

မြန်မာ့ကာယဗလလက်စွဲကျမ်းငယ်



ပြုစုသူ - နိုင်ဦး (119)





ကျွန်တော်ကာယဗလကိုစတင်လေ့ကျင့်စဉ်ကတည်းကသိချင်တာအလွန်များခဲ့သည်။သိလိုသည်များကိုမိမိအထင်ကြီးသောသူများထံဆည်းကပ်မေးမြန်းခဲ့သည်။သို့သော်ကျွန်တော်စိတ်

တိုင်းကျ ကျေနပ်သောအဖြေကိုမပေးနိုင်ခဲ့ပေ။တစ်ယောက်ကိုမေးလျှင်တစ်မျိုးနှင့်အားမရ ခဲ့ပေ။နောက်ဆုံးတွင်သိချင်တာမှန်သမျှကိုယ့်စွမ်းအားနှင့်ကိုယ်ရှာမည်ဟုဆုံးဖြတ်လိုက်သည်။ ယခုကျွန်တော့်ဆရာမောင်မြန်မာအောင်ခိုင်ဝင်း၏သင်တန်းတွင်နည်းပြအဖြစ်ဆရာခိုင်းစေ ချက်အရလုပ်ကိုင်ချိန်တွင်လည်းသင်တန်းသားများ၏အမေးများကိုဖြေရသည်မှာအမောဖြစ် သည်။ယခုလည်းကျွန်တော်တို့ ဆိုက်ဖြစ်သော www.myanmarfitness.com ၏ member များ၏အီးမေးလ်ဖြင့်ဆက်သွယ်မေးမြန်းချက်များကိုလည်းအလျဉ်းသင့်သလိုဖြေကြားရသည် မှာမလွယ်လှပေ။ထို့ကြောင့် ကျွန်တော်အနှစ်နှစ်အလလအပင်ပန်းခံကာစုဆောင်းထား သောကာယဗလဗဟုသုတအဆီအနှစ်များကိုမြန်မာစာတတ်ပရိတ်သတ်အတွက်အကျိုးပြုစေ ရန်ရည်ရွယ်ကာယခုသင်ဖတ်နေသော Myanmar bodybuilding manual အမည်ရှိစာအုပ်ကို pdf e-book အဖြစ်အခမဲ့ဖြန့်ဝေလိုက်ပါသည်။ထို့ကြောင့် Myanmar bodybuilding manual သည်ကျွန်တော် နိုင်ဦး---119 ၏မူပိုင်စာအုပ်ဖြစ်ပါသည်။မြန်မာ့ကာယဗလ လောကတိုးတက်စေလိုသူမည်သူမဆိုအခမဲ့ကူးယူကာပြန်လည်သင်ကြားပို့ချနိုင်ပါသည်။ ပြန်လည်ဖြန့်ဖြူးနိုင်ပါသည်။သို့သော်မူရင်းကိုတော့လုံးဝပြုပြင်ဖြည့်စွက်ခြင်းခွင့်မပြုပါ။



စီစဉ်တင်ဆက်သူ-----
နိုင်ဦး-----119

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

ကြွက်သားတည်ဆောက်မှု အတွက်ထောက်အကူပြုအမေးအဖြေများ-----

အမေး(1)။

။ကျွန်တော်ကစားလျင်တစ်ကျောလျှင်ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကစားသင့်သနည်း။



အဖြေ(1)။

။ဒါကတော့သင့်ရည်မှန်းချက်အပေါ်မူတည်ပါတယ်။သင်ဟာခွန်အားနှင့်ပါဝါအတွက်ကစားလိုပါက 2-ကြိမ်မှ 6-ကြိမ်အထိ သာကစားပါ။ကြွက်သားများကြီးထွားလိုပါက 8-ကြိမ်မှ 12 ကြိမ်ကစားပြီးကြွက်သားသက်လုံနှင့်ကွဲပြားပေါ်လွင်လိုပါက 15 ကြိမ်မှ အကြိမ် 20 အတွင်းကစားပါ။သင်ထုတင်လိုပါက သင် 8 ကြိမ်ကိုညှစ်ကစားရသောအလေးဖြင့်ကစားပါ။တစ်ကယ်ဖြစ်သင့်တာကတော့ခြောက်ကြိမ်လောက်မှာထပ်မတွန်း နိုင်တော့တဲ့အလေးကိုအဖော်တစ်ယောက်ရဲ့ အကူအညီနဲ့ နောက်ထပ် 2-ကြိမ်လောက်ထပ်တွန်းသင့်ပါတယ်။အဲဒါဟာ သင့်ကြွက်သားထုတက်စေရန်အတွက်အလွန်ပဲအထောက်အကူပြုပါတယ်။ထိုအလေးကိုပဲမည်သူ့ အကူအညီမှမပါပဲသင် 12 ကြိမ်တွန်းနိုင်ပြီဆိုရင်အလေးတိုးသင့်ပါပြီ။

အမေး(2)။

။ကြွက်သားကြီးထွားမှုအတွက်ဘယ်နှစ်ကျော့ကစားသင့်ပါလဲ။

အဖြေ(2)။

။သွေးပူအကျော့များကိုမရည်တွက်ပဲအလေးများများဖြင့်တစ်ကျော့ကိုအားအကုန်အိတ်သွန်ဖာမှောက်ကစားရင်လုံလောက်ပါပြီ။ဒါပေမဲ့အဲဒီတစ်ကျော့ကိုစနစ်တကျကစားနိုင်သူအလွန်ရှားပါတယ်။ဒါကြောင့်အလေးများများနဲ့ 2-ကျော့ 3 -ကျော့ကိုတတ်နိုင်သလောက်ပုံကျအောင်ကြိုးစားကစားသင့်ပါတယ်။အဲဒါကကြွက်သားမျှင်များကြီးထွားအောင်လုံဆော်ပေးဖို့ လုံလောက်ပါတယ်။လေ့ကျင့်တစ်ခုဆီကို3-ကျော့ထက်ပိုပြီးကစားတာဟာသင့်အချိန်နဲ့ ကြွက်သားများပြန်လည်အားပြည့်စေသောခွန်အားများကိုဖြုန်တီးတာနဲ့ တူတူပါပဲ။

အမေး(3)။

။တစ်ပါတ်မှာဘယ်နှစ်ရက်လောက်လေ့ကျင့်သင့်ပါသလဲ။

အဖြေ(3)။

။တစ်ပါတ်မှာနှစ်ရက်မှလေးရက်ထက်ပိုပြီးမကစားသင့်ပါဘူး။သင်ဟာတစ်ပါတ်မှာငါးရက်မှခြောက်ရက်လောက်ကစားတယ်ဆိုရင်ကြွက်သားများအပြည့်အဝပြန်လည်အားပြည့်နိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ပြင်းပြင်းထန်ထန်ကစားပြီးနောက် 48-နာရီမှ 72-နာရီလောက်အနားပေးမှသာကြွက်သားများအနားရပြီးအပြည့်အဝပြန်လည်အားပြည့်နိုင်ပါတယ်။သို့ မှသာကြွက်သားများအလျင်အမြန်ကြီးထွားလာနိုင်ပါတယ်။တစ်ရက်ခြားကစားခြင်းကပိုကောင်းပါတယ်။



