



အကောင်းဆုံးသောကာယဗလသီအိုရီများ
နိုင်ဦး---119 (စုစည်းတင်ပြသည်)



ဤစာအုပ်ရေးရခြင်း၏အဓိကအကြောင်းအရင်း

ကာယဗလနှင့်ပါတ်သက်ပြီးအသိပညာပေးစာအုပ်စာပေများအင်မတန်ရှားပါးနေသောကျွန်တော်တို့ တိုင်းပြည်တွင်၊ကာယဗလကိုဝါသနာပါပြီးလေ့ကျင့်လိုက်စားကြကုန်သောလူငယ်လူရွယ်ကာယဗလသမားတို့ အတွက်စမ်းတမ်းဝါးဝါးနှင့်ဆင်ကန်းတောတိုးလေ့ကျင့်ရင်းအချိန်ကုန်လှပမ်းဖြစ်နေကြရသည်ကိုနေ့စဉ်နှင့်အမျှမြင်တွေ့နေရခြင်းကြောင့်ထိုကဲ့သို့ သောဘဝတူညီနောင်များကိုကူညီလိုသောဆန္ဒသည်အချိန်ကြာသည်နှင့်အမျှကျွန်တော့်ထံတွင်ပြင်းပြလာခဲ့ပါသည်။ထိုကြောင့်လည်းယခုထိကျွန်တော်တို့ ဝဘ်ဆိုက်www.myanmarfitness.com တွင်စဉ်ဆက်မပြတ်ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းစားသောက်နည်း၊ဖြည့်စွက်အာဟာရနှင့်ဗဟုသုတဆောင်းပါးများအပြင်ပြိုင်ပွဲဆောင်းပါးများကိုတစ်မျိုးနှင့်တစ်မျိုးမရိုးရအောင်အခမဲ့တင်ဆက်ခဲ့သည်မှာနှစ်အနည်းငယ်ကြာခဲ့ပြီဖြစ်သည်။ထိုသို့ သောဆောင်းပါးများအပြင်စာအုပ်ငယ်များစွာကိုလည်းရေးသားခဲ့ပါသည်။ထိုစာအုပ်ငယ်များကိုပရိတ်သတ်များကအလွန်အမင်းနှစ်ခြိုက်ကြပြီးထိုစာအုပ်ငယ်များသည်လည်ကောင်းတို့ အတွက်များစွာအကျိုးပြုအထောက်အကူပြုကြောင်းကိုကောမင့်ရေးပြီးတစ်မျိုးအီးမေးလ်ဖြင့်တစ်နည်း၊ဖုန်းဖြင့်တစ်သွယ်၊လူတွေ တစ်မျိုးပြောပြကြသောကြောင့်ကျွန်တော့်အနေနှင့်အလွန်အမင်းအားတက်ကာပီတိဖြစ်ရပါသည်။ထို့အပြင်လည်းကောင်းတို့ ကစာအုပ်ငယ်များနှင့်မတင်းတိမ်သင့်သေးဘဲစာအုပ်ကြီးတစ်အုပ်ဖြစ်အောင်ရေးသားပါမည့်အကြောင်းကိုနည်းအမျိုးမျိုးဖြင့်ပန်ကြားလာသောကြောင့်ဘဝကိုရုန်းကန်နေရသောကြောင့်မအားလပ်သော်လည်းကျွန်တော့်အနေနှင့်ဤစာအုပ်ငယ်ကိုရေးသားရန်သံဓိဋ္ဌာန်ချလိုက်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်အလျဉ်းသင့်သလိုအနည်းငယ်စီရေးလိုက်ပြန်ပြင်လိုက်နှင့်အချိန်အတော်ကြာကြာ(ရက်ပေါင်း-120လောက်)ကြာမှလက်ရေးမူဖြင့်ရေးသားပြီးစီးသွားပါသည်။ထိုရေးပြီးသားလက်ရေးမူကြမ်းကိုကျွန်တော့်၏ဆရာဖြစ်သူကိုအောင်ခိုင်ဝင်းထံသွားရောက်ပြသပြီးအကြံဉာဏ်တောင်းခံရာဆရာကသေသေချာချာဖတ်ရပြီးအတော်လေးပြည့်စုံကြောင်းစာအုပ်ပင်ထုတ်ဝေသင့်ကြောင်းအကြံပြုအားပေးရာကျွန်တော်အင်မတန်အားတက်ပြီးကွန်ပျူတာဖြင့်စတင်စာရိုက်ခဲ့ပါသည်။သို့ သော်ကျွန်တော့်၏မအားလပ်မှုကြောင့်၊အချိန်အတော်ကြာမှသာရေးသားပြီးစီးခဲ့ပြန်ပါသည်။ရေးသားပြီးပြီးခြင်းတွင်အချို့ ရင်းနှီးသူများကစာအုပ်အဖြစ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေရန်ဝိုင်းဝန်းအကြံပေးကြသည်။ကျွန်တော့်၏အဓိကရည်ရွယ်ချက်မှာမြန်မာ့ကာယဗလလေ့ကျင့်သူများကိုအသိပညာပေးရန်သာရည်ရွယ်သည်။ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေမည်ဟုဆိုခြင်းကအကျိုးအမြတ်အတွက်သက်သက်မဟုတ်ပါ။အင်တာနက်သုံးရန်အခက်အခဲရှိသောကြောင့်ကျွန်တော်တို့ ဆိုက်ကိုဝင်ရောက်ကြည့်ရှု ရန်အခက်အခဲရှိသောအနယ်နယ်အရပ်ရပ်မှလေ့ကျင့်သူဝါသနာရှင်လူငယ်များအတွက်စာအုပ်အဖြစ်ပုံနှိပ်ထုတ်ဝေလိုခြင်းဖြစ်ပါ

သည်။မည်သို့ ပင်ဆိုင်စေကာမူမြန်မာစာတတ်ကာယဗလဝါသနာရှင်များနှင့်ကာယဗလမောင်များကိုအကျိုးပြုစေလိုသောကျွန်တော်၏ဆန္ဒမှာကားပြောင်းလဲသွားမည်မဟုတ်ပါ။ထို့ အပြင် ဤစာအုပ်ပါသီအိုရီများသည်ကမ္ဘာကျော် natural ကာယဗလသီအိုရီများကိုစုစည်းတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။အသိပညာပေးရန်သာရည်ရွယ်သောကြောင့်ဤစာအုပ်ပါသီအိုရီများကိုကာယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ရန်အတွက်သာအသုံးပြုပါ။အခြားသောရည်ရွယ်ချက်(ရောဂါကုသခြင်းစသည်ဖြင့်)နှင့်မဆိုအသုံးမပြုပါနှင့်။မည်သည့်အားကစားကိုပြုလုပ်သည်ဖြစ်စေ၊လေ့ကျင့်ခန်းများမပြုလုပ်မီမိမိကျန်းမာရေးကိုဆရာဝန်နှင့်တိတိကျကျစစ်ဆေးပါဟုအကြံပြုတိုက်တွန်းလိုက်ပါသည်။



မူပိုင်ခွင့်

ထို့ အပြင်ဤစာအုပ်(Optimum Bodybuilding Theories)သည်ကျွန်တော်နိုင်ဦး---119၏ မူပိုင်သာဖြစ်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်ဤစာအုပ်ပါ၊သီအိုရီများနှင့်အကြောင်းအရာများကိုတစ်စိတ်တစ်ဒေသဖြစ်စေအကုန်ဖြစ်စေကိုးကားမည်၊အသုံးပြုမည်၊ဆိုပါကကျွန်တော့်ထံမှခွင့်ပြုချက်ရယူရမည်ဖြစ်သည်။ထိုသို့ မဟုတ်ပါကတရားဥပဒေအရတရားစွဲဆိုခြင်းခံရမည်ဖြစ်ကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

