

# Myanmar Insane Training



တင်ပြသူ-----  
နိုင်ဦး---119

ဒီစာအုပ်လေးကိုရေးရသည့်ရည်ရွယ်ချက်မှာ-နိုင်ငံတကာမှလေ့ကျင့်နည်းများကိုမိမိတို့ နှင့် လိုက်ဖက်သင့်လျော်သည်မသင့်လျော်သည်ကိုမစူးစမ်းမဆင်ခြင်ဘဲဆင်ကန်းတော့တိုးလိုက် လံတုပလေ့ကျင့်လိုကြသောလူငယ်အားကစားသမားများအတွက်အကျိုးပြုစေရန်ရည်ရွယ် ပါသည်။ မြန်မာနိုင်ငံမှအာဟာရများအကြောင်းကိုသိသောမြန်မာကာယဗလသမားတစ်ယောက် အနေနှင့်မြန်မာကာယဗလသမားများအတွက်သင့်လျော်သောသိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နည်းတစ် ခုကိုတင်ပြလိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်တွင်အပိုမချဲ့ ဘဲလိုတိုရှင်းထိထိရောက်ရောက် တင်ပြပေးထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကျွန်တော့်ရဲ့ Myanmar insane training theory ကိုအသုံးပြု လေ့ကျင့်သူကာယဗလသမားများအတွက်ဤသီအိုရီလေးကမိမိတို့ လိုချင်သောဘော်ဒီသို့ ရောက်ရှိအောင်ကူညီပေးသောလေ့ခါးထစ်လေးတစ်ထစ်သာဖြစ်ခဲ့မည်ဆိုလျှင်ကျွန်တော် အစွမ်းကုန်ကြိုးစားတင်ဆက်ရကျိုးနပ်ပြီဟုဆိုချင်ပါသည်။ ထိုသို့ ဖြစ်အောင်လည်းကြိုးစားထား ပါသည်။

ဤသီအိုရီသည်မြန်မာပြည်တွင်ပထမဆုံးပေါ်ထွက်လာသောမြန်မာ့ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်း သီအိုရီဖြစ်သောကြောင့်မြန်မာစာတတ်သောမည်သူမဆိုကျွန်တော်တို့ ၏ဆိုက်- [www.myanmarfitness.com](http://www.myanmarfitness.com) တွင်အခမဲ့ download ရယူနိုင်ပါသည်။ အခြားသူများကိုလည်း မူရင်းမပျက်စေဘဲမည်သည့်ပုံစံဖြင့်မဆိုပြန်လည်ဖြန့် ဖေခွင့်ပြုပါသည်။



တင်ပြသူ---  
နိုင်ဦး---119  
15-4-2011

မြန်မာ့ကာယဗလခရီးစတင်ခဲ့သည်မှာနှစ်ပေါင်း(80)ကျော်ကြာခဲ့ပါပြီ။ကာယဗလနည်းပြဆရာကြီးဦးရှိန်နှင့်ကာယဗလချန်ပီယံဦးဇော်ဂိတ်ခေတ်မှသည်ယနေ့ ခေတ်ဆရာကြီးဦးတင်မောင်ဆွေနှင့်ကာယဗလချန်ပီယံများဖြစ်သောမောင်မြန်မာအောင်ခိုင်ဝင်း၊မောင်မြန်မာအောင်ဆွေနိုင်တို့ ခေတ်ကိုရောက်ခဲ့ပါပြီ။ခေတ်အဆက်ဆက်ရှိမြန်မာကာယဗလနည်းပြများနှင့်ကာယဗလအားကစားသမားများသည်မိမိတို့ စွမ်းသလောက်ကြိုးစားပြီးနိုင်ငံတော်၏အားကစားအဆင့်အတန်းကိုမြှင့်တင်နိုင်ရန်အစွမ်းကုန်ကြိုးစားခဲ့ကြသည်။ထို့ ကြောင့်လည်းယခုအချိန်အထိချန်ပီယံမျိုးဆက်မပြတ်ဘဲထိန်းထားနိုင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။သို့ သော်ယခုအချိန်သည်မြန်မာ့ကာယဗလလောကအတွက်အရေးအကြီးဆုံးအချိန်သို့ ရောက်နေပြီဟုထင်ပါသည်။ဦးတင်မောင်ဆွေမရှိသည့်နောက်ပိုင်းမြန်မာ့ကာယဗလသမားများအတွက်ဗဟုသုတစာပေများမရှိသလောက်နည်းပါးသွားပြီဖြစ်သည်။ယခု 21-ရာစုသည်နိုင်ငံတကာတွင်ကာယဗလစာပေ၊သုတေသနဆေးဝါးအာဟာရများနှင့်လေ့ကျင့်မှု၊ စက်ပစ္စည်းများသည်အရှိန်အဟုန်ဖြင့်ကြီးပွားတိုးတက်လာနေပေသည်။နိုင်ငံတကာမှကာယဗလသမားများအတွက်လည်းကောင်းတို့ ၏အာဟာရဆေးဝါးများနှင့်လိုက်ဖက်သောလေ့ကျင့်နည်းများကိုထိုနိုင်ငံသားလေ့ကျင့်နည်းပါရဂူများကတီထွင်ပေးပြီးလည်းကောင်းတို့ ကစနစ်တကျလိုက်နာလေ့ကျင့်ကြသောကြောင့်အချိန်တိုအတွင်းထူးခြားသောအောင်မြင်မှုများကိုပိုင်ဆိုင်လာနိုင်ကြပေသည်။မြန်မာကာယဗလသမားများအတွက်ကားလွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက်ကလေ့ကျင့်နည်းများ၊မပြည့်စုံသောအာဟာရနှင့်လေ့ကျင့်မှု ပစ္စည်းများဖြင့်သာလုံးလည်ချာလည်လိုက်ကာတဖြည်းဖြည်းချန်ပီယံမျိုးဆက်ပြတ်သွားတော့မည့်ဆဲဆဲဖြစ်နေသည်။ခေတ်အဆက်ဆက်ကမြန်မာကာယဗလမောင်များသည်အနောက်နိုင်ငံများမှကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းစာအုပ်များနှင့်မဂဇင်းများမှလေ့ကျင့်နည်းများကိုမြန်မာမှ ပြုကာလေ့ကျင့်ခဲ့ကြခြင်းဖြစ်သည်။သို့ သော်လွန်ခဲ့သောနှစ်ပေါင်းနှစ်ဆယ်လောက်ကသာထိုသို့ ပြုလုပ်ခြင်းကမှန်ကန်ခဲ့ပေသော်လည်းယခုခေတ်တွင်ထိုသို့ လိုက်လံတုပလေ့ကျင့်ခြင်းကအကျိုးလုံးဝမပြုနိုင်တော့ပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ယနေ့ ခေတ်လည်းကောင်းတို့ ၏အာဟာရနှင့်ဆေးဝါးများနှင့်ကျွန်တော်တို့ ၏အခြေအနေကားမိုးနှင့်မြေမာကွာခြားသွားပေသည်။လည်းကောင်းတို့ တီထွင်ထားသောလေ့ကျင့်နည်းစနစ်များသည်လည်ကောင်းတို့ ၏အာဟာရနှင့်သာကိုက်ညီ၍အကျိုးပြုနိုင်ပြီးနောက်တစ်ချက်မှာယခုလက်ရှိကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမောင်အားလုံးသည်

**စတီးရွိုက်-တားမြစ်ဆေး** သုံးစွဲကြသူများသာဖြစ်သည်။လည်းကောင်းတို့ ၏သာမန်အာဟာရကိုပင်လိုက်မမှီသောကျွန်တို့ ကာယဗလသမားများမှာတားမြစ်ဆေးသုံးပြီးအကျိုးပြုနေသောလည်းကောင်းတို့ ၏သီအိုရီများကိုတစ်ထပ်တည်းကူးချမည်ဆိုလျှင်ကားအမှားကြီးမှားပေတော့မည်။ကျွန်တော်ပြောသည်ကိုမယုံလျှင်အခုကျွန်တော်မေးတာကိုဖြေကြည့်ပါ။အာနီးလေ့ကျင့်နည်းအတိုင်းတစ်ထပ်တည်းလေ့ကျင့်သော်လည်းအာနီးဘော်ဒီကိုမရသည်မှာအဘယ်ကြောင့်နည်း။ရွန်နီကိုလီးမင်းလေ့ကျင့်နည်းအတိုင်းလေ့ကျင့်သော်လည်း



စတီးရှိုက်မပါဘဲရိုးရိုးကြိုးစားမှု ဖြင့်ကြွက်သားဘော်ဒီပေါင်နှစ်ရာရှိသူမြန်မာတစ်နိုင်ငံလုံးတွင် ဘယ်နှစ်ယောက်ရှိသလဲ။ ဒီအဖြေကိုဖြေနိုင်လျင်ကျွန်တော့်ဆိုလိုရင်းကိုသဘောပေါက်လောက် ပြီဟုထင်ပါသည်။ ထိုသို့ ပြော၍လည်းကမ္ဘာကျော်ကာယဗလသီအိုရီများကိုမှားသည်ဟုမဆိုလို ပါ။ ထိုသီအိုရီများသည်သိပ္ပံနည်းကျလေ့လာတွေ့ ရှိထားပြီးစနစ်တကျဖော်ထုတ်ထားသော သီအိုရီများဖြစ်၍အတိုင်းထက်အလွန်မှန်ကန်မှု ရှိပါသည်။ ငါပြောသလိုလုပ်၊ ငါလုပ်သလိုမလုပ်နဲ့ ဟူသောမြန်မာဆိုရိုးလေးအတိုင်းပါပဲ။ လည်းကောင်းတို့ ၏နည်းစနစ်အတိုင်းလေ့ကျင့်ပြီးလည်း ကောင်းတို့ လေ့ကျင့်သကဲ့သို့ (အကြိမ်၊ အကျော့၊ ကြာချိန်များအတိုင်း) မလေ့ကျင့်ရန်ဖြစ်သည်။ ဤသို့ ဆိုလျင်မည်သို့ လေ့ကျင့်ရမည်နည်းဟုမေးကြမည်ကိုသိပါသည်။ ထို့ ကြောင့်လည်းဤ စာအုပ်ငယ်ကိုရေးသားရခြင်းဖြစ်ပါသည်။



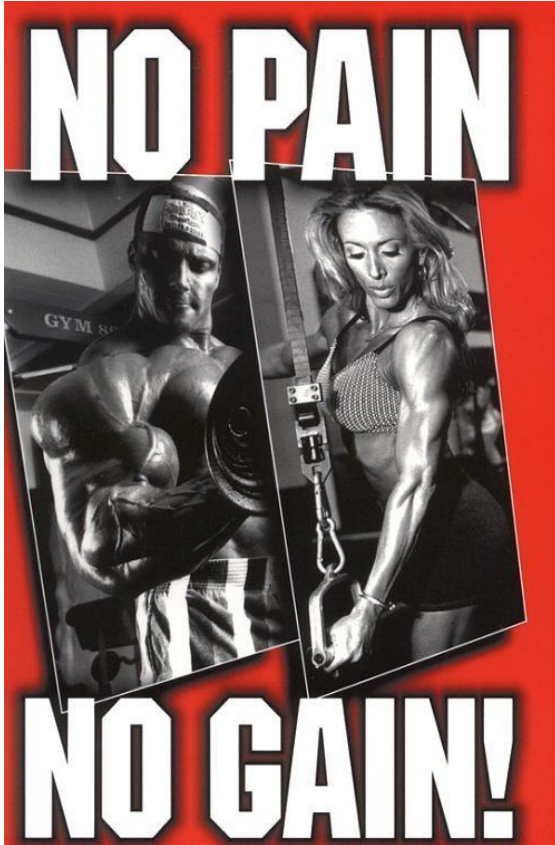
ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီများကိုသုံးသပ်ခြင်း