အမေး(4)။

။ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းများကကြွက်သားထုတက်စေရန်အထောက်အကူပြုပါသလဲ။

အဖြေ(4)။

။အခြေခံကျသော၊ပင်ပန်းခက်ခဲသောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်တဲ့ အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထ(squat)၊ကြမ်းပြင်ပေါ်မှာချထားသောအလေးကိုမခြင်း(dead lift)၊နှင့်ရင်အုပ်ကြွက်သားတွန်းခြင်း(bench press)၊တို့ ကိုအားပြုကစားသင့်ပါတယ်။ဒီလေ့

ကျင့်ခန်းတွေကစနစ်တကျဂရုတစိုက်ကစားရင်အလျင်အမြန် တက်စေရန်ကူညီပါတယ်။

အမေး(5)။

။တစ်ကျော့နဲ့ တစ်ကျော့ကြားဘယ်လောက်ကြာကြာနားသင့် လဲ။

အဖြေ(5)။

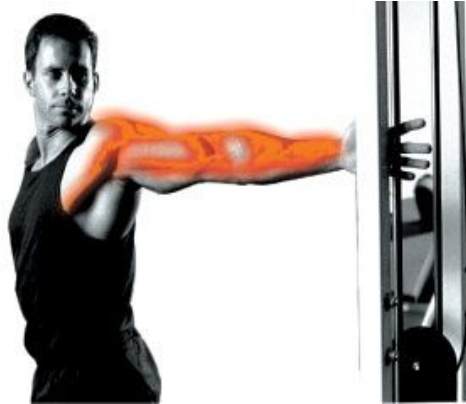
။သင်လိုသလောက်နားနိုင်ပါတယ်။တစ်ကျော့နဲ့ တစ်ကျော့ အကြားသင့်အသက်ကိုပုံမှန်ရှုနိုင်သည်အထိသင်အနားယူသင့် ပါတယ်။သာမန်ကတော့ 1-မိနစ်မှ 2-မိနစ်အတွင်းဆိုလုံ လောက်ပါတယ်။3-မိနစ်လောက်လည်းလိုရင်လိုနိုင်ပါတယ်။အဲ ဒါကတော့သင်ကစားတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားနဲ့ ပြင်းပြင်း ထန်ထန်လေ့ကျင့်မှု အပေါ်မူတည်ပါတယ်။

အမေး(6)။

။မကစားခင်သွေးပူလုပ်သင့်ပါသလား။

အဖြေ(6)။

။ဟုတ်ကဲ့လုံးဝလုပ်သင့်ပါတယ်။အရမ်းအရေးကြီးပါတယ်။ဒါ ပေမဲ့သွေးပူကိုတော့နေ့ တစ်ဝက်ကျိုးအောင်(အလွန်ကြာ အောင်)မလုပ်သင့်ပါဘူး။မကစားခင်အလေးပေါ့ပေါ့နဲ့ တစ် ကျော့၊နှစ်ကျော့လောက်တော့လုပ်သင့်ပါတယ်။သွေးပူ အကျော့တွေကြားမှာအကြောလျော့သင့်ပါတယ်။



အမေး(7)။

။တစ်ကျော့နဲ့ တစ်ကျော့ကြားအကြောလျော့သင့်ပါသလား။

အဖြေ(7)။

။သင့်ရဲ့ ပထမလေ့ကျင့်ခန်းအကျော့များကြားမှာတော့အကြော လျော့သင့်ပါတယ်။အလွန်အကျွံအကြောလျော့ခြင်းကိုတော့ ရှောင်ကျဉ်သင့်ပါတယ်။ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့သင်ဟဲဗီးကစား တဲ့အချိန်မှာကြွက်သားတွေဟာညှစ်အားကိုပြင်းထန်စွာအသုံး ပြုရမှာမို့ လို့ ပျော့ပြောင်းနေရန်အရေးကြီးပါတယ်။

အမေး(8)။

။အိမ်မှာလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သလား။ဒါမှမဟုတ် gym မှာ လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်သင့်သလား။

အဖြေ(8)။

။ဒါကတော့သင့်ရဲ့ personal အကြိုက်ပါ။ဒါပေမဲ့မေးခွန်းသုံးခုကိုသင့်ကိုယ်သင်ပြန်မေးကြည့်ပါ။

(1)။သင်အိမ်မှာဟဲဗီးကစားနိုင်မလား။

(2)။ဟဲဗီးကစားရင်သင့်ကိုကူညီမဲ့သူအိမ်မှာရှိလား။

(3)။အလေးများနဲ့ စက်ကိရိယာအလုံအလောက်အိမ်မှာ ရှိရဲ့ လား။

ဒါတွေရဲ့ အဖြေက Yes ဆိုရင်တော့သင်အိမ်မှာပဲကစားပါ။ မဟုတ်ရင်တော့သင့်အတွက် gym မှာကစားတာပိုကောင်းပါတယ်။

အမေး(9)။

။ကျွန်တော်လေ့ကျင့်ဖို့ personal trainer လိုအပ်ပါသလား။

အဖြေ(9)။

။သင်လေ့ကျင့်ပြီးမှန်းတိုင်းမပေါက်တော့ရင်သင့်အတွက် personal trainer လိုအပ်ပါတယ်။



အမေး(10)။

။ကြွက်သားထုတင်ဖို့ အတွက်ဘယ် supplement တွေသုံးသင့်ပါသလဲ။

အဖြေ(10)။

။သင့်ရဲ့ အစားအသောက်အာဟာရတွေဟာလုံလောက်ရင်သင့်အတွက် supplement ဆိုတာမလိုပါဘူး။ဒါပေမဲ့လူအများစုက တော့အာဟာရကိုရွေးချယ်မစားသောက်တတ်ပါဘူးဗျာ။ supplement ရွေးတော့မယ်ဆိုရင် whey protein, casein protein , creatine , multivitamins and minerals ,

vitamin c, vitamin e and zinc တွေကိုသာရွေးဝယ်ပါ။အဲဒါ တွေကအကောင်းဆုံးသော supplement တွေပါဘဲ။

အမေး(11)။

။လူအတော်များများက creatine ကိုအတိုင်းထက်အလွန်ချိုး မှမ်းကြတယ်။အဲဒါကညွှန်းသလောက်ရောကောင်းပါသလား။