ကျေးဇူးတင်လွှာ

ပထမဦးစွာကျေးဇူးတင်ရမည်ကတော့ဤစာအုပ်၏မူရင်းကျမ်းရှင်မစ္စတာဂျက်ဖ်အင်ဒါဆင်(Jeff Anderson) ဖြစ်ပါသည်။သူ၏ရေးသားချက်များ၊လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များသည်ကားကမ္ဘာတစ်လွှားမှကာယဗလဝါသနာရှင်များကိုအဖိုးမဖြတ်နိုင်သောအထောက်အပံ့များဖြစ်စေခဲ့သည်။

နောက်ထပ်ကျေးဇူးတင်ရမည်ကတော့အဖက်ဖက်မှအကူအညီပေးခဲ့သောကျွန်တော့်မိသားစုနှင့်အမြဲတမ်းအားပေးတတ်သောဆရာဖြစ်သူမောင်မြန်မာကိုအောင်ခိုင်ဝင်းနှင့်ကျွန်တော်၏အမြဲတမ်းအမာခံပရိတ်သတ်ဖြစ်သောစစ်ကိုင်းတိုင်း၊ကလေးမြို့ မှ Champion Club ပိုင်ရှင်ဆရာဦးဇော်နိုင်နှင့်ကိုစည်သူထွန်းတို့ အပြင်သူငယ်ချင်းများဖြစ်သောမြန်မာ့လက်ရွေးစင်ကာယဗလသမားများနှင့်စာအုပ်ဖြစ်မြောက်အောင်ရေးသားဖြစ်ရန်အားပေးခဲ့ကြသောဆိုက်မှမင်ဘာပရိတ်သတ်များ၊ကျွန်တော်လေ့လာဆည်းပူးထားခဲ့သောကာယဗလအသိပညာဗဟုသုတများကိုလူအများအရှေ့ သို့ ပွင့်ပွင့်လင်းလင်းတိတိကျကျဖော်ပြပေးနိုင်ရန်ကျွန်တော့်စာရေးဆရာဘဝကိုစတင်နိုင်ရန်မိမိ၏ဝတ်ဆိုက်တွင်လက်တွဲရေးသားရန်ဖိတ်ကြားလမ်းဖွင့်ပေးခဲ့သော www.myanmarfitness.com ပိုင်ရှင်ဒေါက်တာနိုင်ဝေဝင်းနှင့်တကွကျေးဇူးတင်ထိုက်သူအားလုံးကိုဤစာအုပ်ဖြင့်ဂရုပြုလိုက်ပါသည်။

မြန်မာ့ကာယဗလဝါသနာရှင်များသို့ ပန်ကြားချက်

ဤစာအုပ်ပါသီအိုရီများသည်ကမ္ဘာတစ်လွှားထူးခြားစွာအကျိုးပြုခဲ့သည့်အင်မတန်ကောင်းမွန်သည့်သီအိုရီများဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်ယုံယုံကြည်ကြည်တစ်သွေမတိမ်းလိုက်နာကျင့်သုံးကြည့်ပါ။မိမိတို့ ၏ရလဒ်များကိုစိတ်ကျေနပ်ပါကဤစာအုပ်မှရသောအသိပညာများကိုမိမိတတ်နိုင်သလောက်တဆင့်ပြန်လည်ဖြန့် ချိပေးပါ။သို့ မှသာကျွန်တော်တို့ အားလုံး၏ကြွေးကြော်သံ

*****မြန်မာ့အားကစားကမ္ဘာကိုလွှမ်းမော်ရမည်***** သည်အလျင်အမြန်အသက်ဝင်လာမည်ဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်ကျွန်တော်တို့ အားလုံးသည်မိမိတတ်စွမ်းသည့်ဘက်မှအစွမ်းကုန်ကြိုးစားကြပါရင်းတစ်မျိုးသားလုံးကျန်းမာကြံ့ခိုင်ရေးသို့ ရှေးရှုကာလက်တွဲညီညီလျောက်လှမ်းသွားကြပါစို့။

နိုင်ဦး---119

မာတိကာ (ပါဝင်သော အခန်းငယ်များ)

နိဒါန်း-----

အခန်း(၁)-လူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပတ်အသုံးပြုခြင်း။

အခန်း(၂)-ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများလေ့ကျင့်မှု အကြိမ်အရေအတွက်။

အခန်း(၃)-လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်၏ကြာချိန်။

အခန်း(၄)-လေ့ကျင့်ခန်းရွေးချယ်မှုနှင့်လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံ။

အခန်း(၅)-အကြိမ်အကျော့များ၏ပမာဏ။

အခန်း(၆)-လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏အမြန်နှုန်း။

အခန်း(၇)-အနားယူသည့်ပမာဏ။

အခန်း(၈)-အာဟာရ။

နိဒါန်း---

ဤစာအုပ်လေးသည်ကာယဗလနှင့်ပါတ်သက်၍အသိပညာပေးစာအုပ်စာပေများရှားပါးနေသောမြန်မာ့ကာယဗလလောကနှင့်မြန်မာ့ကာယဗလမောင်များအတွက်လုံးဝသိသင့်သိထိုက်သောလေ့ကျင့်နည်း၊အာဟာရစားသောက်ပုံ၊ကယ်လိုရီတွက်ချက်ပုံ၊လေ့ကျင့်ခန်းများကိုအသေးစိတ်သရုပ်ခွဲပြထားကာအကောင်းဆုံးသောအဆီအနှစ်များကိုစုဆောင်းတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။ဤစာအုပ်ငယ်ကိုရေးသားရာတွင်လူအထင်ကြီးစေရန်အတွက်သိပ္ပံပန်စိစကားလုံး (scientific fancy word) များကိုမသုံးထားသော်လည်းတကဲ့သိပ္ပံနည်းကျသုတေသနပြုချက်များနှင့်လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များကိုမြန်မာကာယဗလမောင်များနားလည်ရလွယ်အောင်ရိုးရိုးရှင်းရှင်းလေးသာတင်ပြထားခြင်းဖြစ်ပါသည်။အရေးအသားကိုရိုးစင်းစွာတင်ပြထားသော်လည်း၊သိပ္ပံနည်းကျအလွန်အဆင့်မြင့်သောကာယဗလလေ့ကျင့်နည်း၊စားသောက်နည်း၊သီအိုရီများဖြစ်ပါသည်။ထို့ ကြောင့်ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာရာတွင်အချို့ သောအခန်းများ၏ခေါင်းစဉ်ကိုဖတ်ကာ မိမိသိပြီးသားဟုယူဆပြီးအချို့ သောစာမျက်နှာများသို့ မဟုတ်အချို့ သောအခန်းများကိုလုံးဝ ကျော်မဖတ်ပါနဲ့ ။ဤစာအုပ်ငယ်တွင်ပါဝင်သောစာမျက်နှာတိုင်းသည်စာဖတ်သူကိုဗဟုသုတဖြစ်စေနိုင်သောအချက်များဖြင့်ပြည့်နေသောကြောင့်ထိုကဲ့သို့ ကျော်ဖတ်လိုက်ခြင်းကသင့်ကို များစွာနှစ်နာစေမှာပါ။ဤစာအုပ်ငယ်ကိုသင်၏ personal guide အဖြစ်သတ်မှတ်ပြီးစာအုပ်ပါညွှန်ကြားချက်များကိုတစ်သွေမတိမ်းလိုက်နာကျင့်သုံးပါကသင်မျှော်လင့်တောင့်တနေသောစုပါဘော်ဒီကိုအချိန်အနည်းငယ်အတွင်းပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါမည်။ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာစဉ်တွင်သင်သည်ကာယဗလကိုယခုမှစတင်လေ့လာသူလူသစ်တစ်ယောက်ကဲ့သို့ စိတ်ဖြင့်လေ့လာပါ။သင်ယခင်ကသိခဲ့သောဟောင်းနွမ်းဆွေးမြေ့နေသည့်ကာယဗလသဘောတရားအဟောင်းများကို မေ့လိုက်ပါ။အဘယ်ကြောင့်ဆိုသော်ဤစာအုပ်ပါဗဟုသုတများသည်ရွှေကဲ့သို့ တန်ဖိုးရှိသောကြောင့်ဖြစ်သည်။ရွှေနှင့်တူသောဗဟုသုတများကိုအပြည့်အဝဖြည့်တင်းနိုင်ရန်ခွက်နှင့်တူသောသင့်ဦးနှောက်ထဲမှအမှိုက်နှင့်တူသောဗဟုသုတအဟောင်းများကိုသွန်ပစ်လိုက်ပါ။လိုရင်းကိုစလိုက်ကြပါစို့ ။