လက်ရှိကာယဗလလောကတွင်လေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီပေါင်းရာကျော်ရှိ သော်လည်းအချို့ မှာတစ်ကယ်အကျိုးပြုနိုင်သော်လည်းအချို့ မှာကားအချိန်နှင့်ခွန်အားကိုအ လဟာသဖြန်းတီးသော၊ လုပ်စားသီအိုရီများသာဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့်အင်တာနက်သုံးသူလူငယ် အများစုကိုသတိပေးလိုသည်မှာသင်ကြိုက်သည့်ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းစနစ်အသစ်ကိုတင် ပြသူများ၏အဘော်များကိုအင်တာနက်ဖိုရမ်များတွင်တွေ့ နိုင်ပါသည်။ ထိုဖိုရမ်များတွင်လည်း ကောင်းတို့ ကမိမိကိုယ်ကိုပေါင်သုံးရာ၊ နီးပါးမာဆယ်ကွာလတီအလွန်ကောင်းသယောင်ယောင် အလွန်အကျူးလီဆယ်ပြောပြနေကြသည်။ ထိုသို့ အင်ဖော်မေးရှင်းအမှားများဖြင့်လုပ်စားနေကြ

သူများ၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာတစ်ချို့ ကနာမည်ကြီးလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်ပြီးတစ်ချို့ ဆေးများ ရောင်း၊လေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များရောင်းကာစီးပွားရှာလိုခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။တစ်ကယ်အ ကျိုးပြုသောသီအိုရီများမှာဂျိုးဂီဒါ၏သီအိုရီများ၊ dc, max ot,3dn,heavy duty,german volume training ,10-10 ,blood volume training တို့ သည်နာမည်ကျော်သီအိုရီများဖြစ် သည်။လည်းကောင်းတို့ အားလုံးကိုတစ်ဖန်ပြန်လည်အနှစ်ချုပ်ကြည့်လျှင်တော့သီအိုရီနှစ်မျိုး သာရှိသည်။တစ်ခုမှာ ပမာဏများများ၊မကြာခဏလေ့ကျင့်သော volume training နှင့် ကစားချိန်နည်းနည်းပြင်းပြင်းထန်ထန်ညှစ်ကစားသော high intensity လေ့ကျင့်နည်းသာ ဖြစ်သည်။ volume ကစားနည်းသည်ရစ်ချ်ပက်၊အာနိုး၊ဆာဂျီယိုအိုလီဗာနှင့် 1980-မတိုင်မှီ ချန်ပီယံများ၏လေ့ကျင့်မှု၊ ကြောင့်ကျော်ကြားခဲ့ပြီးယခုအချိန်အထိမြန်မာနိုင်ငံမှကာယဗလ သမားများအားလုံးလေ့ကျင့်လျက်ရှိကြသည်။1970-ခုနှစ်လောက်တွင်နော်တီးလပ်စ်လေ့ကျင့် ရေးစက်ကိရိယာများကိုတီထွင်သူအာသာဂျိုးကလေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း (over-training)ကို စတင်ရှာဖွေတွေ့ ရှိခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။မစ္စတာဂျိုး၏ကျေးဇူးကားထိုအချိန်မှစ၍နောင်ကာယဗလ အားကစားတည်ရှိနေမည့်ကာလတလျောက်လုံးကာယဗလသမားတိုင်းအပေါ် တွင်တင်ရှိနေ ပေတော့မည်ဖြစ်သည်။ထိုအချိန်တွင်ကမ္ဘာ့ကာယဗလလောကတစ်ခုလုံးကိုမစ္စတာဂျိုးရဲ့ သီအို ရီကစိန်ခေါ် လိုက်ခြင်းပင်ဖြစ်သည်။များများကစားလေကောင်းလေသဘောတရားကိုလက်ခံ လာကြသောအစဉ်အဆက်ချန်ပီယံများကမစ္စတာဂျိုးကိုသူ၏သီအိုရီများနှင့်ပါတ်သက်ပြီးအ ပြင်းအထန်ဝေဖန်ခဲ့ကြသည်။သို့ သော်မစ္စတာဂျိုးကသူ့ သီအိုရီများသည်သိပ္ပံနည်းကျဖြစ် ကြောင်းကိုမကြာမှီမှာပင် casey viator ကိုအသက် 19-နှစ်အရွယ်နှင့်မောင်အမေရိကန်ချန် ပီယံဖြစ်အောင်ပျိုးထောင်ပေးလိုက်ခြင်းဖြင့်သက်သေပြလိုက်သည်။သူသည် casey viator ကိုတစ်ပါတ်လျှင်သုံးရက်၊သာလေ့ကျင့်စေပြီးလေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်ကိုလေးဆယ့်ငါးမိနစ်သာ လေ့ကျင့်စေပြီးကျွမ်းကျင်သောအောင်မြင်မှု ကိုရယူနိုင်ခဲ့ခြင်းကဝေဖန်သူများ၏ပါးစပ် ကိုပိတ်စေခဲ့သည်။သူနှင့်လေ့ကျင့်ပြီးတစ်လအတွင်းတွင် casey viator ကိုယ်အလေးချိန် ပေါင် 50-တက်လာခဲ့ခြင်းကသူရဲ့ သီအိုရီများကိုကမ္ဘာတလွှားတွင်လျှမ်းလျှမ်းတောက်အောင် မြင်စေခဲ့ပြီးသူ့ ရဲ့ နော်တီးလပ်စ်စက်ပစ္စည်းသည်ရောင်းမလောက်ဖြစ်ခဲ့သည်။သူတီထွင်လိုက် သော၊သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီမှာ High Intensity Training ဖြစ်သည်။ဤသို့ ဆို၍ Volume training ကိုမှားသည်ဟုမယူဆသင့်ပါ။လေ့ကျင့်နည်းစနစ်တိုင်းဟာသူ့ အားသာချက် သူရှိပြီးအားနည်းချက်ကိုယ်စီရှိပြီးသားဖြစ်သည်။

ဘယ်လေ့ကျင့်နည်းကအကောင်းဆုံးလဲ?

လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်မတူညီသည်နှင့်အမျှတုံ့ ပြန်အကျိုးပြုသည့်ရလဒ်များက လည်းမတူညီနိုင်ကြပေ။ထိုအခြေအနေများထဲမှမိမိတို့ ၏အာဟာရ၊အနားယူခြင်းပေါ် မူတည်



ပြီးကိုက်ညီသည့်သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီတစ်ခုကိုအသုံးပြုရမည်မှာမလွဲမသွေဖြစ်သည်။ ထိုကြောင့်မြန်မာ့ကာယဗလသမားများနှင့်ကိုက်ညီသည့်မြန်မာ့ကာယဗလသမားတစ်ယောက်ကတီထွင်သည့်သိပ္ပံနည်းကျလေ့ကျင့်နည်းကသာအကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဆိုလျှင်သင်လက်ခံပါမည်လား။ ထိုအချိန်တွင်အချို့ကမေးကြမည်။ ထိုလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီကိုတီထွင်သူကျွန်တော်နိုင်ဦး-119 ကရောသိပ္ပံနည်းနှင့်အားကစားဆိုင်ရာမည်သည့်ဘွဲ့၊ ဒီဂရီလက်မှတ်ရသူပါနည်း။ ဒါဆိုလျှင်ကျွန်တော်ဖြေပါမည်။ သင်တို့သည်လက်မှတ်၊ ဘွဲ့၊ စသောစာရွက်တစ်ရွက်ပေါ်တွင်တံဆိပ်တုံးထုထားတာကိုအထင်ကြီးတာလား။ ဒါမှမဟုတ်လက်တွေ့ကျတာကိုသိလိုတာလား။ ကျွန်တော့်အကြောင်းအနည်းငယ်တင်ပြပါမည်။ ကျွန်တော်သည်ကျွန်တော့်ကိုယ်ပိုင်အချိန်၊ ငွေနှင့်အင်အားစသည်တို့ကိုမိမိတတ်နိုင်သလောက်ကာယဗလအပေါ်တွင်သာသုံးစွဲခဲ့နေခြင်းဖြစ်သည်။ ကျွန်တော်သည်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလနှင့်ပါတ်သက်သောသုတေသနစာတမ်းများ၊ လေ့ကျင့်နည်းနှင့်အာဟာရစာတမ်းများစာအုပ်များ၊ စာအုပ်များကိုလက်လှမ်းမီသလောက်အချိန်ရလျှင်ရသလိုလေ့လာနေခဲ့ပြီးမိမိသင်တန်းသားများပေါ်တွင်လက်တွေ့အသုံးပြုခဲ့ပါသည်။ ပါဆင်နယ်ထရီနီနာ၊ ကာယဗလစာရေးဆရာအဖြစ်နှင့်ဆောင်းပါးပေါင်းများစွာနှင့်စာအုပ်များစွာကိုအင်တာနက်ပေါ်သို့ [www.myanmarfitness.com](http://www.myanmarfitness.com) တွင်တင်ဆက်ခဲ့ပါသည်။ မကြာမှီတွင်ဒီစာအုပ်ကိုအင်္ဂလိပ်ဘာသာအဖြစ်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလပတ်

ဆိုက်များပေါ်တွင်ပါတင်ဆက်ရန်ကြိုးစားထားပါသည်။ မြန်မာကာယဗလသမားများအားလုံးကိုကိုယ်စားပြုသောမြန်မာကာယဗလသီအိုရီအသစ်ကိုကမ္ဘာ့ကာယဗလနယ်ပယ်မှာဆွေးနွေးတင်ပြပေးမှာပါ။ ကမ္ဘာ့ကာယဗလသီအိုရီများကိုတီထွင်ထားသူဟုအများကလက်ခံထားသော ဆရာကြီးဂျိုးဂီဒါသည်တစ်ကယ်တမ်းတွင်ကားစုစည်းထုတ်နှုတ်ပြီးစွန့် ဦးတီထွင်တင်ဆက်သူတစ်ဦးသာဖြစ်ပါသည်။ သူသည်မည်သည့်အားကစားတက္ကသိုလ်မှ certificate ရထားသူမဟုတ်ပါ။ သို့သော်သူတီထွင်ထားသောလေ့ကျင့်နည်းများကားအမြဲတမ်းအမှန်တရားကဲ့သို့ဖြစ်နေသည်မှာအဘယ်ကြောင့်နည်း။ အဖြေကရှင်းပါသည်။ သူသည်အမေရိကန်တစ်နိုင်ငံလုံးသို့ လှည့်ပတ်သွားလာပြီးရစ်ချ်ပက်၊ ဘီလ်ပါလ်း၊ အာနိုး၊ လူဖာရစ်နို၊ ဆာဂျီယိုအိုလီဟနှင့်အခြားသောအဆင့်မြင့်ကာယဗလချန်ပီယံများလေ့ကျင့်နေပုံများကိုကြည့်ရှုလေ့လာပြီးထိုချန်ပီယံများကိုယ်တိုင်မိမိတို့ ကိုယ်ကိုသတ်မှတ်ထားသောလေ့ကျင့်နည်းလျှို့ဝှက်ချက်များကိုလေ့လာပြီးအမည်အမျိုးမျိုးတပ်ကာသီအိုရီများကိုဖော်ထုတ်တင်ပြခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်သူသီအိုရီများအမြဲတမ်းမှန်ကန်နေခြင်းဖြစ်သည်။ သူ့ ကိုချန်ပီယံများ၏နည်းပြ trainer of champions ဟူတင်စားရခြင်းမှာသူသည်အခြားသူများမမြင်သောအချက်များကိုမြင်နိုင်စွမ်းရှိပြီးချန်ပီယံများ၏လိုအပ်ချက်များကိုမိမိ၏အတွေ့ အကြုံဖြင့်ကူညီတင်ပြပေးခဲ့သောကြောင့်ဤမျှအောင်မြင်ခဲ့ခြင်းဖြစ်သည်။ လေ့ငယ်တို့ မည်သည်ကမ်းကိုခွာ၍မသွားရစေကောင်း ဟူသောဆိုရိုးလေးအတိုင်းလေ့ငယ်နှင့်တူသောမပြည့်စုံသောကျွန်တော်သည်လည်းခိုင်ခံ့မြဲမြဲသောကမ်းပါးနှင့်တူသည့်ဆရာကြီးများ၏လမ်းမှခွဲထွက်၍မရနိုင်ပါ။ ဝန်ခံပါသည်။ ကျွန်တော်၏ဒီသီအိုရီလေးသည် ဆရာကြီးဂျိုးဂီဒါ၏ partial reps , မိုက်ခမ်ဇာ၏ high intensity နှင့်မစ္စတာစတီဗ်ဟိုလ်မင်း၏ power partials များကိုစုစည်းပြီးကျွန်တော်တို့ မြန်မာကာယဗလသမားများနှင့်သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုကိုတင်ပြပေးလိုခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ကာယဗလကိုရူးသွပ်သူတစ်ယောက်ကတင်ပြခြင်းကြောင့်ဤသီအိုရီကို **MYANMAR INSANE TRAINING** ဟုကင်ပွန်းတပ်လိုက်ခြင်းဖြစ်ပါသည်။ ဤသီအိုရီလေးကိုတင်ပြခြင်း၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာတစ်ပါတ်လျင်ခြောက်ရက်၊ ကစားချိန်တစ်ချိန်ကိုနှစ်နာရီလောက်ပင်ပန်းပန်းလေ့ကျင့်သော်လည်းရလာဒ်ထူးထူးခြားခြားမမြင်ရသူ၊ လမ်းပျောက်နေသောလူငယ်များအတွက်အဓိကရည်ရွယ်ပါသည်။ ဤစာအုပ်ငယ်သည်ထိုကဲ့သို့ သောလူငယ်များအတွက်လမ်းပြကြယ်လေးတစ်ပွင့်ဖြစ်မည်ဆိုလျှင်ကျေနပ်ပါပြီ။