အဖြေ(11)။

။ဟုတ်ပါတယ်။ကောင်းပါတယ်။ဘယ်လောက်ကောင်းလဲဆို ရင်သူ့ ကောင်းကြောင်းပြောရင်ကျမ်းတစ်ဆောင်ပေတစ်ဖွဲ့ ဖြစ်သွားနိုင်ပါတယ်။ creatine ကကြွက်သားဆဲလ်တွေထဲမှာ စွမ်းအင်ထုတ်လုပ်မှုကိုတိုးမြှင့်ပေးတဲ့အတွက်သင်ဟာအလေး များများနဲ့ အချိန်ကြာကြာကစားနိုင်ရန်အကူအညီပေးပါတယ်။ အလေးများများနဲ့ ကစားနိုင်ခြင်းဟာကြွက်သားအမျှင်များများ ကိုကြီးထွားဖို့ လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ပြီးတော့ကြွက်သားဆဲလ် တွေထဲကိုအရည်စုပ်ယူမှုအားကောင်းစေသောကြောင့်သင့် ကြီးထွားမှု ကိုအထောက်အကူပြုပါတယ်။

အမေး(12)။

။ဘယ်အမျိုးအစားပရိုတိန်းတွေဟာသုံးရန်အကောင်းဆုံးလဲ။

အဖြေ(12)။

။ပရိုတိန်းတွေထဲမှာဘယ်ဟာကကောင်းဆုံးရယ်လို့ တော့မရှိ ပါဘူး။အားလုံးဟာသူ့ ဇီဝတန်ဖိုး(biological value)နဲ့ သူ ရှိပါတယ်။အသုံးများတာတွေကိုအကျဉ်းချုပ်ဖော်ပြပေး လိုက်ပါတယ်။

- Whey protein isolated -----170
- Whey protein concentrated ----104
- Egg protein -----100
- Milk protein -----100
- Whey and casein -----85
- Beef protein ----- 75



အမေး(13)။
အဖြေ(13)။

။ဘယ်အချိန်မှာ ပရိုတိန်းဖျော်ရည်တွေကိုသောက်သင့်လဲ။
။ပရိုတိန်းဖျော်ရည်(protein shake)တွေအထူးသဖြင့် whey Protein ကိုမကစားမီနာရီဝက်နှင့်ကစားပြီးတစ်နာရီအတွင်း သောက်နိုင်ပါတယ်။သင်အိပ်နေစဉ်မှာပျက်စီးသွားသောကြွက် သားဆဲလ်တွေကိုပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ အတွက်တဖြည်း ဖြည်းကျေညက်ကာအမိုင်နိုခါတ်များထုတ်ပေးသော casein Protein ကိုသင်အိပ်ရာမဝင်မီသောက်သင့်ပါတယ်။သင့်နား ရက်တွေမှာတော့ whey Protein ကိုအချိန်မရွေးသောက်သင့် ပါတယ်။



အမေး(14)။
အဖြေ(14)။

။မအိပ်ခင်တစ်ခုခုစားသင့်ပါသလား။
။အိပ်ရာမဝင်မီသင်ဘာကိုမှစားသင့်ပါဘူး။ဘာဖြစ်လို့ လဲဆို တော့အဲဒါတွေကသင့်ကိုနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ဖို့ ပေးမှာမဟုတ် ပါဘူး။အထူးသဖြင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေဆိုရင်ပေါ့။သင့်အိပ် ရေးဝဝအိပ်နိုင်ဖို့ အနောက်အယုတ်ကင်းကင်းအိပ်နိုင်ဖို့ အ တွက် casein protein သောက်သင့်ပါတယ်။

အမေး(15)။
အဖြေ(15)။

။ကုန်ခမ်းသွားသောအားအင်တွေအမြန်ပြန်ပြည့်ဖို့ နဲ့ ထုတက် ဖို့ ဘာလုပ်သင့်သလဲ။
။ဒါဆိုရင်တော့သင်ကစားပြီးပြီးချင်း creatine ကိုသောက်ပြီး၊

အမေး(16)။
အဖြေ(16)။

မိနစ် 40 လောက်အတွင်းမှာ whey protein ကိုသောက်ပါ။
ပြီးရင်အာဟာရတန်ဖိုးမြင့်တဲ့အစားတစ်ခုခုကိုစားပါ။ ဗိုက်တာ
မင်တွေအနေနဲ့ တော့ဗိုက်တာမင်စီနဲ့ အီးကအကောင်းဆုံးပါ။

။ကစားနေချိန်မှာခါးပတ် ပတ်ထားသင့်ပါသလား။

။လူအချို့ ကတော့ခါးပတ် ပတ်ပြီးကစားတာကိုအရမ်းကြိုက်
ပေမဲ့တစ်ချို့ ကတော့ခါးပတ်ကြောင့်လုံးဝမကစား
တတ်တော့ဘူး။ ကျွန်တော်အကြံပြုချင်တာကတော့အောက်ပိုင်း
ထိုင်ခြင်း၊ ဘားရှည်ခါးကိုင်းဆွဲတင်ခြင်း၊ ဘားရှည်ဆုံတွန်းခြင်း၊
နှင့်ကြမ်းပြင်မှာချထားသောအလေးကိုဆွဲတင်ခြင်းစတဲ့လေ့
ကျင့်ခန်းတွေပြုလုပ်ရင်တော့ခါးပတ် ပတ်ထားသင့်ပါတယ်။

အမေး(17)။
အဖြေ(17)။

။ကစားနေစဉ်မှာလက်အိတ်ဝတ်ထားသင့်ပါသလား။

။လုံးဝဝတ်ဖို့ မလိုအပ်ပါဘူး။ ဒါကလူတစ်ယောက်ခြင်းရဲ့ အ
ကြိုက်နဲ့ ဆိုင်ပါတယ်။ လူတစ်ချို့ကတော့လက်အိတ်ဝတ်ခြင်း
ဟာကောင်းတယ်လို့ ပြောပြီးတစ်ချို့ ကတော့မကောင်းဘူးလို့
ပြောမှာပါ။ ဒါကြောင့်သင်ကစားဖို့ ကောင်းရန်ကြိုက်သလိုရွေး
ချယ်ပါ။

အမေး(18)။
အဖြေ(18)။

။ခွန်အားအတွက်ဘယ်နှစ်ကြိမ်ကစားသင့်ပါသလဲ။

။ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီသလိုပါဘဲခွန်အားကိုလေ့ကျင့်ချင်ရင်
တော့အလေးများများနဲ့ အကြိမ်နဲ့နဲ့ ကစားသင့်ပါတယ်။
2-ကြိမ်မှ 6-ကြိမ်အတွင်းကစားပါ။



