ဘယ်တော့မှ မပြောင်းလဲဘူး။

ကျွန်တော် စားသမျှတွေကို မချက်ပြုတ်ခင်မှာ ထွက်ချက်စားသောက်တယ်။ အထူးသဖြင့်တော့ “ကပ်ဘ်(စ)” (Carbs) လို့ အတိုကောက်ခေါ်တဲ့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်နဲ့ ပရိုတိန်း အသားဓာတ် (Protein)ကို တွက်ပြီးစားတယ်။ စားတဲ့အကြိမ်တိုင်းမှာ ထမင်းပန်းကန်း(၂)လုံးနဲ့ ကြက်ရင်အုပ် (၃)စိတ်ပါတယ်။ မနက်စာစားတိုင်းမှာ ဂျုံတစ်ခွက်ခွဲ စားစရာပါတယ်။ ဒီလိုစားသောက်လာလို့ ရက်သတ္တပတ်(၅) ပတ်(တစ်လနဲ့တစ်ပတ်) ရောက်ရှိတဲ့အခါမှ အာဟာရ ဗေဒဆရာ “နီးလ်-ဘရစ်” (Neal Bruce)က ကျွန်တော့်ကို မေးမြန်းဆွေးနွေးပြီး ကျွန်တော်ရှေ့ကို ဘယ်လိုဆက်ပြီး စားသောက်သွားရမလဲဆိုတာကို အဆုံးအဖြတ်ပေးတယ်။

ပြိုင်ပွဲနဲ့တစ်လအလိုမှာ ကျွန်တော်စားသောက်တဲ့ ကယ်လိုရီကို ကျွန်တော်ကစပြီး ထိန်းချုပ်မှု လုပ်ပါတယ်။ တဖြည်းဖြည်း လျော့စားတယ်။ တစ်နေ့ ကယ်လိုရီ ၂၅၀၀ လောက်ရောက်တဲ့အထိလျော့ပြီးစားသောက်တော့တယ်။

ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာ ခွန်အားအတွက် လောင်ကျွန်းစရာ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ် မကျန်တော့လို့ အဆီတွေကို လောင်ကျွမ်းအသုံးပြုစေလာတဲ့အထိ ကျွန်တော် ကယ်လိုရီကို လျှော့ချတယ်ဆိုပါတော့။ ဒါကို “ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် လိုအပ်ချက် အောက်ရေအနေအထား” (below maintenance level) ခေါ်ဆိုပါတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာ ထိန်းသိမ်းမှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ အကောင်းဆုံးကယ်လိုရီ လိုအပ်ချက်ထက် လျော့နည်းအောင် စားသောက်ခြင်း ဖြစ်ပါတယ်။ အဲဒီအချိန် ကာလရောက်တော့ ကျွန်တော်စားတဲ့ထမင်းကို တစ်ကြိမ်မှာ ပန်းကန်ဝက်နဲ့ ကြက်ရင်အုပ်က (၂)ခြမ်းအထိ လျှော့ချ စားလိုက်ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲစတင်နေ့အထိ ဒီအတိုင်း စားသွားပါတယ်။

“လိုအပ်ချက် အာဟာရထက် လျော့စားသောက်” ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အရေးပါတဲ့ သော့ချက် ဖြစ်ပါတယ်။

ပြိုင်ပွဲစတင် သုံးရက်အလိုကျတော့ ကျွန်တော် . . . “ဆိုဒီယံဆားဓာတ်” (Sodium) အားလုံးကို ရှောင်လိုက် ပါတယ်။ ပြိုင်ပွဲအလို နှစ်ရက်မှာ “သန့်စင်ပြီးရေ” (distilled water)ကို ကျွန်တော် တိုးသောက်ပါတယ်။ အဲဒီ နောက်တော့ (၁၀)နာရီလုံးလုံး ရေကိုလုံးဝမသောက်ဘဲ နေလိုက်တော့တယ်။