Myanmar Insane Training သီအိုရီမိတ်ဆက်---

လူသား၏ကိုယ်ခန္ဓာသည်ဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းပေးထားသောအင်မတန်ထူးခြားသည့်ယန္တရားတစ်ခုဖြစ်သည်။ လည်းကောင်းသည်ပါတ်ဝန်းကျင်၏ထူးခြားမှု များကိုလက်ခံနိုင်စွမ်းရှိခြင်းကလည်းထူးခြားသည်။ မည်မျှအေးသည်ဖြစ်စေ၊ ပူသည်ဖြစ်စေလူသားအနေနှင့်ထိုပါတ်ဝန်းကျင်၏



ပြောင်းလဲမှုများကိုတဖြည်းဖြည်းခံနိုင်ရည်ရှိသွားအောင်ဘုရားသခင်ကဖန်ဆင်းပေးထားခြင်း ဖြစ်သည်။ သဘာဝကပေးအပ်ထားသောလူသား၏ခန္ဓာသည်ကြွက်သားများကိုကြီးထွားအောင် လုပ်စရာအပိုအလုပ်မလုပ်ပဲအသက်ရှင်နိုင်စွမ်းရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ကာယဗလသမားတစ် ယောက်အနေနှင့်သင်သည်သင့်ကြွက်သားများကိုအဆက်မပြတ်အမြဲတမ်းဖိအားများပေးကာ ခိုင်းစေမှသာကြီးထွားမှု ရစေနိုင်ပေမည်။ သို့ သော်ကြွက်သားထူထည်၏ဝန်ကိုမလိုလားသော သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကသင့်ရည်မှန်းချက်ကိုတားဆီးမည့်ကန့် လန့် ကာကြီးတစ်ခုချထားပေသည်။ ထိုကန့် လန့် ကာကြီးမှာသင့်ရဲ့ ပင်မအာရုံကြောစနစ် *central nervous system* ဖြစ်သည်။ သင်ကကြွက်သားများကြီးထွားအောင်အခြေခံကျသောလေ့ကျင့်ခန်းကြီးများကိုမည်မျှပင် အပင်ပန်းခံကြိုးစားလေ့ကျင့်သော်လည်းထိုသို့ လေ့ကျင့်သည့်အကြိမ်တိုင်းတွင်သင့်ရည်မှန်း ချက်မရောက်မှီသင်အားကုန်သွားမြဲဖြစ်သည်။ တစ်ကယ်တမ်းအားကုန်သွားသည်မှာသင့်ကြွက် သားများမဟုတ်ဘဲသင့်ကိုအင်အားကုန်ခမ်းစေသကဲ့သို့ ခံစားရစေရန်သင့်ရဲ့ ပင်မအာ ရုံကြောစနစ်ကသင့်ကိုလှည့်စားထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်သင်လေ့ကျင့်တိုင်းမှာသင့်ကြွက် သားများကိုအပြည့်အဝမလုံဆော်နိုင်သေးသည့်အတွက်သင်မကြီးထွားတာပါ။ ကျွန်တော်ရဲ့ **Myanmar insane training** ကသင့်ကိုဒုက္ခပေးနေသောသင့်ရဲ့ ပင်မအာရုံကြောစနစ် ကိုပြန် လည်စေခိုင်းပြီးအနားယူစေမှာပါ။ ဒီသီအိုရီ (myanmar insane training m-i-t) ကသင့်ကို အလွန်အကျူးအင်အားအသုံးပြုခြင်းကနေတားမြစ်ပြီးကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက်အ ရေးအပါဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများကို mit သီအိုရီနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီးအကျိုးဖြစ်ထွန်းစေမှာပါ။ ကြွက် သားအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက်အရေးအပါဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်းကိုဆက်လက်တင်ပြ ပေးပါမည်။ အခုဖော်ပြပေးမည့်လေ့ကျင့်ခန်းများသည်သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီ တိုင်းအတွက်ထုတင်ရန်အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်ကိုမမေ့ပါနှင့်။ အချို့ သော လေ့ကျင့်ခန်းများသည်သင့်ကြားဖူးနေကြလေ့ကျင့်ခန်းများမဟုတ်သည်ကိုသင်တွေ့ မြင်နိုင် ပါသည်။ ထုတင်သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများသည်ကိုယ်တွင်းဖိစပ်မှုများကိုထိထိရောက် ရောက်အလုပ်ပေးနိုင်သည်မှန်သော်လည်းတစ်ကယ်တမ်းလေ့ကျင့်တိုင်းမှာသင့်ရဲ့ ဗဟိုပင်မ အာရုံကြောစနစ်ကြားဝင်တားဆီးသောကြောင့်ထင်သလောက်မတိုးတက်ခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါကြောင့်ထိရောက်စွာအလုပ်ပေးနိုင်ရန်ကြွက်သားမျှင်များအကြောင်းကိုအနည်းငယ်သိထား သင့်သည်။ ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းအကျော့တစ်ကျော့စတင်ပြီးဆိုလျှင်အမှတ်တစ်အမျိုးအစားတ ဖြည်းဖြည်းချင်းတုံ့ ပြန်သောကြွက်သားမျှင်များကထိရောက်မှု ရှိပြီးကြီးထွားမှုအတွက်အဓိက အရေးပါသောအမှတ်နှစ်အမျိုးအစားကြွက်သားမျှင်များသည်ကားနောက်ဆုံးမှထိရောက်မှုရှိ စေသည်။ ထို့ ကြောင့်ကာယဗလသမားအများစုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု၏နောက်ဆုံးအကြိမ်များ ကကြီးထွားမှုအတွက်အရေးပါသောအရာများအဖြစ်လက်ခံထားကြခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုသို့ လက် ခံထားသော်လည်းလက်တွေ့ တွင်ကားထိုနောက်ဆုံးအကြိမ်များရောက်လာလျှင်ပင်မအာရုံ ကြောစနစ်၏တားဆီးမှု ကိုကျော်လွှားနိုင်စွမ်းမရှိခြင်းပင်ဖြစ်သည်။



ထိုပြဿနာ၏အဖြေမှာ m-i-t ကိုအသုံးပြုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ m-i-t သီအိုရီသည်ပင်မအာရုံကြောစနစ်ကိုထိရောက်စွာအလုပ်ပေးပြီးသာမန်လေ့ကျင့်ခန်းများထက် အနည်းငယ်ပိုပင်ပန်းစေသော်လည်းအကျိုးငါးဆလောက်ပိုရှိသည်ကိုလက်တွေ့ မြင်ရမည်ဖြစ် သည်။ Myanmar insane training ဆိုတာဘာလဲ။ ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီစာအုပ်တစ်အုပ်တစ်အုပ်လုံး ကိုဖတ်ဖို့ အချိန်မရရင်တော့အောက်မှာဖော်ပြပေးတဲ့ definition ကိုဖတ်လိုက်ပါ။ ကျွန်တော့်သီ အိုရီအနှစ်ချုပ်ကိုနားလည်သွားမှာပါ။

### Myanmar insane training ဆိုတာကြွက်

သားများအပေါ်ဖိအားပေးချိန်ကြာမြင့်စေရန်အကြိမ်အရေအတွက်များတိုးလေ့ကျင့်ပြီးမိမိလေ့ ကျင့်သောလေ့ကျင့်ခန်း၏အကောင်းဆုံးတည်နေရာတွင် (တစ်ဝက်တစ်ပျက်) အကြိမ်အရေအ တွက်များကိုထပ်ကာထပ်ကာတိုးပြီးကြွက်သားများနှင့်ပင်မအာရုံကြောစနစ်က \*\*\* တော်ပါပြီဦး ရယ် \*\*\* ဟုတရသည်အထိအလုပ်ပေးစေခိုင်းခြင်းဖြစ်သည်။ ဆိုပါစို့ သင်အောက်ပိုင်းထိုင်ရာ တွင်နောက်တစ်ကြိမ်အပြည့်ထိုင်ရန်အားမရှိတော့သည့်အခြေအနေတွင် (အမှန်တစ်ကယ်တွင် သင့်ကြွက်သားများတွင်အားအင်ကျန်နေသေးသော်လည်းသင့်ပင်မအာရုံကြောစနစ်ကတား ဆီးနေခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်) အထိရောက်ဆုံးဖြစ်စေမည့်တည်နေရာအထိခြောက်လက်မမှ အောက်ကိုရှစ်လက်မလောက်အထိသာတစ်ဝက်တစ်ပျက်ကိုအားကုန်သည်အထိထပ်ကာ ထပ်ကာထိုင်သွားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ ထိုသို့ ထိုင်ကြည့်ပါမှတစ်ချိန်ကအားကုန်ပြီထင်ပြီးထပ်မံ မလေ့ကျင့်ခဲ့သည်များကိုနောင်တရနေပေလိမ့်မည်။ ထို့ အပြင်မည်သည့်အတွက်ကြောင့်မကြီး ထွားသည်ကိုလည်းသဘောပေါက်သွားပေတော့မည်။ ထိုကဲ့သို့ လေ့ကျင့်ပါကအချိန်တိုအတွင်း သင်အရူအမူးလိုချင်သောကြီးထွားမှု ကိုပိုင်ဆိုင်မည်ဖြစ်သည်။ ထို့ ကြောင့်ကျွန်ုပ်တီထွင်သော ဤသီအိုရီကို Myanmar Insane Training ဟုခေါ်တွင်ခြင်းဖြစ်သည်။

ယခုလောလောဆယ်တွင်ကာယဗလလောကတစ်ခုလုံးတွင်အများစု ကလက်ခံထားသည်မှာ-ကျွန်တော်ပြောခဲ့သောအထိရောက်ဆုံးတည်နေရာတွင်အလေးကို Static hold လှုပ်ရှားမှု မရှိဘဲထိန်းညှစ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။ ဒါပေမဲ့ကျွန်တော်ကထိုအယူအဆ ကိုလက်မခံနိုင်ပါ။ ဘာကြောင့်လက်မခံနိုင်သလဲဆိုတာကိုအထောက်အထားနှင့်တင်ပြပါမည်။ Dr. Phillip Gardiner သည် University of Manitoba မှပါရဂူတစ်ဦးဖြစ်ပြီးသူ၏တင်ပြချက် ကိုမူရင်းအတိုင်းတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ \*\*\* The nervous system is tuned to the performance of tasks, not just generation of force, so it can be easier to get Complete recruitment of muscles if something moves. \*\*\* ဒီအဆိုပြုချက်လေးကို ကြည့်ရင်ရိုးရိုးလေ့ကျင့်ခန်းများကိုတတ်နိုင်သလောက်တစ်ကျော့အပြည့်လေ့ကျင့်ခြင်းရဲ့ အဆုံး သတ်မှာအလေးကိုထိန်းညှစ်ပြီးကိုင်ထားခြင်းထက်ကျွန်တော်ပြောသလိုတစ်ဝက်တစ်ပျက် လှုပ်ရှားမှု များကကြွက်သားထုတ်စေရေးမှာပိုမိုကောင်းမွန်စွာကူညီနိုင်တယ်ဆိုတာကိုသ ဘောပေါက်မှာပါ။ ဒါကြောင့်ကျွန်တော်တင်ပြတဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုရဲ့ အဆုံးပိုင်းမှာလေ့ကျင့်