ယနေ့ ခေတ်ရှိလူငယ်အများစုသည်ကာယဗလကိုစတင်လေ့ကျင့်ရသည့်အဓိကအကြောင်းအရင်းမှာ-ကာယဗလချန်ပီယံများဖြစ်လိုသည်ထက်မိမိတို့ ၏မွေးရာပါကိုယ်ခန္ဓာအသေးစားလေးများကိုယောကျ်ားပီသလိုခြင်းကြောင့်လည်းကောင်း၊သို့ မဟုတ်ပိုလျှံနေသောအဆီများကိုလျော့ချလှပလိုခြင်းကြောင့်သာဖြစ်သည်။ထို့ အပြင်ကာယဗလပြိုင်ပွဲဝင်လို

သောလူငယ်များသည်မိမိတို့၏အချိန်၊အင်အားနှင့်ငွေကိုတတ်နိုင်သမျှသုံးစွဲကြကာ
 ကာယဗလကိုလေ့ကျင့်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသို့ ရည်မှန်းချက်အမျိုးမျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်ကြသော်
 လည်းမိမိတို့ ရည်မှန်းချက်ပန်းတိုင်သို့ ရောက်ရန်မည်သို့ သွားရမည်ကိုမသိကြပေ။ကျွန်တော်
 တို့ နိုင်ငံတွင်ကျန်းမာရေး၊အားကစားနှင့်ပါတ်သက်သောသိပ္ပံနည်းကျဗဟုသုတပေးနိုင်သည့်စာ
 အုပ်စာပေနှင့်မီဒီယာများမှာမရှိသလောက်နည်းပါး၏။ထို့ ကြောင့်ထိုလူငယ်အားလုံးလိုလိုသည်
 ကာယဗလလေ့ကျင့်မှု နှင့်ပါတ်သက်သောယုံတမ်းစကားများကိုသာကြားကြရပြီးလမ်းလွဲကြရ
 ပြန်သည်။ပညာတတ်လူငယ်လေးများသည်ကာယဗလလေ့ကျင့်နည်းများနှင့်အာဟာရများအ
 ကြောင်းကိုလေ့လာရန်အင်တာနက်သို့ ပြေးကြလေသည်။ဤသည်ကားအမှားကြီးဖြစ်ပေ
 သည်။ထိုမျှမကသေးကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများကိုဝယ်ဖတ်ကြပြန်သည်။ထိုကဲ့သို့ ဝယ်
 ဖတ်ကြသည့်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများ၏မျက်နှာဖုံးပေါ်တွင်သရုပ်ပြထားကြသောပရောဖက်ရှင်
 နယ်အဆင့်ကာယဗလမောင်များကိုတွေ့ မြင်ပြီးထိုကာယဗလမောင်များကထောက်ခံပေးကြ
 သောဖြည့်စွက်အာဟာရ (supplement) များကိုငွေအကုန်ခံကာဝယ်ယူသုံးစွဲကြပြန်သည်။သို့
 သော်လည်းမိမိတို့ ဝီရိယစိုက်ထုတ်သလောက်မအောင်မြင်ရသည့်အကြောင်းအရင်းကိုမသိကြ
 ပေ။အချိန်ကုန်လူပမ်းဖြစ်လာသည်နှင့်အမျှကာယဗလဟူသည်မဖြစ်နိုင်သောအားကစားတစ်
 မျိုးဟုယူဆကာလက်လျော့တတ်ကြသည်။



ဤသည်ကားမှန်ကန်သောဗဟုသုတအင်ဖော်မေး
 ရှင်းမကြေသူများ၏ဝမ်းနည်းစရာအဖြစ်ပင်ဖြစ်သည်။အမှန်တစ်ကယ်တွင်ကားလည်းကောင်း
 တို့ ၏ပထမခြေလှမ်းမှားယွင်းမှု၊ နှင့်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများနှင့်လည်းကောင်းတို့ ထုတ်လုပ်
 သောဆေးဝါးများကိုကြေငြာပေးသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်များ၏အကွက်ချစီး
 ပွားရှာကာအမြတ်ထုတ်ခံရခြင်းပင်ဖြစ်သည်။အမှန်တစ်ကယ်တွင်ထိုပရော်ဖက်ရှင်နယ်မောင်
 များသည်လည်းကောင်းတို့ ကြေငြာသောဖြည့်စွက်အာဟာရများအပြင်လည်းကောင်းတို့ ၏
 လျှို့ဝှက်ချက်တစ်ခုမှာ **စတီးရွိုက်-တားမြစ်ဆေးများ** ဖြစ်သည်။လည်း
 ကောင်းတို့ သည်စတီးရွိုက်ဆေးများ၏အားကိုးဖြင့်ထင်တိုင်းကြလေ့ကျင့်ကာမိမိတို့ ၏လေ့
 ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များကိုကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများတွင်ဖော်ပြကြကုန်၏။ထိုအတိုင်းလိုက်လံတုပ
 လေ့ကျင့်ကြသောလူငယ်များအတွက်ကားလုံးဝလမ်းမှားခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ဒါကြောင့်စတီးရွိုက်
 မသုံးသောသဘာဝ natural ကာယဗလသမားများစစ်စစ်ဖြစ်သောကျွန်တော်တို့ မြန်မာနိုင်ငံ
 သားများသည်စတီးရွိုက်ဘီလူးကြီးများလေ့ကျင့်သလိုလုံးဝမလေ့ကျင့်သင့်ပါ။ဒါကြောင့်နောက်
 ဆုံးသတိပေးလိုသည်မှာသင့်ရဲ့ ချွေးနည်းစာတန်ဖိုးရှိသောငွေလေးများကိုဆေးကုမ္ပဏီများ၊
 လည်းကောင်းတို့ ထုတ်ဝေသောမဂ္ဂဇင်းများနှင့်လည်းကောင်းတို့ စပွန်ဆာပေးထားသောပရော်
 ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်များ၏အကွက်ချနှိုက်ယူခြင်းကိုလုံးဝသတိထားကြည့်ရှောင်ကြပါ။
 ဒီလိုအသုံးအနှံ့မျိုးများသုံးနေခြင်းကြောင့်ကျွန်တော့်ကိုပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်များ
 ၏ဂုဏ်သိက္ခာကိုညှိုးနွမ်းအောင်ပြုလုပ်သူဟုမထင်သင့်ပါ။ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများ
 ကိုကမ္ဘာကျော်ဆေးကုမ္ပဏီများကပိုင်ဆိုင်ကြောင်းကိုသက်သေပြပါမည်။