အမေး(19)။

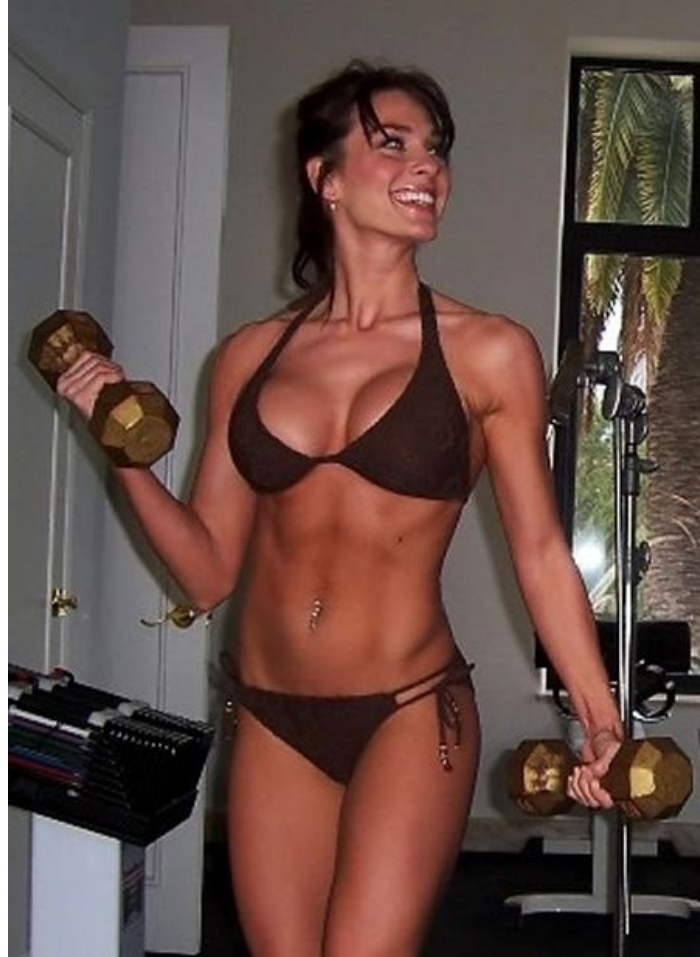
။ကျွန်တော့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားတွေကိုပေါ်လွင်အောင်ဘယ်လို လေ့ကျင့်သင့်ပါသလဲ။

အဖြေ(19)။

။သင့်ကြွက်သားတွေပေါ်လွင်ထင်ရှားအောင်အဓိက ကတော့ သင်စားသောက်တဲ့အာဟာရတွေထဲမှာပါတဲ့ကယ်လိုရီတန်ဖိုး မြင့်တဲ့ကိတ်၊ဆီ၊ဒါ၊ပီဇာ စတာတွေကိုရှောင်ကြဉ်သင့်ပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတွေအနေနဲ့ ကတော့သုံးမျိုးဆက်တိုက် tri sets ကစားသင့်ပါတယ်။အိပ်ထမတင် 1ကျော့ 15 ကြိမ်ပြီးပြီးချင်း တန်းခိုခြေမြှောက် 1ကျော့ 15ကြိမ် ပြီးရင်ပတ်လက်အိပ်ခြေ မြှောက် 1ကျော့ 15ကြိမ် ကိုဆက်တိုက်ကစားပါ။တစ်မျိုးနဲ့ တစ်မျိုးကြား 20 seconds သာနားချိန်ယူပါ။

အမေး(20)။

။အမျိုးသမီးတွေရောအလေးနှင့်လေ့ကျင့်သင့်ပါသလား။



အဖြေ(20)။

။ဟုတ်ကဲ့အမျိုးသမီးတွေအားလုံးအလေးနှင့်လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။အလေးနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်းဟာသူတို့ အတွက်ကိုယ်အလေးချိန်ချရာမှာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ပြီးတော့ကျန်းမာသန်စွမ်းစေပါတယ်။ဒါပေမဲ့အမျိုးသမီးအများစုကတော့သူတို့အလေးနှင့်လေ့ကျင့်ရင်အမျိုးသားများလိုကြွက်သားတွေထွက်လာမှာကိုစိုးရွံ့ ကြပါတယ်။အဲဒီအယူအဆမှားပါတယ်။သူမတို့မှာအမျိုးသားတွေလိုကြွက်သားတွေတည်ဆောက်ဖို့ အတွက်တက်စတီရိုဆန်းလို့ ခေါ်တဲ့ဟိုမုန်းခါတ်အလုံအလောက်မရှိပါဘူး။အလေးများနှင့်လေ့ကျင့်ခြင်းဟာအမျိုးသားများသာမက၊အမျိုးသမီးများအတွက်ပါအကောင်းဆုံးသောလေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးပါ။

အမေး(21)။

။လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာတစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကိုဘယ်လောက် မြန်မြန်လုပ်သင့်သလဲ။

အဖြေ(21)။

။သင်လေ့ကျင့်ရာမှာသင့်ကြွက်သားတွေလုံဆော်မှုရဖို့ ကအဓိကအရေးကြီးတာပါ။တစ်ကြိမ်နှင့်တစ်ကြိမ်ကိုအရှိန်သုံးပြီးမြန်မြန်မကစားသင့်ပါဘူး။ဖြည်းဖြည်းချင်းညှစ်ကစားသင့်ပါတယ်။ ဥပမာရင်အုတွန်းသည်ဆိုကြပါစို့ ။အလေးကိုရင်ဘတ်ပေါ်ချရင် 4-seconds လောက်ကြာအောင်ညှစ်ဆင်းပြီး၊အပေါ်မှာ 1 - Second လောက်ကြာအောင်ထိန်းထားပြီး၊ပြန်တွန်းတင်ရင် 2-seconds လောက်ကြာအောင်တွန်းတင်သင့်ပါတယ်။သင့်ခံနိုင်ရည်ပေါ်မူတည်ပြီးတော့အချိန်ကိုအတိုးအလျှော့လုပ်ကစားပါ။

အမေး(22)။

။ကြီးမားတောင့်တင်းတဲ့ပေါင်ကြွက်သားတွေရဖို့ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်သင့်ပါသလဲ။



အဖြေ(22)။

။ဒါဆိုရင်တော့သင်ဟာပေါင်ရှေ့ကန်စက်(Leg extension)ကို မှေးထားလိုက်ပါ။ပြီးရင်အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထကိုပုံကျ အောင်ဘယ်လိုကစားရမယ်ဆိုတာလေ့လာသင်ယူပါ။အလေးထမ်းအပြည့်ထိုင်ထ(squat) ဆိုတာကတော့ပေါင်ကြွက်သားတွေထုတင်ဖို့ အတွက်တော့ဘုရင်တစ်ဆူပါဘဲ။သူကပက်လက်အိပ်ပေါင်ကန်(Leg press)ထက်အများကြီးသာပါတယ်။သာမန်ကစားနည်းနဲ့ သာမဟုတ်ဘဲဆူပါဆက်ကစားနည်းနဲ့ ပါလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ squat ကိုဟဲဗီးကစားပါ။သင်လိုချင်တဲ့ပေါင်တွေမကြာမှီရရှိမှာပါ။

အမေး(23)။

။ကြွက်သားထုတင်နေတဲ့အချိန်မှာအဆီချလေ့ကျင့်ခန်း
(cardio)တွေလုပ်သင့်ပါသလား။



အဖြေ(23)။

။ထုတင်နေတဲ့အချိန်မှာအချို့ သောအဆီချလေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ခြင်းဟာအကျိုးရှိပါတယ်။ဒါပေမဲ့အဲဒါကိုအလွန်အကျွံမ လုပ်သင့်ပါဘူး။ကစားပြီးဆယ်မိနစ်မှမိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် နေရာမရွေ စက်ဘီးစီးခြင်းမျိုးလောက်တော့လုပ်လို့ ရပါတယ်။