ခန်းရဲ့ အရေးအပါဆုံးတည်နေရာမှာမပျက်မကွက်တစ်ဝက်တစ်ပျက်လှုပ်ရှားမှုများကိုထည့်သွင်းလေ့ကျင့်ဖြစ်အောင်လေ့ကျင့်ပါလို့ ပြောခြင်းကိုအချို့ ကဒါဆိုရင်လည်းလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလုံးကိုတစ်ဝက်တစ်ပျက်နှင့်လေ့ကျင့်လျင်လည်းမဖြစ်နိုင်ဘူးလားဟုစောဒကတက်ကြပေဦးမည်။လုံးဝထိုကဲ့သို့ မပြုလုပ်ပါနဲ့ ။လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုရဲ့ အဆုံးပိုင်းမှာထိုကဲ့သို့ တစ်ဝက်တစ်ပျက်ပြုလုပ်ခြင်းကသင်လေ့ကျင့်သောကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုလုံးရဲ့ ကြွက်သားမျှင်များအားလုံးကိုထိထိရောက်ရောက်လှုံ့ဆော်စေနိုင်တာပါ။ကြွက်သားထုတက်ချင်ရင်ကြွက်သားမျှင်အားလုံးကိုလှုံ့ ဆော်ပေးရမှာကအမှန်တရားပါ။သုတေသီအများစုက ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုတွင်မတူညီသောကြွက်သားအမျှင်အနည်းဆုံးငါးမျိုးထက်မကပါဝင်ကြောင်းကိုထောက်ခံထားပါသည်။ထိုကြောင့်သင်လေ့ကျင့်ချိန်မှာထိုအမျိုးအစားအားလုံးပါဝင်အောင်လှုံ့ဆော်လေ့ကျင့်ပါ။ဒါကြောင့်အကျော့တိုင်းကို ထိရောက်သော intensity နှင့် လေ့ကျင့်နိုင်စေရန်- Myanmar insane training partial theory ကိုမည်ကဲ့သို့ အသုံးပြုရမည်ကိုအနှစ်ချုပ်ဖော်ပြလိုက်ပါသည်။

အဆင့်-၁---ပုံမှန်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုမိမိတတ်နိုင်သလောက်ပုံကျပန်းကျ(၇-၈ကြိမ်လောက်) လေ့ကျင့်ပါ။

အဆင့်-၂---ထို့ နောက်အလေးတန်းသို့ မဟုတ်ဒမ်ဘယ်ကိုသင်ပြုလုပ်သောလေ့ကျင့်ခန်း၏ အရေးအပါဆုံးတည်နေရာမှာ(ဥပမာ- 45 ဒီဂရီရင်အုပ်တွန်းဆိုပါစို့ ။အလေးတန်းကိုရင်အုပ်နှင့်လက်ဆန့် ထားခြင်းရဲ့ အလယ်လောက်ထက်အောက်နည်းနည်းကိုယူပါ)ထားပါ။

အဆင့်-၃---ပြီးလျှင်ထိုအနေအထားမှအထက်သို့ လေးလက်မမှရှစ်လက်မလောက်အထိလေးကြိမ်မှခြောက်ကြိမ်အထိညှစ်တွန်းပါ။ထိုသို့ ပြုလုပ်နေစဉ်သင်လေ့ကျင့်နေတဲ့ရင်အုပ်အပေါ် ကြွက်သားများဟာမကြုံဘူးအောင်နာကျင်တင်းမာလာတာသတိထားမိမှာပါ။

အဆင့်-၄---သင်နောက်ထပ်တစ်ကြိမ်လောက်ထပ်ပြီးမလုပ်နိုင်တော့သည့်အချိန်တွင်အသက်ကိုပြင်းပြင်းရှုလိုက်ပါ။ထို့ နောက်အလေးကိုဖြေးညှင်းစွာအောက်သို့ ချနိုင်သလောက်ချပါ။ပြန်မတင်နိုင်တော့ပါကလေ့ကျင့်ခန်းကိုအဆုံးသတ်လိုက်ပါ။ထိုသို့ အောက်သို့ ချလိုက်ခြင်းကသင့်ကြွက်သားများကိုပြေလျော့မှု ရစေပြီးအကယ်၍ပြန်တင်နိုင်ပါက(အဖော်၏အကူအညီဖြင့်ဆိုလျှင်လည်းရပါသည်) အပေါ်ရောက်လျှင်နှစ်စက္ကန့် လောက်ညှစ်ထားပြီးလေ့ကျင့်ခန်းကိုအဆုံးသတ်လိုက်ပါ။ဤသို့ ဆိုလျှင်သင်သည်သာမန်လေ့ကျင့်ခန်းအကျော့ပေါင်းငါးကျော့လောက် လေ့ကျင့်မှရမည့်ကြွက်သားလှုံ့ဆော်မှုကိုကျွန်တော့်၏ Myanmar insane training (partial) Theory ကိုပိုင်ပိုင်နိုင်နိုင်အသုံးချလိုက်နိုင်ပြီဖြစ်သည်။ရလာဒ်ကိုနောက်တစ်နေ့ မနက်မှာခံစားကြည့်ပါ။အောင်မြင်မှု ကိုထိုလေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီကိုစွဲစွဲမြဲမြဲလေ့ကျင့်ပြီးတစ်လအတွင်းမှာ

အနည်းဆုံးကိုယ်အလေးချိန်ဆယ်ပေါင်လောက်တက်လာခြင်းဖြင့်ရယူခံစားပါ။

### အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ

အခုကျွန်တော်တင်ပြပေးမည့်သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုအတွက်အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းများသည်ကျွန်တော်၏ Myanmar insane training နှင့်ပေါင်းစပ်လေ့ကျင့်ပေး ပါကအလွန်အကျိုးထူးပါမည်။အချို့ သောလေ့ကျင့်ခန်းများသည်သင်တို့ ကြားဖူးနေကြလေ့ ကျင့်ခန်းများနှင့်အချို့ နေရာများတွင်တူပြီးအချို့ နေရာများတွင်အနည်းငယ်ကွဲလွဲပေမည်။ သို့ သော်ကျွန်တော့်လေ့ကျင့်ခန်းများသည်သိပ္ပံနည်းကျစမ်းသပ်တွေ့ ရှိချက်များကိုတင်ပြပေး ထားခြင်းကြောင့်လုံးဝမမှားနိုင်ပါ။လုံးဝမလွဲအောင်ကျွန်တော်ကြိုးစားတင်ပြထားပါသည်။ တစ်ဝက်တစ်ပျက်အသုံးပြုရမည့်နေရာများကိုကျွန်တော်က m-i-t point ဟုခေါ်ပါသည်။

### အကောင်းဆုံးပေါင်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ခန်း



ပေါင်ကြွက်သားလှုပ်ရှားမှု များသည်လူတွင်မကတိရိတ္တန်များတွင်ပါတစ်ကိုယ်လုံးကြွက်သားများကိုအများဆုံးအသုံးပြုရသောအစိတ်အပိုင်းဖြစ်သည်။ဥပမာ-ကျားတစ်ကောင်ကခုန်အုပ်သည်ဆိုပါစို့ သူ၏ပေါင်နှင့်တင်ပါးများ၏အားကိုအသုံးပြုပြီးအရှိန်နှင့်ခုန်အုပ်ရခြင်းဖြစ်သည်။ ထိုခုန်အုပ်သည့်လှုပ်ရှားမှုသည်သဘာဝကျသောလှုပ်ရှားမှု ဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်သင်သည်လည်းပေါင်ကြွက်သားများကြီးထွားလိုပါကခုန်အုပ်သည့်ပုံစံဖြစ်သည့်အလေးထမ်းထိုင်ထကိုလေ့ကျင့်ပါ။ထိုအလေးထမ်းထိုင်ထသည်ပေါင်တံတိုသော၊အရပ်ပုသည့်ကစားသမားများအတွက်အထူးကောင်းသော်လည်း၊အရပ်ရှည်သည့်ကစားသမားများအတွက်တွင်မူကျောရိုးပေါ်သို့ အလေးဝန်အားသက်ရောက်မှု များလေသည်။မည်သို့ ပင်ဆိုင်စေကာမူအောက်ပိုင်းထိုင်ခြင်းသည်ပေါင်ကြွက်သားများအတွက်အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်။သို့ သော်အရပ်ရှည်သူများအနေဖြင့်အောက်ပိုင်းထိုင်ပါကဖရီးဝိတ်ဖြင့်ထိုင်လျှင်အထူးသတိထားရမည်ကခေါင်းကိုအရှေ့ သို့ လုံးဝမညွတ်မိပါစေနှင့်။သို့ မဟုတ်ပါကကျောရိုးအောက်ပိုင်းနှင့်ခါးများကိုဒဏ်ရာပြင်းစွာရစေနိုင်ပါသည်။နောက်တစ်ချက်သတိထားရမည်ကအောက်ပိုင်းထိုင်နေစဉ်တွင်အောက်သို့ ကျုံ့သွားသည်အထိမထိုင်သင့်ပါ။

အောက်ပိုင်းထိုင်စဉ်တွင်--

- အလေးကိုဆုံနောက်အပေါ် နှင့်ဂုတ်ပိုးသားအောက်ပိုင်းထိရာနေရာမှာထားပါ။
  - ခါးကိုမတ်မတ်ထားပါ။
  - ခေါင်းကိုမတ်မတ်ထားပါ။
  - သင့်ပေါင်များကိုကြမ်းပြင်နှင့်မျဉ်းပြိုင်အထိထိုင်ပါ။အောက်မကျုံ့ပါစေနှင့်။
  - ခါးမကုန်းမိပါစေနှင့်။အောက်မှာလည်းမနားပါနှင့်။အပေါ် ရောက်လျှင်လည်းမနားပါနှင့်။ထိရောက်မှုပိုရှိသည်။
  - နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံမလေ့ကျင့်နိုင်တော့သည့်အချိန်တွင် m-i-t partial ဖြင့်လေ့ကျင့်ပါ။
- အောက်ပိုင်းမထိုင်မီ---





အောက်ပိုင်းထိုင်ရမည့်နေရာအဆုံးပြပုံ---



m-i-t partial လေ့ကျင့်ရမည့်အနေအထား---



### အကောင်းဆုံးပေါင်နောက်လေ့ကျင့်နည်း

ကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံတွင်ပေါင်နောက်သားကစားနည်းဆိုလျှင်မှောက်လျက်ပေါင်နောက်ကွေး( leg curl)နှင့်စတစ်လက်ဒက်လစ် (stiff-leg dead-lift)လောက်သာလူသိများကြသည်။ Magnetic resonance imaging ( MRI )လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရ front squat သည် သာမန် squat များထက်ပေါင်နောက်သားများကိုပိုမိုထိရောက်စေသည်ကိုတွေ့ ရှိရသည်။မည်သည့်ပေါင်နောက်သားကစားနည်းမှပေါင်နောက်ကိုထင်သလောက်မထိရောက်စေပါ။ smith machine တွင်ခြေထောက်အရှေ့ ထုတ်ထိုင်ထကာသာပေါင်နောက်တစ်ခုလုံးအတွက်အကျိုးအများဆုံးထုတက်စေရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။

ပေါင်နောက်လှေကျင့်လျင်---

- အလေးတန်းကိုသင့်ဆုံရှေ့ ပေါ်တွင်ထားပြီးလက်နှစ်ဖက်ကိုဆုံရှေ့ တွင်ယှက်ထားပါ။
- သင့်ခြေဖဝါးများကိုသင့်တင်ပါးအရှေ့ ရောက်နိုင်သမျှရောက်အောင်ပို့ ထားပါ။
- ခြေဖဝါးနှစ်ဖက်ကိုပခုံးအကျယ်အတိုင်းချဲထားပါ။ခြေဖျားများကို 45ဒီဂရီလောက်ဘေးကားနိုင်ပါသည်။
- လှေကျင့်စဉ်အစအဆုံးမှာကျောရိုးကိုမတ်မတ်ထားပါ။
- အစမှာရော့အဆုံးမှာပါမရပ်ပါနဲ့ ။
- နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံလှေကျင့်နိုင်တော့လျင် m-i-t partial ကိုသုံးပါ။