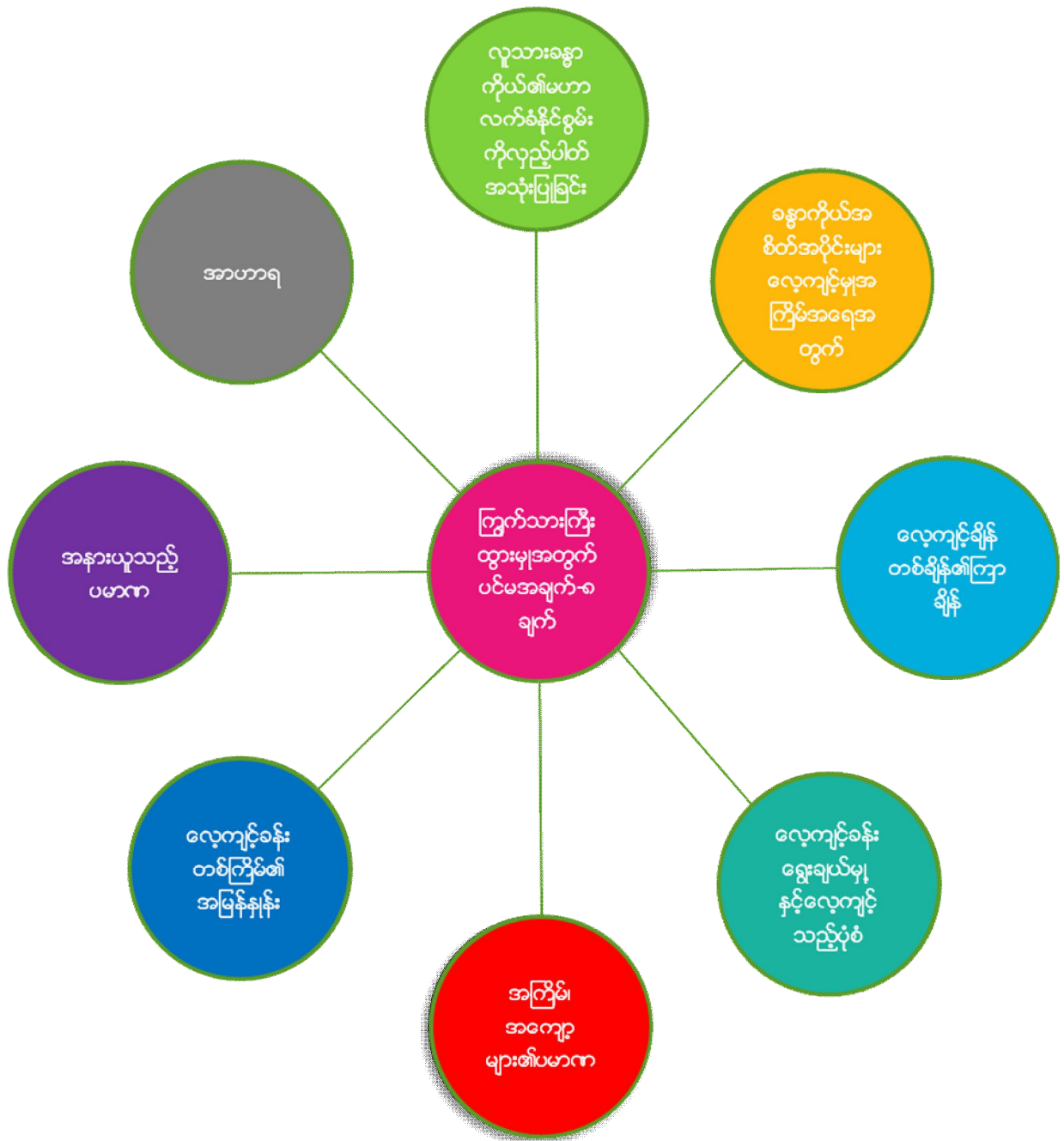
မဂ္ဂဇင်းအမည်	ထုတ်ဝေသောကုမ္ပဏီ
Flex	Weider
Muscle&Fitness	Weider
Muscle mag	Muscle Tech
Muscular Development	Twin Lab
Muscle Media	EAS

ဒါတွေကကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေနဲ့ လည်းကောင်းတို့ ကိုထုတ်ဝေသောဆေးကုမ္ပဏီများရဲ့ စာရင်းပါ။အိုချစ်လှစွာသောကာယဗလဝါသနာရှင်မိတ်ဆွေ-သင့်မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်အသေးစားလေးကိုလူစဉ်မှီအောင်၊ယောကျာ်းပီသအချိုးအစားကျနလှပအောင်ပြုပြင်ပြောင်းလဲပေးရာတွင်ငွေကုန်လူပမ်းဖြစ်ကာစိတ်ဓါတ်ကျနေပြီလား။လုံးဝစိတ်ဓါတ်မကျပါနဲ့ ဦး၊ကြွက်သားများတည်ဆောက်ဖို့ အတွက်အပိုဆေးဝါးများအတွက်ကုန်ကျငွေများစားမလိုအပ်ပါ။အဓိကလိုအပ်တာကသင့်ရဲ့ စွဲမြဲမှု၊ ဖွဲ့ရယ်၊သိပ္ပံနည်းကျစနစ်တကျပြုစုထားသောကာယဗလလေ့ကျင့်နည်း၊စားသောက်နည်း၊သီအိုရီများကိုတင်ပြပေးမဲ့ကာယဗလလက်စွဲစာအုပ်တစ်အုပ်ပဲလိုပါတယ်။ဖွဲ့နဲ့ ကြိုးစားမှု ကိုသင်ကတာဝန်ယူနိုင်ရင်ကြွက်သားကြီးထွားဖို့ အတွက်လိုအပ်တဲ့ကွက်လပ်တစ်ခုဖြစ်တဲ့ကာယဗလသီအိုရီများကိုကျွန်တော်က Optimum Bodybuilding Theories ဆိုတဲ့အမည်နဲ့ စာအုပ်အဖြစ်စုစည်းတင်ပြပေးထားပါတယ်။ Optimum Bodybuilding Theories ကိုဖတ်နေရင်းနဲ့ သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ယန္တရားဖြစ်စဉ်ကိုဒီသီအိုရီများဟာဘယ်လောက်အကျိုးပြုနိုင်တယ်ဆိုတာကိုသင်မြင်လာမှာပါ။သင်ကိုယ်တိုင်မြင်သာထင်သာရှိလာအောင်ကျွန်တော်ကသင်ပြပေးမှာပါ။ဒီစာအုပ်ဖတ်ပြီးရင်သင်ဟာလူတွေကာယဗလလေ့ကျင့်တာကိုကြည့်ပြီးသူတို့ ဘယ်လောက်တောင်မှားနေတယ်ဆိုတာကိုသင်မြင်လာမှာပါ။ပြီးတော့ထူးဆန်းစွာပဲအဲဒီအမှားတွေဟာတစ်ချိန်ကသင်ကိုယ်တိုင်ထပ်ကာထပ်ကာပြုလုပ်ခဲ့တဲ့အမှားတွေဆိုတာကိုသင်မြင်လာမှာပါ။သင့်ရဲ့ အမြင်တွေကိုလုံးဝပြောင်းလဲပေးမဲ့ဒီစာအုပ်လေးရဲ့ ပထမအခန်းက---

Hyper Adaptive Cycling

Hyper Adaptive Cycling ဆိုတာဘာလဲ?