အမေး(24)။

။ကစားချိန်တစ်ချိန်မှာကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းဘယ်နှစ်မျိုး လောက်လေ့ကျင့်လို့ ရပါသလဲ။

အဖြေ(24)။

။ကစားချိန်တစ်ချိန်မှာကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုလောက်ကို အာရုံစိုက်ပြီးအားသွန်ခွန်စိုက်ကစားသင့်ပါတယ်။3-4 မျိုးကစား ခြင်းကလေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း(overtraining)ကိုဦးတည်သွား စေပါတယ်။

အမေး(25)။

။ပရိုဂရမ်တွေကိုအပြောင်းအလဲလုပ်ပြီးကစားသင့်ပါသလား။

အဖြေ(25)။

။ဟုတ်ကဲ့လေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်တွေကိုရှစ်ပတ်မှဆယ့်နှစ်ပတ် ကြာတိုင်းပြောင်းလဲကစားသင့်ပါတယ်။ဒါမှကစားရာမှာငြီးငွေ့ ခြင်းမဖြစ်တော့ဘဲပိုမိုအာရုံစိုက်ကစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။ပြီး တော့ကြွက်သားကိုထောင်စုံအောင်လေ့ကျင့်နိုင်ပါလိမ့်မယ်။ ပိုပြီးကောင်းတဲ့ရလဒ်တွေလည်းရလာနိုင်ပါတယ်။

အမေး(26)။

။ဘယ်အချိန်မှာအလေးတိုးကစားသင့်ပါသလဲ။

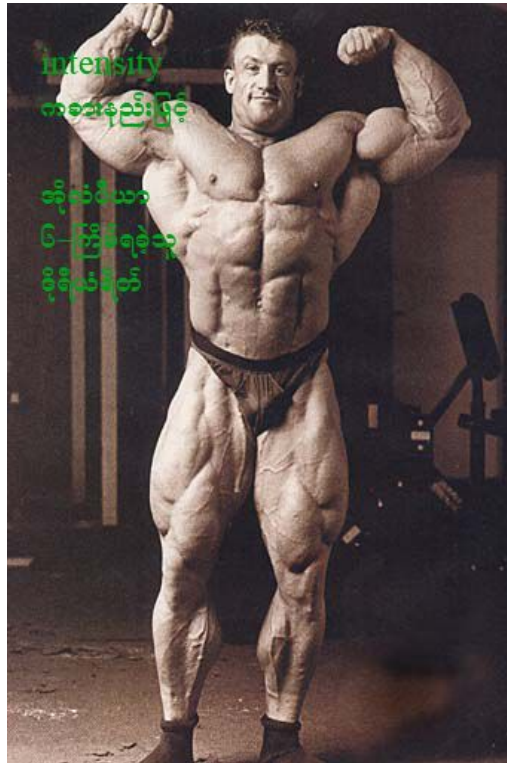
အဖြေ(26)။

။ကြွက်သားကြီးထွားဖို့ အတွက်8 -ကြိမ်မှ 12ကြိမ်အတွင်းက စားသင့်ပါတယ်။သင်ဟာ12-ကြိမ်ထက်ပိုပြီးကစားနိုင်တယ်ဆို

ရင်တော့အလေးတိုးသင့်ပါပြီ။ ဘယ်လောက်တိုးရမလဲဆိုတော့ သင်ရှစ်ကြိမ်ကိုညှစ်တွန်းရတဲ့အလေးကိုတိုးသင့်ပါတယ်။

အမေး(27)။

။ ကြွက်သားညှစ်အားနှင့်ကစားခြင်း(intensity)ဆိုတာဘာလဲ။



အဖြေ(27)။

။ ကြွက်သားညှစ်အားနှင့်ကစားခြင်း(intensity)ဆိုတာသင် အားသွန်ခွန်စိုက်အိတ်သွန်ဖာမှောက်ကစားခြင်းကိုဆိုလိုတာပါ။ ဥပမာ၊ သင်ခြောက်ကြိမ်သာကစားနိုင်သောအလေးကိုရှစ်ကြိမ် လောက်ရအောင်အားအကုန်ညှစ်ကစားခြင်းကိုဆိုလိုတာပါ။ ကြွက်သားများကြီးထွားအောင်အလေးများများနဲ့ ပြင်းပြင်းထန် ထန်ညှစ်ကစားမှရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ intensity နှင့်ကစားပါကသင် အကျော့များများကစားနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ ကစားခဲ့ရင်လည်း Overtraining ဖြစ်သွားမှာပါ။ ဒါ့ကြောင့်တစ်ကျော့၊ နှစ်ကျော့ကို သာ intensity နှင့်ကစားသင့်ပါတယ်။

အမေး(28)။

။ပလွေရိုးလိုဖြစ်နေတဲ့ခြေသလုံးတွေကြီးလာအောင်ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။



အဖြေ(28)။

။အဓိကကတော့သင်ခြေသလုံးလေ့ကျင့်တဲ့အခါတိုင်းမှာအ ကြိမ်တိုင်းမှာတစ်ဝက်တစ်ပျက်မကစားဘဲအဆုံးထိဆန့် ပြီး ညှစ်ကစားပါ။သင်တစ်ခြားကြွက်သားတွေလေ့ကျင့်ပြီးမှခြေသ လုံးကိုဖြစ်သလိုအမြန်လေ့ကျင့်တာမျိုးမလုပ်ပါနဲ့ ။ခြေသလုံးကို အားလုံးထက်အရင်အလေးများများနဲ့ စနစ်တကျဦးစားပေးက စားပါ။ဒါဆိုသင်လိုချင်တဲ့ခြေသလုံးမျိုးမကြာမှီရလာမှာပါ။

အမေး(29)။

။ကြွက်သားများပြန်လည်အားပြည့်ဖို့ အချိန်ဘယ်လောက်လို ပါသလဲ။

အဖြေ(29)။

။ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ပြီးနောက်ကြွက်သားများပြန်လည် အားပြည့်စေရန် 48-နာရီမှ 72-နာရီလောက်လိုအပ်ပါတယ်။ သင့်ကြွက်သားများသားမကသင့်ပင်မအာရုံကြောစနစ်လည်း ပြန်လည်အားပြည့်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ဒါ့ကြောင့်သင့်လေ့ကျင့်မှု သက်တမ်းနှင့်အတွေ့ အကြုံကိုမူတည်ပြီးသင့်တော်သလိုအ နားယူပါ။

အမေး(30)။

။ဘယ်အချိန်ကလေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရန်အကောင်းဆုံးလဲ။

အဖြေ(30)။

။သင်အိပ်ရာကထပြီးနောက်2-နာရီမှ 3-နာရီအတွင်းလေ့ ကျင့်တာအကောင်းဆုံးပါပဲ။အဲဒီအချိန်မှာသင့်ရဲ့ ဟိုမုန်းထုတ် လုပ်မှုကအများဆုံးအနေအထားမှာရှိပါတယ်။အချိန်တိုင်းက