လှေကျင့်ခန်းမစတင်မီ---



လှေကျင့်စဉ်အလယ်---

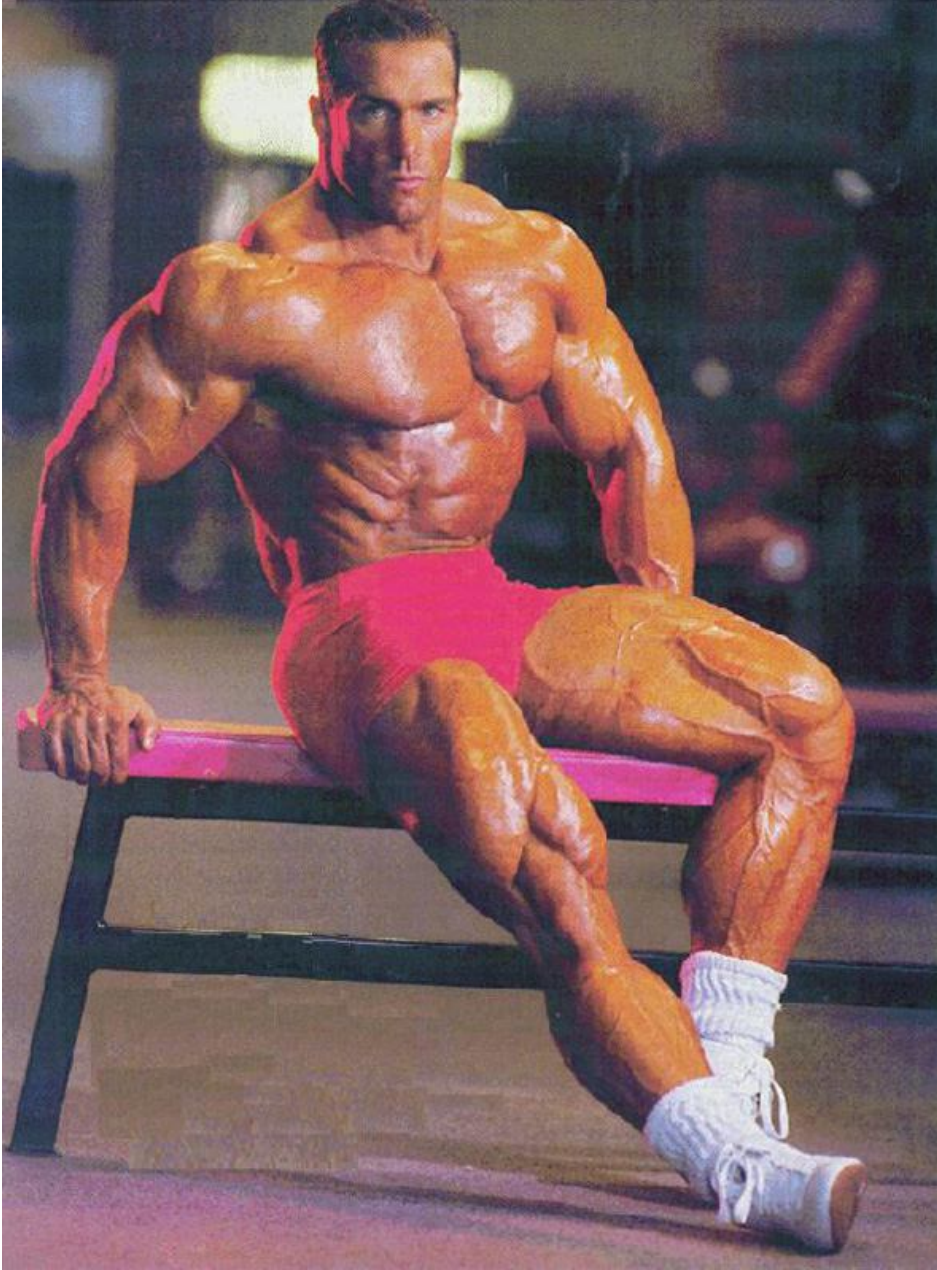


m-i-t partial လေ့ကျင့်ရမည့်အနေအထား



အကောင်းဆုံးသောခြေသလုံးသားကစားနည်း

ခြေသလုံးကစားနည်းဟုဆိုလိုက်လျှင်အားလုံးကမတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွထိုင်လျက်



ခြေဖျားထောက်ကြွ၊ခါးကိုင်းကုန်းပိုးစီးခြေဖျားထောက်ကြွနှင့်ပက်လက်အိပ်ကန်စက်ခြေဖျားထောက်ကြွစသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုမြင်လာကြမည်ဖြစ်သည်။သို့သော်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်လေ့ကျင့်သော်လည်းခြေသလုံးမကြီးထွားလာသူများသည်စက်ဘီးနင်းခြင်း၊တောင်တက်ခြင်းနှင့်ပြေးခြင်းစသည်တို့ကိုလေ့ကျင့်ပါ။ m-i-t partial ကိုတော့ gym လေ့ကျင့်ခန်းများဖြင့်သာလေ့ကျင့်မှပြည့်စုံမည်ဖြစ်သည်။



# အကောင်းဆုံးရင်အုပ်လေ့ကျင့်နည်း



ကာယဗလလေ့ကျင့်သူလူငယ်အများစုအကြိုက်ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းမှာရင်အုပ်လေ့ကျင့်ခန်းများနှင့်လက်မောင်းများပင်ဖြစ်သည်။လက်ရှိကာယလလောကတွင်လူအတော်များများကလက်ခံထားကြသည်မှာပက်လက်အိပ်ဘားရှည်ရင်အုပ်တွန်းသည်ရင်အုပ်တစ်ခုလုံးထုတက်စေရန်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်ဟုယုံကြည်ကြသည်။လက်တွေ့တွင်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်သော်လည်းရင်အုပ်များမကြီးလာဘဲပခုံးသားများနှင့်လက်မောင်းနောက်သားများသာကြီးထွားလာသည်ကိုသာမြင်နေကြရသည်မှာအမြဲတမ်းလိုလိုပင်ဖြစ်နေသည်။သို့သော်ပက်လက်အိပ်ရင်အုပ်တွန်းကိုပုံကျပန်းကျလေ့ကျင့်နိုင်သူများ၏ရင်အုပ်ကားအထူးပြောစရာမလိုပေ။သို့သော်လူနည်းစုသာထိုသို့ပြုလုပ်နိုင်ကြပေသည်။လူအများအတွက်ပခုံးအားအနည်းငယ်သာပါပြီးရင်အုပ်တစ်ခုလုံးကိုထိစေသည့်လေ့ကျင့်ခန်းများ ခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သားတွန်း decline Bench press ဖြစ်သည်။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည်ရင်အုပ်အောက်သားများ၊အလယ်သားများကိုထူးထူးခြားခြားထိရောက်မှုပေးပြီးရင်အုပ်အပေါ်သားများကိုကားထင်သလောက်မဟုတ်ပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုမကြိုက်ပါကနှစ်တန်းဘားလက်ထောက်တွန်းတင် parallel bar dips ဖြစ်သည်။ m-i-t partial ကိုထိုလေ့ကျင့်ခန်းများတွင်လေ့ကျင့်လိုပါကအောက်ခြေမှအထက်သို့

ရှစ်လက်မမှဆယ်လက်မအထိတွန်းရန်သာဖြစ်သည်။

Decline bench press လေ့ကျင့်တော့မည်ဆိုလျှင်-

- ခါးကိုနည်းနည်းကော့ထားနိုင်ပါသည်။
- ပခုံးအကျယ်ထက်လက်ကိုနည်းနည်းကျယ်ကျယ်ကိုင်ပါ။
- အလေးတန်းကိုရင်အုပ်အောက်သားမျဉ်းလေးကိုထိအောင်တွန်းပါ။
- အလေးကိုသင့်ဝမ်းဗိုက်ဘက်သို့ ပြန်တွန်းပါ။
- နောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မတွန်းနိုင်တော့လျှင် m-i-t partial ကိုအောက်ခြေမှရှစ်လက်မလောက်မှဆယ်လက်မလောက်အထိတွန်းပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်စဉ်တွင်အဖော်မရှိပါကစက်အန္တရာယ်ကင်းစေရန်စက်ဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

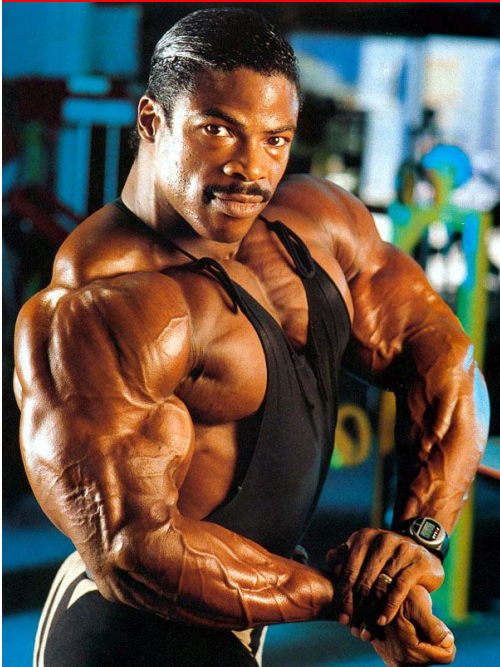
လေ့ကျင့်ခန်းစတင်ရမည့်အနေအထား



လေ့ကျင့်ခြင်း၏အလယ်---နှင့် m-i-t partial လေ့ကျင့်ရမည့်အနေအထား



အကောင်းဆုံးသောဆုံလှေကျင့်နည်း



ကြိုက်တဲ့ကာယဗလသမားကိုမေးပါအကောင်းဆုံးသောဆုံလေ့ကျင့်ခန်းကဘာလဲဆိုတာ။အားလုံးကတညီတညွတ်တည်းဖြေကြမည်မှာ-ဘားရှည်၊ဘားတိုဆုံတွန်းခြင်းပင်ဖြစ်သည်ဟုပြောကြပေမည်။ဒါပေမဲ့မှတ်ထားရမည်ကဆုံတွင်အရှေ့၊ဘေးသားနှင့်အနောက်ဟူ၍ကြွက်သားအုပ်စုသုံးခုရှိသည်။လူအတော်များများကဆုံဘေးသားများကိုအထူးဂရုစိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ကြသည်။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဆုံဘေးသားများထွားလာလေလေပခုံးကိုပိုမိုကျယ်သည်ဟုထင်ရလေလေဖြစ်သည်။ထိုကြောင့်ဆုံဘေးသားများသည်အလွန်အရေးပါလှပေသည်။ဆုံရှေ့ သားများသည်ရင်အုပ်တွန်းခြင်းတွင်အထူးအလုပ်ပေးပြီးသားဖြစ်သည်။ဆုံနောက်သားများသည်လည်းနောက်ကျောကြွက်သားများလေ့ကျင့်လျင်လည်းပါဝင်ပါတ်သက်မှုရှိသောကြောင့်လည်ကောင်းအစိတ်အပိုင်းများကိုအထူးတလည်လေ့ကျင့်ရန်မလိုပေ။အရေးပါသောဆုံဘေးသားများကိုလူအများစုကဒမ်ဘယ်ဘေးတိုက်ငှက်ပျံလေ့ကျင့်ခန်းကိုသာအားပြုလေ့ကျင့်ကြ၏။ပထမဦးဆုံးမောင်အိုလံပီယာလယ်ရီစကော့သည်သူ၏အင်မတန်လှပသောဆုံသားများကိုလေ့ကျင့်သည့်လျှို့ဝှက်ချက်ကိုတင်ပြခဲ့သည်။လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များကလည်းသူ၏လေ့ကျင့်ခန်းမှာဆုံဘေးသားများအတွက်အကောင်းဆုံးဖြစ်ကြောင်းလက်ခံခဲ့သည်။လယ်ရီစကော့၏ဆုံဘေးသားလေ့ကျင့်ခန်းမှာဘားတိုလက်ကွေးဆွဲတင်ဖြစ်သည်။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်ရာတွင်ဘားရှည်လက်ကွေးရုတ်ဆွဲလေ့ကျင့်သကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်သည်။သို့ သော်ထူးခြားသည်ကဒမ်ဘယ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ရန်သာဖြစ်သည်။ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင်ဒမ်ဘယ်ကိုသင့်ဆုံအရှေ့ သားများ၏ပါတ်ဝန်းကျင်တွင်သာထားပြီးလက်နည်းနည်းကျယ်ကျယ်ကိုင်ရန်ဖြစ်သည်။သိပ်ကျဉ်းလွန်းပါကရုတ်ပိုးသားများကိုသာထိရောက်စေမည်ဖြစ်သည်။ထိုသို့ ဆိုလျင်ဘားတိုဘားရှည်ဆုံတွန်းခြင်းကထိရောက်ဘူးလားဟုမေးခွန်းတစ်ခုကထွက်လာပါပြီ။ကျွန်တော့်ဆိုလိုရင်းကထိုသို့မဟုတ်ပါ။ဘားတိုဘားရှည်ဆုံတွန်းခြင်းကဆုံထုထည်အတွက်အကောင်းဆုံးပါ။ကျွန်တော်ယခုဖော်ပြပေးတဲ့ဒမ်ဘယ်လက်ကွေးဆွဲတင်သည်ဆုံ၏ဘေးသားများကိုထိရောက်မှု အရှိဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်ပါသည်။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်နေစဉ်တွင် m-i-t partial ဖြင့်မဖြစ်မနေလေ့ကျင့်ပါ။ m-i-t partial ကိုလေ့ကျင့်ရာတွင်အောက်မှဆယ်လက်မလောက်အထိဆွဲတင်ပါ။