စိတ်မပူပါနဲ့ ။ရောက်ရောက်ချင်းစောက်နှင့်ထွင်းဆိုသလိုမျိုးစကားကြီးစကားကျယ်တွေမသုံးပါဘူး။ကျွန်တော့်စာအုပ်ကစပါပြီ။ဒါကြောင့်လုံးဝကျော်မဖတ်ပါနဲ့ ။သင်တို့ ကိုတစ်ဆင့်ဆီရှင်းပြပေးသွားမှာပါ။နောက်ဆုံးမှာတော့သင်လိုချင်နေသောကြီးထွားမှုလျှို့ဝှက်ချက်ပန်းတိုင်ကိုရောက်သွားမှာပါ။Hyper Adaptive Cycling ဆိုတာကသင့်ခန္ဓာကိုယ်ထုတ်ကုန်ဖို့ အကောင်းဆုံးစနစ်ပါ။အဲဒါကိုကျွန်တော်ကမြန်မာလိုလူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပါတ်အသုံးပြုခြင်းလို့ အမည်ပေးထားပါတယ်။အတိုကောက်HAC လို့ မှတ်ထားပေးပါ။ HAC ဟာသင့်ရဲ့ မွေးရာပါခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဗီဇ (gene)ကိုကျော်လွန်ပြီးထုတ်ကုန်စေနိုင်ပါတယ်။အခုအချိန်ကစပြီးကျွန်တော်ကသင်တို့ ကြားဖူးနေကြခပ်ညံ့ညံ့ကာယဗလသီအိုရီများနှင့်ယုံတမ်းစကားတွေကိုတစ်စဆီဖြိုချဖျက်စီးပစ်မှာပါ။အဲဒီလိုဖြိုချဖျက်စီးပစ်ဖို့ ကျွန်တော့်မှာလက်နက်ကောင်းကောင်းရှိပါတယ်။လက်နက်ငယ်ရှစ်ခုကိုလက်နက်ကြီးတစ်ခုအဖြစ်ပေါင်းစပ်ထားတာပါ။အောက်ဖော်ပြပါပုံကိုကြည့်ပါ။အဲဒါကျွန်တော့်လက်နက်ပါပဲ။



ပုံမှာဖော်ပြပေးထားတဲ့အချက်ရှစ်ချက်ကိုကျွန်တော်သင်ပြပေးတဲ့အတိုင်းစနစ်တကျလိုက်နာလေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် စတီးရွိုက်တားမြစ်ဆေး လုံးဝမသုံးဘဲသင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝအတိုင်းကြီးထွားမှုစနစ်ကိုသင်ဆန္ဒရှိသလောက်တိုးချဲ့ သွားနိုင်မှာပါ။ (စဉ်ဆက်မပြတ်ကြီးထွားနေမယ်လို့ ဆိုလိုတာပါ)။ပထမအနေနဲ့ ကြွက်သားကြီးထွားမှု အတွက်ပင်မအချက်-၈-ချက်ကိုအကျဉ်း

ရှင်းပြမယ်။ ဒီလိုအကျဉ်းရှင်းပြခြင်းကသင့်ကိုစာအုပ်တစ်အုပ်လုံးကိုကျော်မဖတ်ဘဲအစအဆုံးဖတ်စေချင်လို့ပါ။ ပြီးရင်တစ်ချက်ချင်းစီကိုအခန်းတစ်ခန်းစီခွဲပြီးအကျယ်ရှင်းပြပေးမယ်။ ဒီစာအုပ်ကိုသေသေချာချာအစမှအဆုံးဖတ်ပြီးသွားရင်သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုကြီးထွားအောင်လုပ်ဖို့ဆိုတာသိပ်မခက်ကြောင်းသင်နားလည်သွားပါလိမ့်မည်။ နောက်ပြီးတစ်ကိုယ်လုံးမှာစတီးရွိုက်တွေပြည့်နေတဲ့ပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်တွေနဲ့ ဆေးကုမ္ပဏီတွေရဲ့ လှည့်ကွက်ကိုသိသွားမှာပါ။ အခုအချက်ရှစ်ချက်ကိုအကျဉ်းရှင်းပြပါမယ်။



1---လူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပါတ်အသုံးပြုခြင်း-HAC

HAC-ဆိုတာကလူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပါတ်အသုံးပြုခြင်းပါပဲ။ အတိုကောက် HAC လို့ မှတ်ထားပေးပါ။ HAC-သဘောတရားကိုသင့်ရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းနှင့်အာဟာရအပိုင်းတွေမှာလှည့်ပါတ်အသုံးပြုနိုင်ရင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲကကြီးထွားဟိုမုန်း growth hormone ၊ တက်စတိုစတီရုန်း testosterone ၊ တွေကိုစတီးရွိုက်မပါဘဲတာဘိုအင်ဂျင်တပ်ထားသလိုမျိုးအမြင့်ဆုံးမောင်းနှင်နိုင်မှာပါ။ HAC-သဘောတရားကလက်ရှိကာယဗလလောကမှာလုံးဝအသစ်ပါ။ စိတ်ပူပါနဲ့ ။ ကျွန်တော့်စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာအားလုံးကိုသင်တို့ နားလည်အောင်ရှင်းပြပေးဖို့ ကျွန်တော့်တာဝန်ထားပါ။

2---ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများလေ့ကျင့်မှု အကြိမ်အရေအတွက်

ဒီအချက်ကိုရှင်းပြတာကိုဖတ်လိုက်တာနဲ့ သင့်မျက်ခုံးနှစ်ဖက်အပေါ်ကိုမြင့်တက်သွားမှာပါ။ ဒီအခန်းမှာကျွန်တော်ကသင့်ကိုလက်ရှိသင်လေ့ကျင့်နေသောပရိုဂရမ်ကဘာကြောင့်မတိုးတက်စေတာလဲဆိုတာကိုတစ်ချက်စီထောက်ပြမှာပါ။ပြီးရင်မိမိနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ပရိုဂရမ်တွေကိုသင်ကိုယ်တိုင်ဆွဲတတ်လာမှာပါ။

3---လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်၏ကြာချိန်

သင်ဟာစတိုးရွိုက်လုံးဝမသုံးတဲ့သဘာဝကာယဗသမား(natural bodybuilder)ဆိုရင် ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေမှာဖော်ပြထားတဲ့စတိုးရွိုက်ဘီလူးကြီးများရဲ့ လေ့ကျင့်နည်းအတိုင်း လုံးဝမလေ့ကျင့်သင့်ပါဘူး။သဘာဝအတိုင်းလေ့ကျင့်သူတစ်ဦးရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှာတက်စတိုစတီရန်းများဟာလေ့ကျင့်စဉ်တွင်မည်ကဲ့သို့ ဖြစ်ပျက်ပြောင်းလဲသည်ဖြစ်ပျက်ချိန်မည်မျှ ကြာသည်ကိုသိပုံနည်းကျစနစ်တကျဖော်ပြပေးပါမည်။လေ့ကျင့်ချိန်နည်းနည်းလေ့ကျင့်ခြင်းကမည်မျှအကျိုးရှိကြောင်းကိုတင်ပြပေးပါမည်။

4---လေ့ကျင့်ခန်းရွေးချယ်မှု နှင့်လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံ

လေ့ကျင့်ခန်းများကိုရွေးချယ်တတ်ရပါမယ်။အချို့ သောလေ့ကျင့်ခန်းတွေကထုထည်နှင့်ခွန်အားတက်စေရန်အပြည့်အဝကူညီပေးနိုင်ပါသည်။သို့ သော်အချို့ သောလေ့ကျင့်ခန်းများက တော့ထင်သလောက်မဟုတ်ပါဘူး။ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကသင့်ကိုယ်တွင်းဟိုမုန်းခါတ်တွေကိုတိုးပွားစေသလဲ။ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကိုလေ့ကျင့်ခြင်းဖြင့်မည်သည်အကျိုးကျေးဇူးများရနိုင်သည်ကိုတင်ပြပေးပါမည်။

လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံမှန်ကန်ရန်အထူးအရေးကြီးကြောင်းကိုတင်ပြထားပါသေးသည်။သင့်ကြီးထွားတိုးတက်မှု ရှိခြင်းမရှိခြင်းကသင်လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံနှင့်ဆက်စပ်နေကြောင်းကိုသင်သိအောင်ပြောပြပါမည်။ဤအခန်းကိုလေ့လာပြီးသွားပါကသင်ကြိုက်သည့်နေရာမှကြိုက်သည့် Gym ကိုသွားလေ့လာကြည့်ပါ။၉၀%သောကာယဗလလေ့ကျင့်သူများမည်သည့်အတွက်ကြောင့်ကြီးထွားမှု မရှိသည်ကိုသင်သိလာပါလိမ့်မည်။

5---အကြိမ်အကျော့များ၏ပမာဏ

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုလေ့ကျင့်ရာတွင်တစ်ကျော့ကိုဆယ်ငါးကြိမ်ကစားခြင်းနှင့်တစ်ကျော့

ကိုခြောက်ကြိမ်ကစားခြင်းကမည်သို့ ကွာခြားသည်၊ထိုကဲ့သို့ ခြားနားခြင်းများကသင့်ကြွက် သားများအပေါ်မည်သို့ သက်ရောက်မှု ရှိသည်ကိုရှင်းပြပါမည်။ဤအခန်းကိုလေ့လာပြီးပါ ကကြွက်သားထုတက်စေရန်အတွက်ပြီးပြည့်စုံသောအလေး၊အကြိမ်၊အကျော့များအကြောင်း ကိုသင်ကောင်းကောင်းသဘောပေါက်သွားမှာပါ။ထို့ နောက်မည်သည့်ကြွက်သားအုပ်စုများကို မည်သည့်အလေးနှင့်အကြိမ်မည်မျှလေ့ကျင့်ရမည်ကိုရှင်းရှင်းလင်းလင်းသိလာမည်ဖြစ်သည်။



6---လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏အမြန်နှုန်း

ခေတ်အဆက်ဆက်ကာယဗလလေ့ကျင့်သူအများစုသည်အလေးများကိုကူလီများကဲ့သို့ မ လိုက်ချလိုက်သာပြုလုပ်နေကြခြင်းဖြစ်သည်။လေ့ကျင့်သူချင်းအတူတူလေ့ကျင့်ခန်းတစ် ခုကိုလေ့ကျင့်သည့်နှုန်း(rep speed) ပြောင်းလဲလိုက်ရုံဖြင့်နှစ်ဆပိုကောင်းသောရလဒ်များ ကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်စေမည့်နည်းလမ်းကောင်းများကိုတင်ပြပေးထားပါတယ်။

7---အနားယူသည့်ပမာဏ

အားကစားခန်းမထဲတွင်သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ချိန်တွင်ပြိုကျပျက်စီးခဲ့သောကြွက်သားမျှင် များသည်သင်ကောင်းမွန်စွာအနားယူမှသာလည်ကောင်းတို့ ပြန်လည်အားပြည့်စေပြီးကြီးထွား စေမှာပါ။အနားယူခြင်းသည်အိပ်ရေးဝဝအိပ်ခြင်းထက်ပိုကြောင်းကိုတင်ပြပေးပါမယ်။

8---အာဟာရ

အကယ်၍သင့်မှာလင်ချူဇာကားတစ်စီးရှိတယ်ဆိုပါစို့ ။သို့ မဟုတ်ထို ထက်ပိုကောင်းသည့် ကားကိုပိုင်ဆိုင်သည်ဆိုပါစို့ ။သူ ကိုမောင်းနှင်ဖို့ ဓါတ်ဆီသို့ မဟုတ်ဒီဇယ်ကောင်းကောင်းလုံ လုံလောက်လောက်မရှိဘူးဆိုရင်အဲ့ဒီကားကအသုံးမဝင်ပါဘူး။ဒီလိုပါပဲ၊ဘယ်လောက်ကောင်း

သည့်နည်းစနစ်ဖြင့်လေ့ကျင့်နေပါစေအာဟာရကိုဂရုမစိုက်ရင်တော့ဘာမှအကျိုးမပြုပါဘူး။

ကျွန်တော့်တင်ပြသောအချက်ရှစ်ချက်ကိုသာစနစ်တကျနဲ့ ဂရုစိုက်ပြီးအသုံးပြုမည်ဆိုလျှင်ထို နည်းစနစ်များသည်ကြွက်သားရောခွန်အားပါတည်ဆောက်ဖို့ မည်မျှအကျိုးပြုကြောင်းကိုသင် လက်တွေ့ မြင်လာမှာပါ။သင်ကြိုက်သည့်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများကိုလှန်ကြည့်ပါ။ကျွန်တော်တင် ပြမည့်အချက်ရှစ်ချက်ထဲမှအများဆုံးသုံးချက်လောက်သာသင်မြင်ရမှာပါ။ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီ Optimum Bodybuilding Theories စာအုပ်ကလူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ်သဘောတရား တွေကိုအခြေခံပြီးရေးထားတာပါ။မိတ်ဆွေသတိပေးရဦးမည်။ဤစာအုပ်ဖတ်ပြီးလိုက်နာကျင့် သုံးလျှင်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလည်းခံစားရနိုင်ပါသည်။ Optimum Bodybuilding Theories ကိုဖတ်ပြီးလေ့ကျင့်လျှင်ရက်သတ္တပါတ်အနည်းငယ်အတွင်းမှာပင်အောက်ဖော်ပြပါ ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး(side effect)များနှင့်ရင်ဆိုင်ရနိုင်ပါသည်။



Optimum Bodybuilding Theories ၏ side effect များ---

- ၁---မိမိကိုယ်ကိုယုံကြည်မှု အထွတ်အထိပ်ရောက်နေလိမ့်မည်။
- ၂---သင့်ကိုအမျိုးသမီးများကအထူးဂရုစိုက်ပြီးကြည့်လာကြလိမ့်မည်။

၃---သင်လေ့ကျင့်သော Gym မှအခြားသောကစားသမားများကသင့်လျို့ ဝှက်ချက်ကိုစူးစမ်း
လာကြလိမ့်မည်။

၄---သင့်ကိုယ်တွင်းမှဟိုမှန်းများမတရားအထွက်ကောင်းလာပြီးအင်အားများအထူးပြည့်ကာ
ဆားဒူးကြီးမလိုတော့ဘဲယောကျ်ားကောင်းမောင်းမတစ်ထောင်စွမ်းအားကိုရရှိလာမည်ဖြစ်
သည်။

မိတ်ဆွေ---

အထက်ပါဘေးထွက်ဆိုးကျိုးများကိုလက်ခံနိုင်သည်ဆိုလျှင်တော့အချိန်မဆိုင်းဘဲခပ်သွက်
သွက်စလိုက်ကြပါစို့။ ။



အခန်း(၁)

လူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပတ်အသုံးပြုခြင်း(HAC)