လေ့ကျင့်ရန်သင်လျော်ပါတယ်။အဓိကကတော့သင့်ရဲ့ တစ်နေ့
တာအချိန်ဇယားအပေါ်မူတည်ပါတယ်။

အမေး(31)။

။တစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်းဘယ်လောက်စားသုံးသင့်ပါသလဲ။



အဖြေ(31)။

။သင်ထင်သလောက်အများကြီးမစားသင့်ပါဘူး။သာမန်ထက်
ပိုစားရင်ဘဲလုံလောက်ပါပြီ။သင့်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်ကို
အသားတစ်ဒဿမငါးဂရမ်နှုန်းစားသင့်ပါတယ်။သင်ပိုကြီးချင်ရင်
တော့နှစ်ဂရမ်နှုန်းစားပါ။

အမေး(32)။

။creatine ကိုဘယ်လိုသုံးသင့်ပါသလဲ။

အဖြေ(32)။

။လူတစ်ချို့ ကတော့creatine သုံးခြင်းကိုမလိုအပ်ဘူးလို့ ဆိုပါ
တယ်။ဒါပေမဲ့ကျွန်တော်ကတော့creatineကိုတစ်ခါသုံးလျှင်5-
ဂရမ် 4-ခါစုစုပေါင်း 20-ဂရမ်သုံးသင့်ပါတယ်။ကစားပြီးပြီးချင်း
တစ်ခေါက်တော့သုံးဖြစ်အောင်သုံးပါ။ရှစ်ပါတ်လောက်ကိုဒီအ
ညွှန်းအတိုင်းသုံးပါ။

အမေး(33)။

။ gym ကိုမသွားချင်အောင်ပျင်းတဲ့စိတ်ကိုဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။



အဖြေ(33)။

။သင့်ကို gym ရောက်အောင်လုပ်နိုင်တာသင်ကိုတိုင်ပါပဲ။တစ်

ခါတစ်လေတော့လည်းပျင်းတတ်ပါတယ်။အဲဒီလိုဖြစ်လာရင် စိတ်ထဲမှာဖြစ်ချင်တဲ့ဘော်ဒီကိုမြင်ကြည့်စမ်းပါ။ခဏလောက်အပင်ပန်းခံပြီးရင်သင်ရလာမဲ့အကျိုးဆက်ကိုစဉ်းစားပြီးကစားဖြစ်အောင်ကစားလိုက်ပါ။

အမေး(34)။

အမေး(34)။

။အမြဲတမ်းတက်ကြွနေအောင်ဘယ်လိုကြိုးစားရမလဲ။

။သင်တန်းမှာသင်ဘာတွေလုပ်ခဲ့တယ်ဆိုတာတွေကိုရေးမှတ်တဲ့အကျင့်လုပ်ပါ။ဥပမာ-အလေး၊အကြိမ်၊အကျော့၊နားချိန်စသည်တို့ ကိုရေးမှတ်ပါ။ပြီးတော့သင်လေ့ကျင့်နေတဲ့ပရိုဂရမ်ကိုနှစ်လတစ်ခါလောက်ပြောင်းပြီးကစားပါ။သင့်ဘော်ဒီကိုအချိန်ဘယ်လောက်ကြာရင်ဘယ်လောက်ဖြစ်အောင်လုပ်မယ်လို့ရည်မှန်းချက်ထားပြီး ဖြစ်အောင်ကြိုးစားမယ်လို့ စိတ်ထားကြည့်ပါ။သင်တစ်ရေးနိုးတောင်တက်ကြွနေလိမ့်မယ်။

အမေး(35)။

အမေး(35)။

။ကစားမဲ့ရက်မှာအရမ်းပြင်းနေရင်သွားပြီးလေ့ကျင့်သင့်ပါသလား။

။ဟာ---အဲဒါဆိုရင်တော့လုံးဝမသွားသင့်ပါဘူး။လေ့ကျင့်ရင် 100%စိတ်ပါဝင်စားမှုကစားပါ။မဟုတ်ရင်တော့ဘာမှထူးမှာမဟုတ်ပါဘူး။ပြီးတော့ဒဏ်ရာရနိုင်ချေပိုများပါတယ်။ဖျားနာနေချင်သလိုဖြစ်နေရင်လည်းမကစားတာအကောင်းဆုံးပါ။

အမေး(36)။

အမေး(36)။

။လေ့ကျင့်ရေးဒိုင်ယာရီထားသင့်ပါသလား။

။လုံးဝဥသုံထားသင့်ပါတယ်။ဒါမှသင်တိုးတက်မှုသို့ မဟုတ်ဆုတ်ယုတ်မှုကိုသိရမှာပါ။6-ထပ်ကွမ်းမောင်အိုလံပီယာဒီရီယံရိတ်ဟာလေ့ကျင့်ရေးဒိုင်ယာရီထားသူပါ။ယနေ့ ခေတ်နာမည်ကျော်ကာယဗလချန်ပီယံအားလုံးဟာလေ့ကျင့်ရေးဒိုင်ယာရီထားကြပါတယ်။ဒါကြောင့်သင်လည်းထားသင့်ပါတယ်။

အမေး(37)။

။ကြွက်သားများတိုးတက်မှုရလာအောင်လေ့ကျင့်နည်းသဘောတရားတွေပြောင်းသင့်ပါသလား။ဘယ်လိုသဘောတရားတွေသုံးသင့်ပါသလဲ။



အမေး(37)။

။ဟုတ်ကဲ့ပြောင်းသင့်ပါတယ်။ဆရာကြီးဂျိုးပီဒါရဲ့ ကြိုတင်အလုပ်ပေးမှုသဘောတရား(pre exhaust) နှင့်ဆူပါဆက်(super Sets)လေ့ကျင့်မှုသဘောတရားတို့ ကိုသုံးသင့်ပါတယ်။နောက်ပြီးသင်ကစားတဲ့ အလေးတွေ၊အကြိမ်၊အကျော့တွေကိုအတိုးအလျော့လုပ်ပြီးကစားလို့ ရပါတယ်။အဲဒါတွေကသင့်ကြွက်သားတွေကိုပိုမိုလုံ့ဆော်ပေးပြီးကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူပြုပါလိမ့်မယ်။

အမေး(38)။

။ကစားနေပါလျက်လူမမာပုံပေါက်နေတဲ့အသားအရေတွေကို စိုပြည်လာအောင်ဘယ်လိုလုပ်သင့်ပါသလဲ။

အဖြေ(38)။

။အာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစားအစာတွေနဲ့ ဗိုက်တာမင်တွေကိုစားပါ။ဗိုက်တာမင်စီ၊ဗိုက်တာမင်အီးနဲ့ ဇင့်ဓါတ်တွေပါအောင်စားပါ။ဒါဆိုရင်စိုပြည်လာပါလိမ့်မယ်။