“လိုအပ်ချက် အာဟာရထက်လျော့ပြီး စားသောက်ခြင်း” ဟာ ကျွန်တော့်အတွက် အရေးပါတဲ့ သော့ချက် တစ်ခုဖြစ်ပါတယ်။ အကြောင်းတစ်ခုခုကြောင့် ဖြစ်မယ်။ ကျွန်တော့် ကိုယ်ခန္ဓာကလည်း လိုက်လျောညီထွေ တုံ့ပြန် တတ်ပါတယ်။ ဘာကြောင့်လဲဆိုတော့ ကာဘိုဟိုက်ဒရိတ်ကို မတရားလျှော့စားလက်တဲ့အခါမှာ အတိုင်းအတာတစ်ခု အထိ ကြွက်သားတွေလည်း လျော့ကျသွားတယ်။ ဒါကို “ပြားထွက်သွားခြင်း” (Fitness) လို့ ခေါ်တယ်။ နောက် စားလိုက်တော့ ပြန်ပြည့်သွားရော။ ကျွန်တော့် ခန္ဓာကိုယ်က အဲဒီလိုအခြေအနေမျိုးကို ရင်ဆိုင်ပြီး သူ့ဘာသာ လုပ်ကိုင် သွားတတ်သလိုရှိပုံဟာ အတော်ထူးဆန်းတဲ့ ဖြစ်ရပ်တစ်ခုပါပဲ။



ဖလက်စ်-ဝိုင်းလား၏ ရက်စွဲအချိန်လွှဲကစားမှု

လေ့ကျင့်ရေး အစီအစဉ်

တစ်နေ့နှစ်ကြိမ်၊ လေးရက်ကစား၊ တစ်ရက်နားကစားနည်း

Four-day-on, One-day-off, twice a day Split Routin

နေ့	ကြွက်သားအုပ်စု	
	နံနက်	ညနေ
ပထမနေ့	ရင်အုပ် Chest	လက်မောင်းကြွက်သား Triceps
ဒုတိယနေ့	ပေါင်အတွင်းသား Ham strings	ပေါင်ရှေ့သား Quadriceps
တတိယနေ့	ပခုံး Shoulders	လက်မောင်းရှေ့သား Biceps
စတုတ္ထနေ့	နောက်ကြောသား Back	

(ခြေသလုံးကြွက်သားများကို အထက်ပါ (၄)ရက်စာအတွင်း၌ တစ်ရက်ခြား တစ်ကြိမ်-စုစုပေါင်း (၂)ကြိမ် ကစားသည်)

ဝိုင်းလားစိတ်ကြိုက် ဝီဒီယိုလေ့ကျင့်ရေးသဘောတရားများ

ကြွက်သားဦးစားပေးစနစ်

Muscle Priority

ကျွန်တော့်ရဲ့ အားအနည်းဆုံး ကြွက်သားစုတွေကို ပထမဦးစားပေးပြီး စကစားပါတယ်။ ကျွန်တော် အားပြည့် နေချိန်မှာ အဲဒီလို ဦးစားပေးကစားတဲ့အတွက် “အားသွန်ခွန်စိုက် လေ့ကျင့်မှု အပြည့်အဝ” (Total Intensity)နဲ့ ကစားနိုင်ပါတယ်။

ပိရမစ်ပုံစံနဲ့ ကစားခြင်း

Pyramiding

လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို ကျွန်တော် အလေးပေါ့ပေါ့နဲ့ စပြီး ကစားပါတယ်။ အကျော့တိုင်းမှာ အလေးထပ်တိုး သွားပါတယ်။ ဒီလို တစ်ဆင့်ပြီးတစ်ဆင့် တိုးကစားသွားခြင်းဟာ ကြွက်သားတွေ ထိခိုက်ဒဏ်ရာရမှုကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးပါတယ်။ ကြွက်သားတွေကို တိုးတိုးလာတဲ့ အလေးတွေနဲ့ ကစားရေးကိုလည်း အဆင်သင့်ဖြစ်အောင် လုပ်ပေးပါမယ်။