လေ့ကျင့်ခန်းမစတင်မီ---နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း၏အဆုံးအနေအထား---

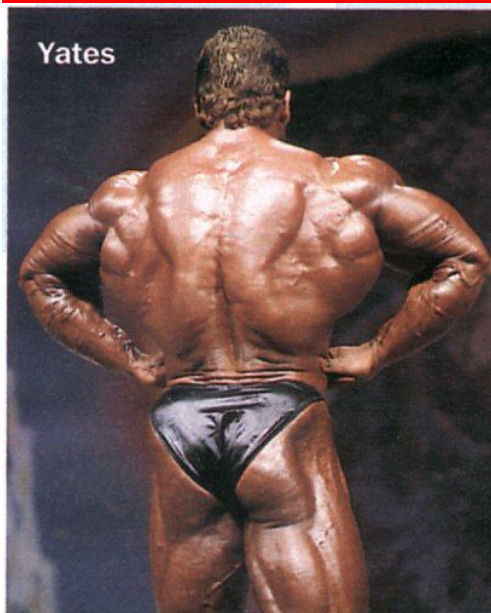




m-i-t partial လေ့ကျင့်ရမည့်အနေအထား---



အကောင်းဆုံးသောကျောပြင်လေ့ကျင့်နည်း



ကျောပြင်ကြွက်သားများတွင်အုပ်စုသုံးခု ( ဂုတ်ပိုးသား၊ နံဘေးဝင်းသားနှင့်ကျောပြင်အလယ်သား) ဟူ၍သုံးမျိုးရှိသည်။ များပြားသောကြွက်သားအုပ်စုများကိုအချိန်နည်းနည်းနှင့်လေ့ကျင့်လျင်ရနိုင်မည်လား။ သို့ မဟုတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုတည်းကကျောပြင်ကြွက်သားများအားလုံးအတွက်လုံလောက်ပါ၏လား။ အဖြေက No ပါ။ ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုစီအတွက်တော့အနည်းဆုံးထိရောက်တဲ့လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုစီတော့လေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ ပထမအနေနဲ့ ဂုတ်ပိုးသားများသည်ရင်အုပ်ကြွက်သားများကဲ့သို့ ပင်ဖြစ်သည်။ ထိုကြွက်သားများကြီးထွားစေရန်အတွက်အလေးဝန်ကိုလည်းကောင်းတို့ တည်ရှိပုံနဲ့ ဆန့်ကျင်ဖက်သို့ ညှစ်အားဖြင့်လေ့ကျင့်ရန်သာဖြစ်သည်။ ဥပမာ-ဘားတို ဘားရှည်ဂုတ်ဆွဲဖြစ်သည်။



ကျောပြင်အလယ်သားများအတွက်ကားခါးကိုင်းဆွဲတင် (ဘားရှည်သို့ မဟုတ်ဘားတို) များသည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ သို့ သော်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုကစားသမားအများစုကပုံကျအောင်မလေ့ကျင့်တတ်ကြပေ။ မိမိတို့ နိုင်သောအလေးထက်အလေးကိုလောဘကြီးပြီးပုံပျက်ပန်းပျက်လေ့ကျင့်တတ်ကြ၏။ ထို့ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ဘော်ဒီဂိတ်အရှိန်ကိုမသုံးဘဲလေ့ကျင့်နိုင်စေရန်လည်းကောင်းတို့ ကို 45ဒီဂရီရင်အုပ်တွန်းခုံတွင်လေ့ကျင့်ပါကပိုမိုထိရောက်သည်။ ထိုသို့ လေ့ကျင့်ရာတွင်အရှိန်ကိုမသုံးဘဲကျောပြင်ညှစ်အားကိုသာသုံးပြီးဖြည်းဖြည်းချင်းလေ့ကျင့်ပါ။ ထိုသို့ မဟုတ်ပါကထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည်အလဟဿဖြစ်သွားပေမည်။ m-i-t partial ကိုတော့လေ့ကျင့်ခန်း၏အဆုံးတွင်အောက်မှအထက်သို့ ရှစ်လက်မလောက်ဆွဲတင်ပါ။



နံ့ဘေးဝင်းသားများအတွက်ကား၊လူအများကလက်အကျယ်စက် သီးကြိုးဝင်းဆွဲနှင့်လက်ပက်လက်လှေကျင့်ခန်းများကိုလှေကျင့်ကြပေသည်။ထိုလှေကျင့်ခန်း များသည်လည်းတစ်ကယ်ကိုအကျိုးပြုပေသည်။ထို့ ထက်ပိုမိုကောင်းမွန်သောလှေကျင့်ခန်း တစ်ခုကိုညွှန်ပြပေးပါမည်။ထိုလှေကျင့်ခန်းမှာ v-bar ဖြင့်တန်းခိုခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသို့ ခိုရာတွင် ထို v-bar ကိုသင့်ရင်အုပ်အောက်သားများနှင့်ထိသွားသည်အထိခိုသင့်ပါသည်။သို့ မှသာထိ ရောက်ပါမည်။ထိုလှေကျင့်ခန်းကိုတန်းခိုအနေနှင့်မလှေကျင့်လိုပါကစက်သီးကြိုးဆွဲချစက် Lat pulldown machine တွင် v-bar တပ်၍လှေကျင့်နိုင်ပါသည်။m-i-t partial အနေနှင့် ကတော့သင့်နံ့ဘေးဝင်းသားများကိုတင်းလာသည်အထိတစ်ဝက်တစ်ပျက်နိုင်သလောက် တန်းခိုတက်ခြင်းနှင့်စက်ဖြင့်လှေကျင့်ပါကဆယ်လက်မလောက်အထိသာဆွဲချပါ။

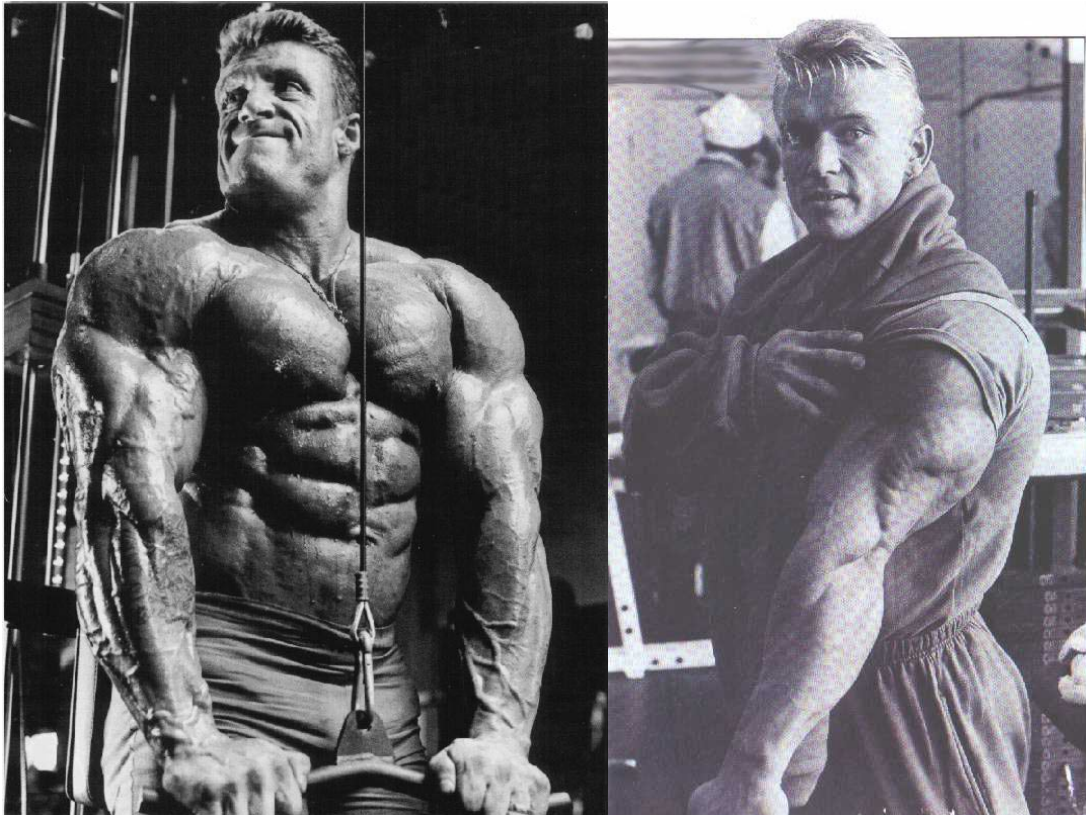




ကျောပြင်အောက်သားများအတွက်အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းမှာ ခါးကိုင်းဆွဲတင် dead lift ဖြစ်သည်။ dead lift လေ့ကျင့်ရာတွင်အလေးကိုကြမ်းပြင်မှဆွဲတင်လျှင်ဒဏ်ရာနိုင်သူများနှင့် ဒူးဒဏ်ရာရဖူးသူများသည်အလေးကိုအမြင့်တစ်ခုပေါ်မှဆွဲယူခြင်းကပိုကောင်းပါသည်။ ဤလေ့ကျင့်ခန်းသည် m-i-t partial လေ့ကျင့်ပါကကျောရိုနှင့်ခါးကိုဒဏ်ရာရစေနိုင်၍မလုပ် ပါနှင့်။ပိုမိုထိရောက်စေလိုပါက dead lift လေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းခုံစောင်းနောက်ပြန်ခါးကော့တင် Hyperextension ကိုနှစ်ကျော့လောက်လေ့ကျင့်ပါ။

## အကောင်းဆုံးလက်မောင်းနောက်သားလေ့ကျင့်နည်း

လက်မောင်းနောက်သားလေ့ကျင့်နည်းနှင့်ပတ်သက်လျှင်ကာယဗလလေ့ကျင့်သူကစားသမား အားလုံးကလေ့ကျင့်နည်းစနစ်ပေါင်းများစွာကိုသိပြီးသားဖြစ်ပါသည်။ကျွန်တော့်တာဝန်မှာမည် သည့်လေ့ကျင့်ခန်းကကျွန်တော့်ပရိတ်သတ်များကိုအကောင်းဆုံးအကျိုးပြုနိုင်သည်ကိုအသိ ပညာပေးရန်သာဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်အပိုမပါဘဲလက်မောင်းနောက်သားအတွက်အကျိုးအပြု ဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုတင်ပြပေးပါမည်။အခြားအကျိုးပြုသောလေ့ကျင့်ခန်းများလည်းရှိပါ သေးသည်။သို့ သော်ယခုတင်ပြပေးမည့်တစ်ခုသည်ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးဖြစ်ပါသည်။ထိုလေ့ ကျင့်ခန်းမှာနှစ်တန်းဘား သို့ မဟုတ်ခုံနှစ်ခုကြားလက်ထောက်တွန်းတင် ဖြစ်ပါသည်။နှစ်တန်း