အမေး(39)။

။gym ထဲမှာအချိန်တွေဖြုန်းနေမိတယ်ဗျာ။ဘာလုပ်ရမလဲ။

အမေး(39)။

။gym ဆိုတာသင့်ကျန်းမာရေးသို့ မဟုတ်သင့်ဘော်ဒီကို ကောင်းသထက်ကောင်းအောင်လေ့ကျင့်တဲ့နေရာတစ်ခုပါ။ အဲဒီကိုသွားရင်တန်ဖိုးရှိတဲ့အချိန်တွေကိုဆယ်ကျော်သက်

ကောင်မလေးတွေလိုမလိုအပ်တဲ့အပိုစကားတွေကိုပြောပြီး
ဖြုန်းမပြစ်သင့်ပါဘူး။အဲဒီလိုပြောလေ့ရှိတဲ့သူတွေကိုလည်း
ရှောင်ရှားသင့်ပါတယ်။ခင်ဗျားသတိထားကြည့်ပါ။သူတို့ တွေ
ဟာဘာကိုမှဖြစ်မြောက်အောင်မလုပ်နိုင်တဲ့သူတွေပါ။သူများ
တွေကိုဝေဖန်ရင်းနဲ့ အချိန်ဖြုန်းနေတဲ့သူတွေပါ။`
**။ဖရီးဝိတ်တွေနဲ့ ကစားတာကောင်းလား။စက်နဲ့ ကစားတာ
ကောင်းလား။**

အမေး(40)။



အဖြေ(40)။

**။နှစ်မျိုးစလုံးကောင်းပါတယ်။ဒါပေမဲ့ဖရီးဝိတ်တွေကတစ်ကိုယ်
လုံးရဲ့ ထုထည်နဲ့ သန်စွမ်းမှုအတွက်အကောင်းဆုံးပါ။ပြီးတော့**

အလေးများများနဲ့ ဖရီးကစားခြင်းဟာ ကြွက်သားအမျှင်များကို ပိုပြီးလုံ့ဆော်ပေးတဲ့အတွက်ကြီးထွားဖို့ အတွက်ပိုပြီးထိရောက် မှုရှိပါတယ်။ စက်တွေကိုတော့ဖရီးဝိတ်တွေနဲ့ဟဲဗီးမကစားမီ အရင်သွေးပူအနေနဲ့ ကစားပါ။ သို့ မဟုတ်သင်ဒဏ်ရာရနေတဲ့ အခါမှာစက်နဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းဟာပိုကောင်းပါတယ်။ မောင်အိုလံ ပီယာ8-ထပ်ကွမ်းရွန်နီကိုလ်းမင်းဟာဖရီးဝိတ်နှင့်သာလေ့ ကျင့်တတ်သူဖြစ်ပါတယ်။

အမေး(41)။

။အလျင်အမြန်ထုတက်ဖို့ တစ်နေ့ ကိုအိပ်ချိန်ဘယ်လောက်လို အပ်ပါသလဲ။

အဖြေ(41)။

။အလျင်အမြန်ထုတက်ဖို့ ဆိုရင်တစ်နေ့ ကိုအနဲဆုံး၈-နာရီမှ 10-နာရီအိပ်သင့်ပါတယ်။ ညဖက်မှာလိုအပ်တဲ့အိပ်ရေးအလုံအ လောက်မရဘူးဆိုရင်နေ့ လည်ဖက်မှာတစ်ရေးလောက်အိပ်ဖြစ် အောင်အိပ်လိုက်ပါ။

အမေး(42)။

။သဘာဝအတိုင်းတက်စတိုစတီရုန်းအထွက်နှုန်းကောင်း အောင်ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။



အဖြေ(42)။

။ဇင့်နဲ့ မဂနီစီယမ်ပါဝင်တဲ့ ZMA လို့ ခေါ်တဲ့ဆေးကိုညအိပ်ရာ ဝင်ခါနီးသောက်ပါ။ ကစားရာမှာ5-ကြိမ်ကိုအလေးများများနဲ့ 5-ကျော့ကစားပါ။ အားအကုန်ကစားပါ။ အိပ်ရေးဝဝအိပ်ပါ။

အမေး(43)။

။အချို့ သောကြွက်သားတွေနာကျင်ကိုက်ခဲနေရင်ကစားသင့် ပါသလား။

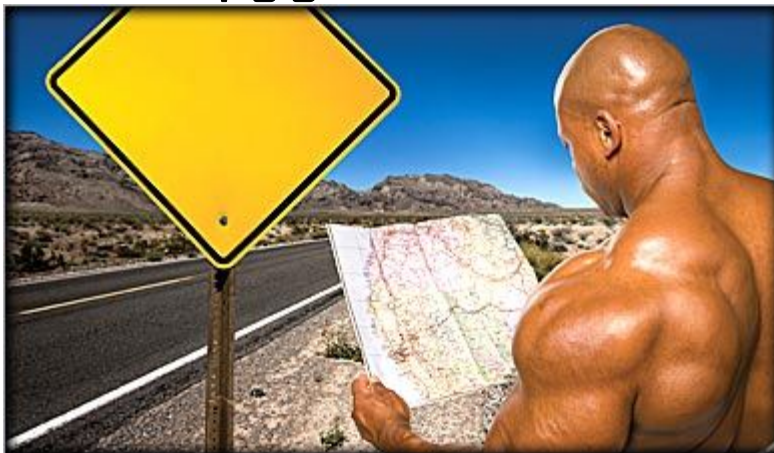
အဖြေ(43)။

။လုံးဝမကစားသင့်ပါဘူး။ ကြွက်သားတွေကိုက်ခဲနေတာဟာ

သင်လုံလုံလောက်လောက်အနားမပေးသေးဘူးဆိုတာကိုသင့် ကြွက်သားတွေကသင့်ကိုသတိပေးနေတာပါ။သင်နောက်ထပ် တစ်ရက်သို့ မဟုတ်နှစ်ရက်လောက်ထပ်နားလိုက်ပါ။အကယ် လို့ သင်ပေါင်ကစားတဲ့နေ့ မှာသင့်ရင်အုပ်ကြွက်သားတွေနာ ကျင်နေရင်တော့သင့်တစ်ကိုယ်လုံးဟာအားပြန်မပြည့်သေးပါ ဘူး။မြဲမြဲမှတ်ထားပါ။ကြွက်သားတို့ မည်သည်ကစားချိန်မှာလုံး ဝမကြီးထွားဘဲလုံလုံလောက်လောက်အနားယူချိန်မှာသာကြီး ထွားလေ့ရှိတာပါ။သင်ပထမနေ့ လေ့ကျင့်ပြီးနောက်နေ့ အခြား ကြွက်သားအုပ်စုကိုလေ့ကျင့်ဖို့ အားအပြည့်ရှိမှသာသင်တန်း ကိုသွားသင့်ပါတယ်။

အမေး(44)။

။ကြွက်သားတွေတည်ဆောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ ကိုပြောပြပေးပါ။