အဓိကကြွက်သားနဲ့ အားစိုက်ကစားခြင်း

Isolation

ကျွန်တော်ကစားတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အဓိကပစ်မှတ်ကြွက်သားတွေကို တက်နိုင်သမျှအသားပေး အများဆုံး အလုပ်ပေးပါတယ်။ ဘေးအကူ ကြွက်သားတွေရဲ့ အကူအားနဲ့ အလေးဝန်တွေကို ရွေ့လျားစေတာမျိုး အဖြစ်မခံပါဘူး။

အလေးဝန်ပိုပေး ကစားခြင်း

Overload

ကြွက်သားတွေ ဖွံ့ဖြိုးတိုးတက်အောင် လေးသည်ထက်ပိုလေးတဲ့ အလေးဝန်တွေနဲ့ အလုပ်ပေးရမယ်လို့ ကျွန်တော်အခိုင်အမာယုံကြည်သူ တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ကျော့ နှင့် တစ်ကျော့ အကြား “နားချိန်”ကို လျော့ပေးခြင်းဟာလည်း ကြွက်သားကို ဝန်ပိုပေးတဲ့ နည်းတစ်နည်းဖြစ်ပါတယ်။ ဒီ (၂)နည်းနဲ့ကစားရင် အကျော့နည်းနည်းအတွက် များများအားစိုက်ရပြီး ကြွက်သားကြီးထွားမှုကို ပေးပါလိမ့်မယ်။



“ပထမနေ့”

ရင်အုပ်လှေ့ကျင့်ခန်းများ (နံနက်ပိုင်း)

	လှေ့ကျင့်ခန်း	အကျော့	အကြိမ်	အလေး(ပေါင်)
၁။	ခုံစောင်းအနေမ (ဘားရှည်) (Incline Barbell Press)	၄-၅	၈-၁၀	၁၃၅-၄၅၅
၂။	ခုံစောင်းအနေမ (ဘားတို) (Incline Dumbbell Press)	၄-၅	၈-၁၀	၁၀၀-၁၈၀
၃။	ပတ်လက်အိပ်အနေမ (Flat Bench Press)	၄-၅	၈-၁၀	၁၃၅-၄၀၀

လက်မောင်း နောက်သားများ (ညနေပိုင်း)

၁။	ပူလီကြိုးကို ဖိချခြင်း (Triceps pressdown)	၄-၆	၈-၁၀	၉၀-၁၆၀
၂။	ပက်လက်အိပ်၊ လက်မောင်းဆန့် (Hying Triceps Extension)	၄-၅	၁၀	၁၁၅-၂၀၅
၃။	ကြိုးလုံးကို ဆွဲဖိခြင်း (Rope Pressdown)	၄-၅	၁၅-၅	၁၀၀-၁၄၀