ဘားလက်ထောက်တွန်းတင်ကိုလေ့ကျင့်မည်ဆိုပါကထိုဘားတန်းနှစ်ခုသည်သိပ်မကျယ်သင့်ပါ။လေ့ကျင့်ချိန်တွင်ကိုယ်ကိုအရှေ့ နည်းနည်းကိုင်ထားပြီးလက်မောင်းအနောက်များကိုကိုယ်နှင့်ကပ်ထားပါ။ကိုယ်နှင့်ခွာထားပါကလေ့ကျင့်ခန်း၏ထိရောက်မှု သည်ရင်အုပ်နှင့်ဆုံပေါ်သို့ ရောက်ရှိသွားမည်ဖြစ်သည်။ခုံနှစ်ခုကြားလက်ထောက်တွန်းတင်ပြုလုပ်လိုပါကခေါင်းကိုမော့ထားပြီးအလွန်ပေါ့ပါကဒမ်ဘယ်သို့ မဟုတ်အလေးပြားများကိုပေါင်ပေါ်တင်ထားပြီးလေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။သတိပြုရမည်ကအောက်သို့ အလွန်မဆင်းရန်ဖြစ်သည်။အကယ်၍သင်ကထိုလက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုမကြိုက်ပါကခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သားတွန်းခုံ(decline close grip bench press) တွင်လက်မောင်းနောက်အကျဉ်းတွန်းပါ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းသည်လည်းလက်မောင်းနောက်သားများအတွက်အထူးကောင်းမွန်သောလေ့ကျင့်ခန်းများဖြစ်သည်။m-i-t partial အနေနှင့်ကတော့လေ့ကျင့်ခန်း၏အလယ်လောက်အထိညှစ်တွန်းပါ။

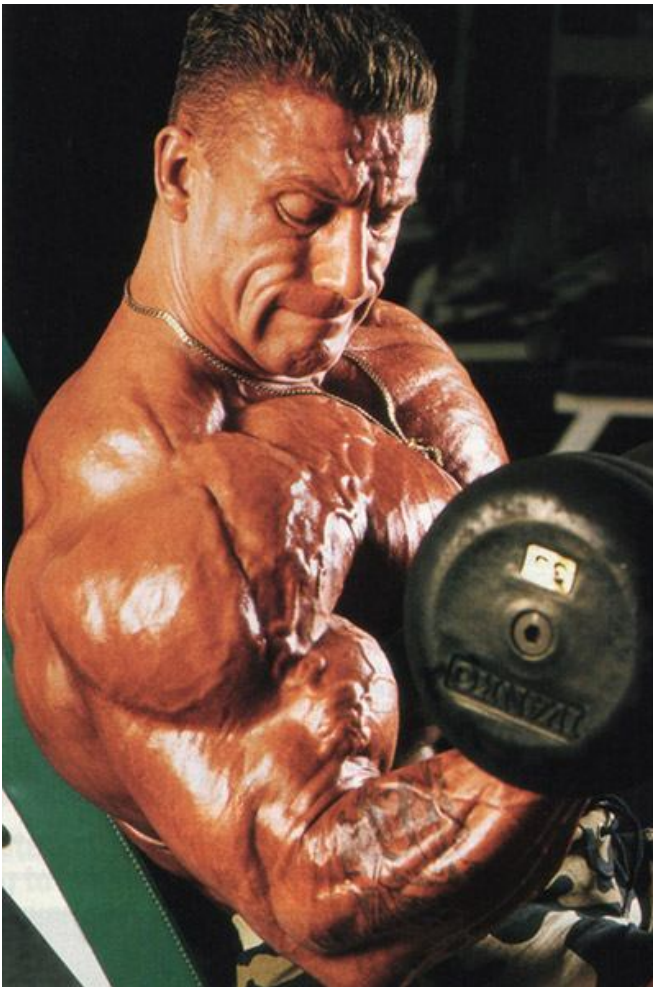
စတင်လေ့ကျင့်ရမည့်ပုံစံ---နှင့် လေ့ကျင့်ခန်း၏အဆုံးပိုင်း---



ခုံနှစ်ခုကြားလက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ရမည့်ပုံစံ---



အကောင်းဆုံးသောလက်မောင်းအရှေ့ သားလေ့ကျင့်နည်း



လက်မောင်းအရှေ့ လေ့ကျင့်ရန်အကောင်းဆုံးသောလက်မောင်းအရှေ့ သားထုတက်စေရန် အကောင်းဆုံးသောလေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုမှာလက်ပက်လက်တန်းခိုခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ထိုလေ့

ကျင့်ခန်းသည်အခြားသောလေ့ကျင့်ခန်းများထက်လက်မောင်းအရှေ့ သားများကိုပိုမိုထိရောက်စေနိုင်သည်။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းကိုလေ့ကျင့်နည်းမှာလက်နှစ်ဖက်ကိုပခုံးအကျယ်အတိုင်းထားပြီး တန်းကိုခိုရန်သာဖြစ်ပါသည်။m-i-t partial အနေနှင့်ကတော့အောက်ခြေမှတစ်ဝက်လောက် အထိတစ်ဝက်တစ်ပျက်တန်းခိုရန်သာဖြစ်သည်။လက်မောင်းအရှေ့ သားသည် bicep ဟူသည့် အတိုင်းကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုဖြင့်ဖွဲ့ စည်းထားသည်။ထိုကြောင့်ထိုအစိတ်အပိုင်းနှစ်ခုလုံးကိုထိရောက်စေရန်လေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။လက်မောင်းအရှေ့ အပြင်သားများအတွက်အကောင်းဆုံးလေ့ကျင့်ခန်းမှာ 45 ဒီဂရီခုံတွင်ဒမ်ဘယ်လက်မောင်းအရှေ့ အပြင်ကွေး incline hammer curl သည်အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။m-i-t partial အနေနှင့်ကတော့အောက်ခြေမှတစ်ဝက်လောက်အထိကြွက်သားများပူတက်လာသည်အထိလေ့ကျင့်ပါ။

လက်ပက်လက်တန်းခိုစတင်ပုံ---



လက်ပတ်လက်တန်းခိုလေ့ကျင့်ခန်းအဆုံး---



m-i-t partial နှင့် လက်မောင်းအရှေ့ အပြင်ကွေး---





အကောင်းဆုံးဝမ်းဗိုက်လေ့ကျင့်ခန်းများ



သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများသည်သင့်ကျောရိုးကိုသင့်ခါးဆီသို့ ကွေးယူခြင်းနှင့်သင့်ခါးရိုးကို

သင့်ရင်ခေါင်းဆီသို့ ကွေးယူခြင်းတို့ တွင်များစွာပါဝင်ပါတ်သည်။ဥပမာ-အိပ်ထမတင်နှင့် ပြောင်းပြန်အိပ်ထမတင်တို့ ဖြစ်သည်။ electromyograph များဖြင့်စမ်းသပ်ချက်အရစက်ဘီး နင်းခြင်းသည်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုသာမန်အိပ်ထမတင်များထက်ပိုမိုထိရောက်မှု ရှိ ကြောင်းတွေ့ ရသည်။အဘယ်ကြောင့်ထိုကဲ့သို့ ဖြစ်ရသနည်း။အဖြေမှာရိုးရိုးအိပ်ထမတင်များ သည်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ၏သဘာဝလှုပ်ရှားမှု များဖြစ်သောကြောင့်သင့်ဘော်ဒီကထိုအ ခြေအနေကိုအလွယ်တကူလက်ခံနိုင်စွမ်းရှိလာခြင်းကြောင့်ကြာလျင်သိပ်ထိရောက်မှု မရှိပါ။ ထိုကြောင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုသာမန်ထက်ပိုသောလှုပ်ရှားမှုများဖြင့်လုံ့ဆော်မှသာထိ ရောက်ပေမည်။ထို့ အပြင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများသည်သာမန်ထက်ပို၍ခံနိုင်ရည်ရှိသောတ ဖြည်းဖြည်းချင်းတုံ့ ပြန်နိုင်သည့်ကြွက်သားအမျှင်များ(slow -twitch fibers)ဖြင့်တည်ဆောက် ထားသောကြောင့်လည်းကောင်းတို့ ကိုသာမန်ထက်ပိုပြီးပြင်းအားမြင့်လုံ့ဆော်မှသာအကျိုးထူး နိုင်ပေမည်။လည်းကောင်းတို့ ကိုလေ့ကျင့်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းနှစ်မျိုးကိုတင်ပြပေးပါမည်။ဝမ်းဗိုက် အောက်ပိုင်းကြွက်သားများအတွက်ရိုးရိုးပြောင်းပြန်အိပ်ထမတင်အစား 45ဒီဂရီခုံစောင်းပြောင်း ပြန်အိပ်ထမတင်ကိုလေ့ကျင့်ပါ။လေ့ကျင့်ရမည့်ပုံကိုအောက်တွင်ဖော်ပြပေးပါမည်။ပထမဦးစွာ သင့်ခြေနှစ်ဖက်ကိုစုပြီးခြေဖျားများကိုသင်အိပ်နေသည့်ခုံစောင်းနှင့်မျဉ်းပြိုင်ဖြစ်အောင်မလိုက် ပါ။ထိုသို့ မရာတွင်တင်ပါးများကိုခုံစောင်းမှကြွသည်အထိမပါ။သို့ မဟုတ်ပါကဝမ်းဗိုက်အောက် သားများကိုသိပ်ထိရောက်စေဘဲပေါင်ရင်းကြွက်သားများနှင့်ခါးကိုသာထိရောက်စေမည်ဖြစ် သည်။m-i-t partial အနေနှင့်လေ့ကျင့်ရန်အတွက်မှာလေ့ကျင့်ခန်း၏အဆုံးပိုင်းတွင်ခြေဖျား များကိုတစ်ဝက်နီးပါးရသလောက်မြှောက်ပြီးသင့်ဝမ်းဗိုက်အောက်ပိုင်းကြွက်သားများမခံနိုင် လောက်အောင်နာကျင်လာသည်အထိလေ့ကျင့်ပါ။



ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ကြွက်သားများအတွက်ရိုးရိုးအိပ်ထမတင်ကိုမလေ့ကျင့်ပါနှင့်။ လည်းကောင်းတို့ သည်တစ်ဝက်သာထိရောက်မှုရှိသည်ဟုထင်ပါသည်။ကျွန်တော်ပြောတာ ယုံပါ။တစ်ကွဲကိုအပြည့်အဝထိရောက်မှုရှိသောအိပ်ထမတင်သည်သင့်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများ

ကိုအဆင်းပိုင်း negative protion တွင်ကြွက်သားများကိုပြေလျော့စေသော (stretch )ဖြစ်စေသော အိပ်ထမတင်မျိုးကသာဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားအပေါ်ပိုင်းကိုအထူးထိရောက်စေသည်။ထိုကဲ့သို့ သောအိပ်ထမတင်မျိုးကိုတင်ပြပေးပါမည်။သင်သည်ခုံတစ်ခု၏အစွန်းပိုင်းတွင်သင့်ခေါင်းနှင့်ပခုံးများကိုအပြင်ထုတ်ပြီးလှဲအိပ်နေလိုက်ပါ။ထိုအချိန်တွင်ခုံအပြင်သို့ ရောက်နေသောဦးခေါင်းနှင့်ပခုံးများကိုအနည်းငယ်ခုံအောက်သို့ နှိမ့်ထားပါ။ထိုအချိန်တွင်သင့်ဝမ်းဗိုက်သားများ၏ပြေလျော့မှု ကိုသင်ခံစားရမည်ဖြစ်သည်။ထိုအခါသင့်ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကိုကွေးတင်လိုက်ပါ။ကွေးတင်ချိန်တွင်ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုညှစ်ထားပြီးကွေးတင်ရမည့်အစိတ်အပိုင်းများမှာအထူးသဖြင့်ခုံအပြင်သို့ ရောက်နေသောအစိတ်အပိုင်းများဖြစ်သည်။မှတ်ထားရမည်ကထိုသို့ ကွေးတင်စဉ်သင့်ကျောကိုခုံပေါ် မှကြွမသွားပါစေနှင့်။ပြီးလျှင်ခဏထိန်းထားပြီးတဖြည်းဖြည်းချင်းအောက်သို့ ပြန်ဆင်းသွားပါ။