အဖြေ(44)။

။ကြွက်သားတွေတည်ဆောက်ဖို့ အကောင်းဆုံးနည်းလမ်းတွေ ကတော့သင်ပထမအနေနဲ့ ပရိုဂရမ်ကောင်းကောင်းကိုနား လည်တတ်ကျွမ်းတဲ့သူတွေဆီကဝယ်ယူပါ။နည်းပြလို့ ဆိုတိုင်း အရမ်းအထင်မကြီးလိုက်ပါနဲ့ ဦး။အဲဒီနည်းပြဆိုသူတွေက အကြောလျော့နည်းတောင်တိတိကျကျမသိသူတွေအများကြီး ပါ။ expert - လို့ ခေါ်နိုင်တဲ့သူတွေနဲ့ ဆက်သွယ်ပါ။ဥပမာ- ကျွန်တော်ပေါ့ဗျာ။ပြီးတော့ဗဟုသုတကောင်းကောင်းပေးနိုင်တဲ့ ဆိုက်တစ်ခုမှာ member ဝင်ထားပါ။ဥပမာ-ကျွန်တော်တို့ ရဲ့ www.myanmarfitness.com ပေါ့ဗျာ။အာဟာရပြည့်ဝတဲ့ အစားအစာတွေနဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ supplement တွေပေါ့ဗျာ။

ကစားချိန်ကိုတစ်နာရီထက်ပိုမကစားဘဲနားချိန်များများယူပါ။
45-မိနစ်အတွင်းဆိုပိုကောင်းတာပေါ့ဗျာ။အိပ်ရေဝအိပ်ပါ။
ကာယဗလသမားတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ ကစည်းကမ်းရှိဖို့ နဲ့
'ဖွဲ့ရှိဖို့ ကအရေးအကြီးဆုံးပါ။

အမေး(45)။

။ကျွန်တော်အသက်က40-ကျော်နေပြီဗျာ။ကြွက်သားတွေကြီး
ထွားနိုင်ပါဦးမလား။



အမေး(45)။

။ကြွက်သားတွေတည်ဆောက်ဖို့ ဘယ်တော့မှနောက်မကျပါ
သေးပါဘူး။သင့်မှာသာသင့်လျော်တဲ့လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်နဲ့
စနစ်တကျအာဟာရပြည့်ဝတဲ့အစားများကိုစားသောက်တတ်
တဲ့အကျင့်ရှိပါကဘယ်အသက်အရွယ်မဆိုသင်ထွားလာနိုင်ပါ
တယ်။သင့်အသက် 70-ဖြစ်နေလည်းကြွက်သားတွေတည်
ဆောက်နိုင်ပါသေးတယ်။စိတ်ဓါတ်မကျပါနဲ့ ။ဒါပေမဲ့မောင်အို
လံပီယာဖြစ်ချင်ရင်တော့ဘယ်တော့မှဖြစ်လာမှာမဟုတ်ပါဘူး။

အမေး(46)။

။လေ့ကျင့်ရာမှာအစအဆုံးအပြည့်ညစ်ကစားခြင်း(full range Of motion)ကိုသုံးသင့်ပါသလား။

အဖြေ(46)။

။လေ့ကျင့်ရာမှာအစအဆုံးအပြည့်ညစ်ကစားခြင်း(full range Of motion)ကိုသုံးလုံးဝသင့်ပါတယ်။သင်ကစားတဲ့အကြိမ် အရေအတွက်အားလုံးလိုလိုကိုပုံကျအောင်သင့်တော်တဲ့ အလေးနဲ့ ကစားစနစ်တကျကစားပါ။ပုံမကျပန်းမကျပဲကစား ရင်အလေးများများနဲ့ တော့ပိုကစားနိုင်မှာပါ။ဒါပေမဲ့သင်အ တွက်တော့ဘာမှထိရောက်မှာမဟုတ်ပါဘူး။ပင်ပန်းတာပဲ အဖတ်တင်မှာပါ။ဒါကြောင့်ပုံကျအောင်စနစ်တကျကစား ဖို့ အားလုံးကိုတိုက်တွန်းပါတယ်။

အမေး(47)။

။ကျွန်တော်ကတော့မာဆယ်တွေသိပ်မကြီးဘဲခွန်အားအရမ်း သန်ချင်တာပါ။ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲပြောပေးပါဦး။

အဖြေ(47)။

။ဒါဆိုရင်တော့သင်ဟာအခြေခံကျတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို အလေးများများနဲ့ စနစ်တကျကစားသင့်ပါတယ်။ဥပမာ- အောက်ပိုင်းအပြည့်ထိုင်ခြင်း(full squat)၊ရင်အုပ်သားတွန်း တင်(bench press)၊နင်းကြမ်းပြင်မှာချထားသောအလေးကို ဆွဲမခြင်း(dead lift)တို့ ကိုကစားပါ။တစ်ကျော့မှာအများဆုံး 2-ကြိမ်မှ 5-ကြိမ်သာကစားပါ။သင့်ကိုကူဖို့ အနဲဆုံးအဖော်တစ် ယောက်တော့ရှိသင့်ပါတယ်။ပြီးတော့သင်ဟာကာယဗလလေ့ ကျင့်ခဲ့ဖူးတဲ့အတွေ့ အကြုံလည်းရှိသင့်ပါတယ်။ဒါဆိုရင်တော့ သင်ဟာခွန်အားသန်စွမ်းမှုအတွက်အလေးမသင်ခန်းစားများကို လေ့လာပြီးလေ့ကျင့်လို့ ရပါပြီ။

အမေး(48)။

။ကျွန်တော်ဘယ်လောက်ပဲကြိုးစားကြိုးစားတိုးတက်မှုမရှိလာ ဘူးဗျာ။ကူညီပါဦး။



အဖြေ(48)။

။သင့်ရဲ့ အဓိကလိုအပ်တာလေးတွေကိုအကြံပေးလိုက်ပါမယ်။
ပထမအနေနဲ့ ကတော့တစ်ကယ်ကောင်းတဲ့ကစားနည်းပရိုဂ
ရမ်၊အာဟာရတန်ဖိုးကယ်လိုရီမြင့်မြင့်မားမားပါဝင်တဲ့အစား
အသောက်၊ပရိုတိန်းများများ၊အနားယူချိန်များများ၊အလေးများ
များ၊ကစားချိန်နည်းနည်း စတာတွေကိုလုံးဝလိုအပ်ပါတယ်။
အကောင်းဆုံးကတော့သင်တစ်ကယ်တတ်ကျွမ်းတဲ့ personal
Trainer ကိုငှားသင့်ပါတယ်။သူ့ ကိုသင်လိုချင်တာကိုရှင်းရှင်း
လင်းလင်းပြောပြပါ။ပြီးရင်သူညွှန်ကြားသလိုလုပ်ပါ။ဒါဆိုရင်
အိုကေပါပြီ။

ကျွန်တော့်ရဲ့ မြန်မာ့ကာယဗလလက်စွဲကျမ်းငယ်ဒီမှာပြီးပါပြီ။

စိစဉ်တင်ပြသူ-----

နိုင်ဦး-----119

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