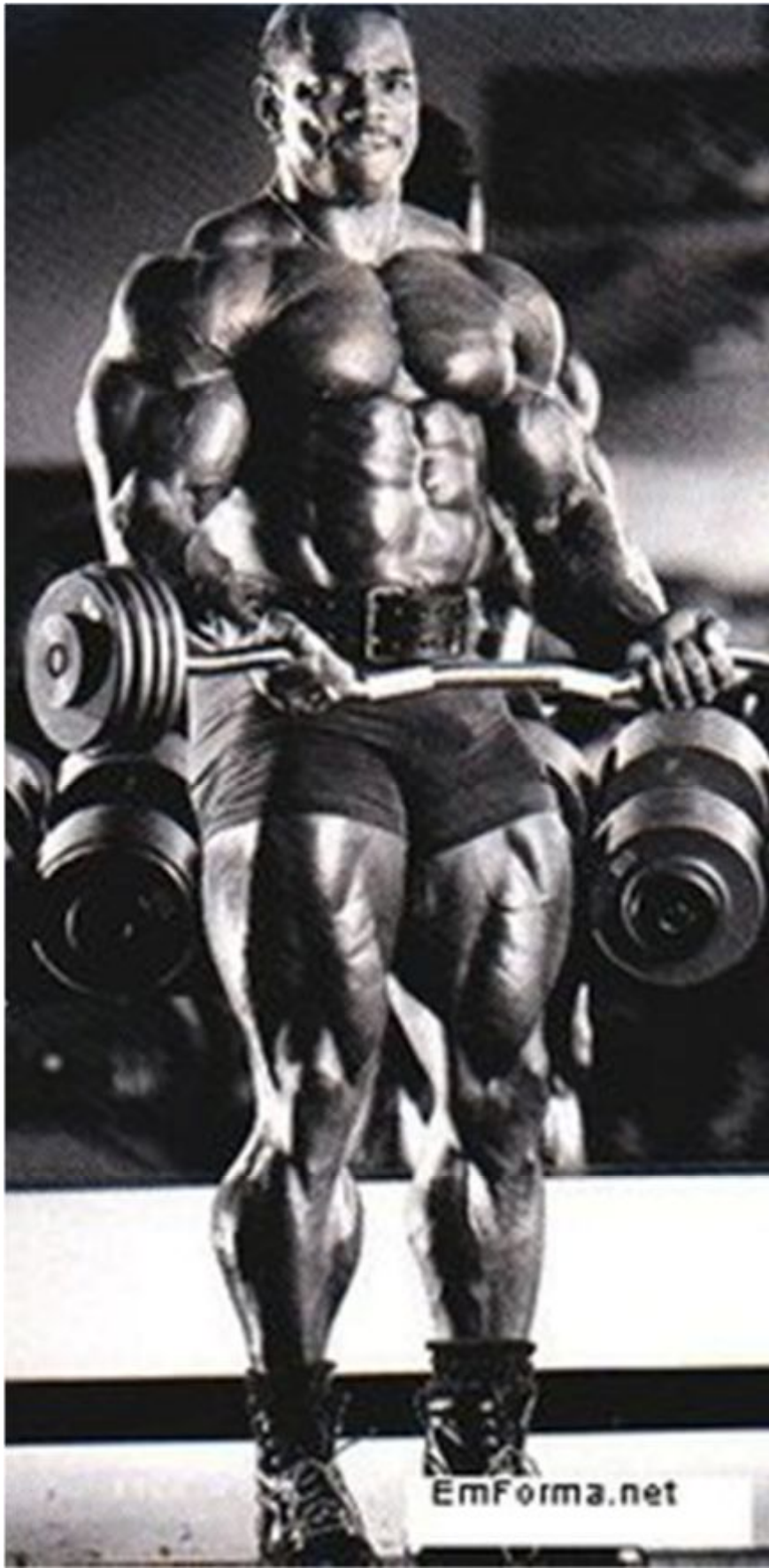
“ဒုတိယနေ့”

ပေါင်အတွင်းသား လေ့ကျင့်ခန်းများ (နံနက်ပိုင်း)

၁။	ဝမ်းလျားမှောက် ပေါင်တွင်းကွေး (Lying Leg Curl)	၄-၅	၁၅-၂၅	၇၀-၁၅၀
၂။	တစ်ဖက်ချင်း ပေါင်တွင်းကွေး (One-Legged Leg out)	၄-၅	၁၅-၂၅	၃၀-၈၀
၃။	ဒူးဆန့်ခါးကုန်းဆွဲတင် (Stiff-Legged Dead Lift)	၄-၅	၁၀-၁၂	၁၃၅-၄၀၅

ပေါင်ရှေ့သား လေ့ကျင့်ခန်းများ (ညနေပိုင်း)

၁။	တစ်ဖက်ချင်း ပေါင်ဆန့်ထုတ် (One-legged leg Extension)	၇	၄၀-၅၀	၃၀-၅၀
၂။	အလေးခွ ဆွဲ ထိုင်ထ (Hack Squat)	၅	၁၅	၉၀-၉၀၀
၃။	ခြေ တွန်း ဆန့် (Leg Press)	၇	၁၅-၂၀	၁၈၀-၉၀၀
၄။	ခြေစုံ ပေါင်ဆန့်ထုတ် (Two-legged leg Extension)	၄	၂၀	၁၇၀



“တတိယနေ့”

ပခုံးကြွက်သား လေ့ကျင့်ခန်းများ (နံနက်ပိုင်း)