ပုံတွင်ပြထားသည်ကိုသေချာကြည့်ပြီးလိုက်လံလေ့ကျင့်ကြည့်ပါ။ယခင်ထက် ထူးခြားသောဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုအချိန်တိုအတွင်းပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါလိမ့်မည်။လေ့ကျင့်နည်း လမ်းညွှန်ချက်များကိုတင်ပြပြီးပါပြီ။ယခု Myanmar insane training ၏လေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ် အချို့ ကိုနမူနာတင်ပြပါမည်။ကျွန်တော်အခုဖော်ပြပေးမဲ့ပရိုဂရမ်များကကြွက်သားအစိတ်အပိုင်း တစ်ခုစီအတွက်အကောင်းဆုံးသောလေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်ပေးထားပြီးလည်းကောင်းတို့ ကိုကျွန်တော်တင်ပြပေးခဲ့သည့် m-i-t partial များဖြင့်ပေါင်းစပ်အသုံးပြုပါ။ရလဒ်ကိုသင်စ တင်လေ့ကျင့်သည့်အချိန်မှစတစ်လအတွင်းထူးထူးခြားခြားမြင်တွေ့ နိုင်မှာပါ။

## ထုတင်သည့်ပရိုဂရမ်အမှတ်-၁

လေ့ကျင့်ရမည့်ရက်များ-တစ်ပါတ်သုံးရက်သို့ မဟုတ်လေးရက်

ခြေသလုံး- ပြေးပြီးလှေခါးထစ်တက်	ငါးမိနစ်
ခြေသလုံး-မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ	2ကျော့-15သို့ 20ကြိမ်
ပေါင်- အလေးထမ်းထိုင်ထ	2ကျော့-8ကြိမ် 12ကြိမ်
ပေါင်နောက်-ခြေထောက်အရှေ့ ထုတ်ထိုင်ထ	2ကျော့-6ကြိမ် 8ကြိမ်
ခါးအောက်ပိုင်း-ဒတ်လစ်	2ကျော့-8ကြိမ် 10ကြိမ်
နံဘေးဝင်းသား -v-bar တန်းခို	2ကျော့-8ကြိမ် 10ကြိမ်
ကျောပြင်အလယ်သား-ခုံစောင်းဒမ်ဘယ်ဆွဲတင်	2ကျော့ 10ကြိမ် 12ကြိမ်
ရင်အုပ်အပေါ် သား-ခုံစောင်းဘားရှည်တွန်း	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
ရင်အုပ်အောက်သား-ခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သားတွန်း	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်



ဆုံဘေးသား-ဒမ်ဘယ်လက်ကွေးဆွဲတင်	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
ဆုံထုထည်-ဘားရှည်ဆုံရှေ့ တွန်း	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
လက်မောင်းနောက်-ခုံနှစ်ခုံကြားလက်ထောက်တွန်းတင်	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
လက်မောင်းရှေ့ -လက်ပက်လက်တန်းခို	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
လက်မောင်းရှေ့ အပြင်-ခုံစောင်းဒမ်ဘယ်အပြင်ကွေး	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်
ဝမ်းဗိုက်-ပေါ် -အောက်-လေ့ကျင့်ခန်း2မျိုးလုံး	2ကျော့ 8ကြိမ် 12ကြိမ်

အထက်ပါလေ့ကျင့်ခန်းများကိုအလေးအလွန်များစရာမလိုပါ။မိမိတစ်နိုင်တစ်ပိုင်သာလေ့ကျင့်ပါ။ကြွက်သားကြီးများ(ပေါင်၊ခြေသလုံး၊ဝင်း)များအတွက်သွေးပူနှစ်ကျော့လောက်သာလုပ်ပါ။ထိုကြွက်သားကြီးများအတွက်ပင်လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းအတွက်သွေးပူလုပ်ရန်မလိုပါ။အထက်ပါပရိုဂရမ်ကိုလေ့ကျင့်စဉ်တွင် myanmar insane training partial theory ကိုနောက်ဆုံးတစ်ကျော့ဆီမှာအသုံးပြုဖြစ်အောင်သုံးပါ။ဤလေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံး၏အသက်မှာ myanmar insane training partial theory ဖြစ်သည်။ထိုသီအိုရီကိုမသုံးပါကအားလုံးအချည်းအနီးဖြစ်ပေလိမ့်မည်။ထို့ကြောင့် m-i-t partial ကိုမဖြစ်မနေအသုံးပြုလေ့ကျင့်ပါ။

တစ်ပါတ်ကိုသုံးရက်လေ့ကျင့်လိုသူများသည်၊တနင်္လာ၊ဗုဒ္ဓဟူးနှင့်သောကြာနေ့များတွင်လေ့ကျင့်ပြီးကျန်ရက်များတွင်နားပါ။တစ်ပါတ်ကိုလေးရက်လေ့ကျင့်လိုပါက၊တနင်္လာ၊အင်္ဂါ၊ကြာသပတေးနှင့်သောကြာနေ့ များတွင်လေ့ကျင့်ပါ။ကျွန်တော်ကတော့တစ်ပါတ်ကိုသုံးရက်သာလေ့ကျင့်စေလိုပါသည်။

## ထုတင်သည့်ပရိုဂရမ်အမှတ်-၂

လေ့ကျင့်ရမည့်ရက်များ-တစ်ပါတ်သုံးရက်

တနင်္လာ ---

ခြေသလုံး-ပြေးပြီးလှေခါးထစ်သို့ စက်ဘီးနင်း	10-မိနစ်
ခြေသလုံး-မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ (mit)	2x 15-20
ပေါင်-အလေးထမ်းထိုင်ထ (mit)	2x 8-12
ပေါင်နောက်-စက်ဖြင့်ခြေထောက်အပြင်ထုတ်ထိုင်ထ (mit)	2x 6-8
ဝမ်းဗိုက်အောက်သား-တန်းခိုခြေမြှောက် (mit)	2x 8-12
ဝမ်းဗိုက်အပေါ် သား-အိပ်ထမတင်(mit)	2x 8-12

ဗုဒ္ဓဟူးနေ့ ---

ကျော့ပြင်အောက်ပိုင်း-ဒတ်လစ် (mit)	2x 8-10
-----------------------------------	---------

နဘေးဝင်းသား-v-bar တန်းခို (mit)	2x 8-10
ကျောပြင်အလယ်-ခုံစောင်းဒမ်ဘယ်ဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ရင်အုပ်အောက်သား-ခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သား(mit)	2x 8-10
တွန်းသို့ မဟုတ်နှစ်တန်းဘားလက်ထောက်တွန်းတင်	
ရင်အုပ်အပေါ် သား-စက်ဖြင့်ဘားရှည်ရင်အုပ်တွန်း(mit)	2x 8-10
ဆုံဘေးသား-ဒမ်ဘယ်လက်ကွေးဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ဆုံထုထည်-ဘားရှည်သို့ ဘားတိုဆုံတွန်း(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းနောက်သား-ခုံနှစ်ခုံကြားလက်ထောက်တွန်းတင်(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းအရှေ့ -လက်ပက်လက်တန်းခို(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းရှေ့ အပြင်-45ဒီဂရီဒမ်ဘယ်ခုံစောင်းအပြင်ကွေး(mit)	2x 8-10

သောကြာနေ့ ---

ပထမနှစ်ရက်မှလေ့ကျင့်ခန်းများအားလုံးကိုတစ်မျိုးတစ်ကျစီသာကစားပါ။

## ထုတင်သည့်ပရိုဂရမ်အမှတ်-၃

လေ့ကျင့်ရမည့်ရက်များ-တစ်ပါတ်လျင်လေးရက်

တနင်္ဂနွေ---

ခြေသလုံး-ပြေးပြီးလှေခါးထစ်သို့ စက်ဘီးနှင်း	10-မိနစ်
ခြေသလုံး-မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ (mit)	2x 15-20
ပေါင်-အလေးထမ်းထိုင်ထ (mit)	2x 8-12
ပေါင်နောက်-စက်ဖြင့်ခြေထောက်အပြင်ထုတ်ထိုင်ထ (mit)	2x 6-8
ဝမ်းဗိုက်အောက်သား-တန်းခိုခြေမြှောက် (mit)	2x 8-12
ဝမ်းဗိုက်အပေါ် သား-အိပ်ထမတင်(mit)	2x 8-12

အင်္ဂါနေ့ ----

ကျောပြင်အောက်ပိုင်း-ဒတ်လစ် (mit)	2x 8-10
နဘေးဝင်းသား-v-bar တန်းခို (mit)	2x 8-10
ကျောပြင်အလယ်-ခုံစောင်းဒမ်ဘယ်ဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ရင်အုပ်အောက်သား-ခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သား(mit)	2x 8-10
တွန်းသို့ မဟုတ်နှစ်တန်းဘားလက်ထောက်တွန်းတင်	
ရင်အုပ်အပေါ် သား-စက်ဖြင့်ဘားရှည်ရင်အုပ်တွန်း(mit)	2x 8-10
ဆုံဘေးသား-ဒမ်ဘယ်လက်ကွေးဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ဆုံထုထည်-ဘားရှည်သို့ ဘားတိုဆုံတွန်း(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းနောက်သား-ခုံနှစ်ခုံကြားလက်ထောက်တွန်းတင်(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းအရှေ့ -လက်ပက်လက်တန်းခို(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းရှေ့ အပြင်-45ဒီဂရီဒမ်ဘယ်ခုံစောင်းအပြင်ကွေး(mit)	2x 8-10

ကြာသပတေးနေ့ ---

ခြေသလုံး-ပြေးပြီးလှေခါးထစ်သို့ စက်ဘီးနင်း	10-မိနစ်
ခြေသလုံး-မတ်တပ်ရပ်ခြေဖျားထောက်ကြွ (mit)	2x 15-20
ပေါင်-အလေးထမ်းထိုင်ထ (mit)	2x 8-12
ပေါင်နောက်-စက်ဖြင့်ခြေထောက်အပြင်ထုတ်ထိုင်ထ (mit)	2x 6-8
ဝမ်းဗိုက်အောက်သား-တန်းခိုခြေမြှောက် (mit)	2x 8-12
ဝမ်းဗိုက်အပေါ် သား-အိပ်ထမတင်(mit)	2x 8-12

သောကြာနေ့ ---

ကျောပြင်အောက်ပိုင်း-ဒတ်လစ် (mit)	2x 8-10
နဘေးဝင်းသား-v-bar တန်းခို (mit)	2x 8-10
ကျောပြင်အလယ်-ခုံစောင်းဒမ်ဘယ်ဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ရင်အုပ်အောက်သား-ခုံစောင်းရင်အုပ်အောက်သား(mit)	2x 8-10
တွန်းသို့ မဟုတ်နှစ်တန်းဘားလက်ထောက်တွန်းတင်	
ရင်အုပ်အပေါ် သား-စက်ဖြင့်ဘားရှည်ရင်အုပ်တွန်း(mit)	2x 8-10
ဆုံဘေးသား-ဒမ်ဘယ်လက်ကွေးဆွဲတင်(mit)	2x 8-10
ဆုံထုထည်-ဘားရှည်သို့ ဘားတိုဆုံတွန်း(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းနောက်သား-ခုံနှစ်ခုံကြားလက်ထောက်တွန်းတင်(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းအရှေ့ -လက်ပက်လက်တန်းခို(mit)	2x 8-10
လက်မောင်းရှေ့ အပြင်-45ဒီဂရီဒမ်ဘယ်ခုံစောင်းအပြင်ကွေး(mit)	2x 8-10

ကျွန်တော့်အမြင်မှာတော့အလွန်အတက်နှေးသူများနှင့်အလုပ်ပင်ပန်းသူများသည်ဤပရိုဂရမ်အမှတ်-၃ကိုမလေ့ကျင့်သင့်ပါ။ဤပရိုဂရမ်အမှတ်သုံးကိုတော့လေ့ကျင့်သက်ကြာသူများနှင့်ကောင်းကောင်းအနားရသူများသာလေ့ကျင့်သင့်ပါသည်။

သိလိုသည်များ၊မရှင်းသည်များကိုကျွန်တော့်မေးလ်းသို့ ဖြစ်စေဖုန်းနံပါတ်-09505-8779 သို့ ဖြစ်စေအချိန်မရွေးအခမဲ့ဆက်သွယ်မေးမြန်းနိုင်ပါသည်။



တင်ပြသူ-----  
နိုင်ဦး---119

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