အထက်ဖော်ပြပါပုံလေးကတော့တစ်ကွဲကိုရှုပ်တဲ့လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်လိုအပ်မှုများကိုခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာရှင်းပြထားတာပါ။သင်နေ့ စဉ်ရုန်းကန်လှုပ်ရှားနေထိုင်ဖို့ သင့်ကိုယ်တွင်းမှာဇီဝဖြစ်

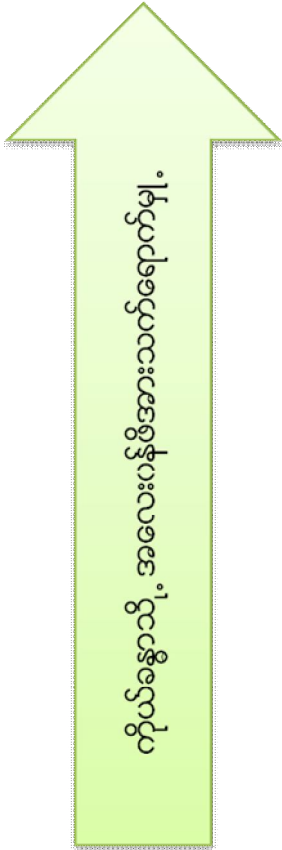
စဉ်ပေါင်းများဟာသဘာဝအလျောက်တစ်ခုပြီးတစ်ခုဖြစ်ပေါ်နေပါတယ်။စက္ကန့် တိုင်းမိနစ်တိုင်း မှာအဆက်မပြတ်ဖြစ်ပေါ်နေတဲ့ဒီဖြစ်စဉ်ကလူသားဖြစ်တည်ကတည်းကဘုရားသခင်ကလူသား ကိုသဘာဝဘေးအန္တရာယ်များ၊အခက်အခဲများနှင့်ကြုံတွေ့ ရပါကရင်ဆိုင်လက်ခံနိုင်စွမ်းရှိ အောင်ဖန်ဆင်းပေးထားတဲ့လက်ဆောင်ပါ။ထိုဖြစ်စဉ်ကိုလူသားခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်းယန္တ ရားဖြစ်စဉ် (adaptive cycling)ဟုခေါ်ပါသည်။လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ကကြွက်သားထုထည်ထက်အဆီ ပမာဏကိုကိုယ်တွင်းမှာပိုမိုသိုလှောင်ထားလိုပါတယ်။ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ကြွက်သားတွေ ခန္ဓာကိုယ်မှာများလာလေလေကိုယ်တွင်းဖိစပ်ပျက်မှု၊ တွေ့မြန်လာလေလေဖြစ်ပြီးခန္ဓာကိုယ် တွင်းအစိတ်အပိုင်းများကပိုမိုအလုပ်လုပ်ရပြီးကိုယ်တွင်းအဆီများလာပါကကိုယ်တွင်းဖိစပ် ဖြစ်စဉ်များနေးကွေးလာပြီးလည်းကောင်းအစိတ်အပိုင်းများအနားရသောကြောင့်ဖြစ်ပါသည်။ခန္ဓာ ကိုယ်မှာကြွက်သားများတိုးတက်များပြားလာပြီးကိုယ်တွင်းဟိုမုန်းများသဘာဝအတိုင်းအထွက် များလာခြင်းကိုဖီဝရုပ်တိုးတက်ဖြစ်ထွန်းခြင်း(anabolism)ဟုခေါ်ပါသည်။ရှိပြီးသားကြွက်သား မျှင်များကိုကိုယ်တွင်းဖိစပ်စဉ်များပုံမှန်လည်ပတ်နိုင်ရန်အတွက်ဖြိုချဖျက်ဆီးအသုံးပြုခြင်းကို ဖီဝရုပ်ယိုယွင်းခြင်း(catabolism) ဟုခေါ်ပါသည်။ catabolism ဖြစ်စေသောအကြောင်းများ ကိုဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့်သာမန်ထက်ပိုသောအလေးဝန်များနှင့် လေ့ကျင့်ခြင်းခံရပါကအဲဒီဖိအား (stress) တွေကသင်လေ့ကျင့်လိုက်တဲ့ကြွက်သားဆဲလ်တွေ ကိုပျက်စီးသွားစေပါတယ်။အဲဒီပျက်စီးမှုများကအသေးစားပျက်စီးမှုလေးများပါ။ထိုကဲ့သို့ အ သေးစားပျက်စီးမှု လေးများကိုကြုံလျင်ကြုံပြီးခြင်းခန္ဓာကိုယ်ကကြွက်သားမျှင်အသစ်လေးများ ကိုသင်စားသုံးထားသောအာဟာရ(ပရိုတိန်း၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီ)များကိုအသုံးပြုပြီးပြန် လည်ပြုပြင်တည်ဆောက်ပါသည်။ထိုကဲ့သို့ ပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင်ယခင်ထက်အနည်း ငယ်ပိုမိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင်တည်ဆောက်ပါတယ်။ထိုကြောင့်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုကိုနောက် တစ်ကြိမ်ပြန်လည်လေ့ကျင့်စဉ်တွင် progressive overload ဟုခေါ်သောအလေးနှင့်အလုပ် ဝန်တိုးတိုးပြီးကစားသွားတဲ့သဘောတရားနဲ့ မလေ့ကျင့်ပါကကြွက်သားများသည်ခံနိုင်ရည်ရှိ နေသောကြောင့်ကြီးထွားဖို့ မဖြစ်နိုင်တာပါ။သို့ သော်အလေးဝန်ဖိအား (stress) များလွန်းပါက လည်းပြန်လည်အားပြည့်ဖို့ အရေးပါသောအချက်များမလုံလောက်ပါကလေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း (overtraining) ဆိုတဲ့အခြေအနေနှင့်ကြုံရနိုင်ပါတယ်။အဲဒါဆိုရင်ခန္ဓာကိုယ်ကမတန်တဆ တောင်းဆိုချက်များကိုမဖြည့်ပေးနိုင်သောကြောင့်ကြွက်သားမျှင်များကြီးထွားမှု၊ ရပ်တံ့သွားတာ ပါ။အဲဒီလိုအခြေအနေမှာခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားလည်ပတ်မောင်းနှင်ဖို့ အတွက်ခါတ်ဆီ(အာဟာရ) ကောင်းကောင်းလိုအပ်ပါတယ်။ခါတ်ဆီလောင်စာ(အာဟာရ)မလုံလောက်ရင်ခန္ဓာကိုယ်ကသူ့ ရဲ့ ယန္တရားကောင်းမွန်စွာလည်ပတ်ဖို့ အတွက်ထိန်းသိမ်းစုဆောင်းထားတဲ့ကြွက်သားမျှင်များကို လောင်စာဆီအဖြစ်ဖြိုချဖျက်စီးအသုံးပြုပစ်မှာပါ။အဲဒါကိုဖီဝရုပ်ယိုယွင်းသောအခြေအနေ