၁။	ပခုံးနောက်သား (စက်ဖြင့်ကစား) (Rear Delt Machine)	၇	၁၀-၁၅	၉၀-၁၃၀
၂။	၉၀° ခုံစောင်းမီ ပခုံးနောက်သား (Rear Lateral on 90° Degree Incline Bench)	၄	၁၀-၁၅	၂၅-၄၀
၃။	ဘားတို ဘေးခွဲမ (Dumbbell Side Lateral)	၄	၆၀	၂၅
၄။	စက်သီးကြိုး ဘေးတိုက်ဆွဲတင် (Cable Lateral Raise)	၄	၁၅-၂၀	၃၅

လက်မောင်းရှေ့ဘေး လေ့ကျင့်ခန်းများ (ညနေပိုင်း)

၁။	မက်တပ်ရပ် လက်မောင်းကွေး (ဘားရှည်) (Standing Barbell Chin)	၃	၂၀	၉၅-၁၃၅
၂။	ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ လက်မောင်းကွေး (ဘားတို) (Alternate Dumbbell Curl)	၃	၈-၁၀	၅၇-၉၀
၃။	စက် ခုံစောင်းတင် လက်မောင်းကွေး (Preacher Curl Machine)	၃	၈-၁၀	၆၀-၁၂၀

“စတုတ္ထနေ့”

နောက်ကျောလှေ့ကျင့်ခန်းများ

[နံနက်ပိုင်း (သို့မဟုတ်) ညနေပိုင်း]

၁။	လက်ကျဲကိုိုင် တန်းခိုးတက် (Wide grip Chin)	၄	၈-၁၀	အလေးမပါ
၂။	ပခုံးနောက် ပူလီ ဆွဲချ (Behind-the-neck-Pull-Down)	၄	၁၂-၁၅	၉၀-၃၀၀
၃။	ရှေ့ရင်ဘတ်ပေါ် ပူလီဆွဲချ (Pull-Down-to Chest)	၇-၈	၁၂-၁၅	၉၀-၃၀၀
၄။	ခါးကိုင်း ဆွဲတင် (Dead lift)	၅-၆	၁၂-၁၅	၁၃၅-၃၁၅

အထက်ဖော်ပြပါ အာဟာရစားသောက်မှုများနှင့် လေ့ကျင့်မှုဇယား များသည် ချန်ပီယံ ဖလက်စ်ပီးလား ၏ လေ့ကျင့်မှု ဇယားနှင့် သူ၏ အာဟာရ စားသောက်မှု ပုံစံ ကို စာဖတ်ပရိသတ် အနေနှင့် ဗဟုသုတ အဖြစ်လေ့လာနိုင်စေရန် တင်ဆက်ပေးခြင်း ဖြစ်သည်။ ဆောင်းပါး ပါအချက်အလက်များ ကို အတုခိုးပြီး သူ့လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ခြင်း မပြုလုပ်မိပါစေနှင့်။ အိုလံပီယာ မောင်ဘွဲ့ တစ်ခုရရှိနိုင်ဖို့ ဘယ်လို ကြိုးပမ်း ၊ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်၊ ဘယ်လို အနေအထိုင်စားသောက် ရသည် ဆိုသည်ကို ဗဟုသုတအနေနှင့်သာ လေ့လာနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပါသည်။ သို့သော် ချန်ပီယံတို့ ၏ စိတ်ဓာတ်နှင့် စည်းကမ်း လိုက်နာမှု လေ့ကျင့်မှု အပေါ်မှာ အာရုံစိုက်ပြီး နည်းပြ ဆရာ စကားကို တသွေမတိမ်း ခံယူ တတ်မှုတွေကိုတော့ ကျွန်တော်တို့ အတုယူ သင့်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခေါက်မှာ ချန်ပီယံ လီဟောနီ ၏ ကာယဗလ အားကစား လေ့ကျင့်မည့် လူသစ်လေးများအပေါ် အကြံပေးချက်ကို တင်ဆက်ပေးပါမယ်။



တင်ဆက်သူ။ ။အောင်အောင်(aungaung.aung24@gmail.com)