(catabolic state) ဟုခေါ်ပါသည်။ထိုအဖြစ်သည်အချိန်ကြာလာပါကသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကနာတာရှည်လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်း(chronic overtraining)နဲ့ ကြုံရမှာပါ။အဲဒီနာတာရှည်လေ့ကျင့်မှု လွန်ကဲခြင်းကတန်ဖိုးရှိလှတဲ့ကြွက်သားဆဲလ်တွေကိုအင်နှင့်အားနှင့်ဖြိုချဖျက်စီးနှုန်းမြင့်လာပြီးသင်ဟာအကောင်သေးသထက်သေးလာပြီးအားအင်လည်းယုတ်လျော့လာမှာပါ။ထိုအဖြစ်မျိုးကိုကြောက်ရွံ့ ပြီးလေ့ကျင့်မှု ပြင်းအားကိုမတရားလျော့ချလိုက်ပါကလည်းကြွက်သားများကခံနိုင်ရည်ရှိနေသောကြောင့်တိုးတက်မှု မရှိတော့သောလေ့ကျင့်မှု စံမမှီခြင်း (under training) ဟူသောအဖြစ်နှင့်ကြုံရမှာပါ။လုံလောက်ပြင်းထန်စွာမလေ့ကျင့်ပါကသင့်ကိုယ်ခန္ဓာဖိစပ်စဉ်အတွက်ကြီးမားသောလိုအပ်ချက်များကိုတောင်းဆိုစရာမလိုသောကြောင့်အလဟဿသပိုလျှံနေသောကြွက်သားဆဲလ်တွေကိုခန္ဓာကိုယ်ကပြန်လည်ဖြိုချဖျက်ဆီးပစ်မှာပါ။ထိုဖြစ်စဉ်ကြာနေပြီဆိုလျှင်နာတာရှည်လေ့ကျင့်မှု စံမမှီခြင်း(chronic under training)ဟူသောအခြေအနေဆိုက်ရောက်လာမှာပါ။ထိုဖြစ်စဉ်ကလည်းသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သောဖြစ်စဉ်တစ်ရပ်ပါ။

*လူအတော်များများတိုးတက်မှု မရှိရခြင်း၏အမြဲတမ်းအမှန်တရားတစ်ခုမှာသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအလွန်အကျွံဖိအားပေးခိုင်းစေခြင်းနှင့်အလွန်နည်းပါးစွာလျော့ပေါ့ဖိအားပေးခြင်းကြောင့်ပါပဲ။*ထိုကြောင့်အထက်ပါသတိပေးချက်လေးကိုအထူးဂရုပြုပါ။ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေမှာဤမျှအရေးကြီးသောအချက်ကိုပေါ့ပေါ့တန်တန်လေးသာဖော်ပြထားတာကြောင့်လည်းကောင်းတို့ ကိုအားကျနည်းယူလေ့ကျင့်ကြသူများမှာမတိုးတက်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ဒါကြောင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုသင့်လျော်သောအလေးဝန်ဖိအားများဖြင့်အလုပ်ပေးလိုက်ပြီး၊ဤစာအုပ်ပါကျန်အချက်များကိုစနစ်တကျလိုက်နာကျင့်သုံးပါကသင့်အနေနှင့်ကြွက်သားထုအလွယ်တကူတက်နိုင်ပါပြီ။သင်ဆန္ဒရှိသလောက်ကြိုးစားလျှင်အောင်မြင်နိုင်မှာပါ။အထက်မှာရှင်းပြပြီးသားလေးတွေကိုနားလည်ရလွယ်အောင်အောက်မှာပုံလေးနှင့်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာ၏လက်ခံနိုင်စွမ်းပြဇယား



နာတာရှည်လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့်အလွန်အကျွံဖိအားများကို ရင်ဆိုင်နေရသောကြောင့်မိမိရဲ့ ကြွက်သားဆဲလ်တွေကိုဖြိုချပြီးလောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုနေသော အခြေအနေ။
သမားရိုးကျလေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း	ကြွက်သားတွေလုံလောက်ကောင်းမွန်စွာအားမပြည့်သည့်အတွက်ကြီးထွားမှုရပ်တံ့၊ နှေးကွေးသွား။
သင့်လျော်သောလေ့ကျင့်မှုပုံစံ	ထိုပုံစံနှင့်အခြားသောအချက်များကကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုအထူးကောင်းမွန်စေပြီး ပုံမှန်ကြွက်သားကြီးထွားနေမည်ဖြစ်သည်။
သမားရိုးကျလေ့ကျင့်မှုမလုံလောက်ခြင်း	သာမန်ထက်လျော့နည်းတဲ့ဖိအားများကခန္ဓာကိုယ် ကိုခံနိုင်ရည်ရှိစေပြီးဇီဝရုပ်ယိုယွင်းမှုကိုဦးတည်စေသည်။
နာတာရှည်လေ့ကျင့်မှုမလုံလောက်ခြင်း	ခန္ဓာကိုယ်ဇီဝရုပ်ယိုယွင်းမှုအထူးများလာပြီး ကြွက် သားဆဲလ်များကိုဖြိုဖျက်ကာလက်ခံရရှိသမျှသောအာဟာရ ကယ်လိုရီများကိုအဆီအဖြစ်သိုလှောင်။

မိတ်ဆွေအထက်ပါဇယားလေးကိုသေချာလေ့လာပြီးသွားရင်တော့ကြွက်သားထုတက်ဖို့ ဆိုတာခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ လက်ခံနိုင်စွမ်းကိုနားလည်ပြီးအဲဒါကိုကျွမ်းကျင်ပိုင်နိုင်စွာအသုံးပြုတတ်ဖို့ ကလွဲရင်ဘာမှသိပ်မဟုတ်ဘူးဆိုတာသင်သိလောက်ပြီဟုယူဆမိပါသည်။ဒါကြောင့်ကြွက်သားထုအလွယ်တကူတက်စေနိုင်မည့်နည်းလမ်းလေးတွေကိုဆက်လက်ဆွေးနွေးတင်ပြပေးပါဦးမည်။



လူ့ ခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းဆိုသည်မှာအလွန်ပင်ထူးခြားသောသဘာဝဖြစ် စဉ်ဖြစ်သည်။ကိုယ်ခန္ဓာ၏လည်ကောင်းစွမ်းရည်မှာမည်မျှပင်ပြင်းထန်သောဖိအား၊ပြောင်းလဲမှု များနှင့်ကြုံတွေ့ နေရပါစေထိုဖိအားများကိုတဖြည်းဖြည်းလက်ခံနိုင်လာခြင်းပင်ဖြစ်သည်။ဥပမာ တစ်ခုပေးရယင်တော့အဆီချတတ်သူများမှာတတ်သည့်အမှားလေးတစ်ခုပေါ့ဗျာ။အဆီကျလို ဇောများများနှင့်ကယ်လိုရီများကိုအချိန်တိုအတွင်းမှာမတရားလျော့ချလိုက်တာပါ။တဖြည်း ဖြည်းကယ်လိုရီများကိုနည်းနည်းချင်းစီမလျော့ချဘဲရုတ်တရက်မတရားလျော့ချလိုက်ခြင်းက ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကိုရုတ်တရက်ကြီးဖိအားပြင်းပြင်းထန်ထန်ပေးလိုက်သလိုဖြစ်ပြီး ရုတ်တရက်အချိတ်တိုအတွင်းမှာကိုယ်အလေးချိန်မတရားလျော့ကျသွားပါတယ်။ထိုသို့ ကျ သွားခြင်းကခန္ဓာကိုယ်မှိုလုံ့နေသောအဆီများချည်းပဲမဟုတ်ဘဲတန်ဖိုးရှိသောကြွက်သားထု ထည်များပါလောင်ကျွမ်းကုန်တာပါ။နောက်ပိုင်းမှာခန္ဓာကိုယ်ကထိုဖြစ်စဉ်ကိုတဖြည်းဖြည်း လက်ခံနိုင်လာပြီးကိုယ်အလေးချိန်မကျတော့ပါဘူး။ထိုအခြေအနေတွင်ကိုယ်အလေးချိန်ထပ်မံ ကျလိုပါကအစားလုံးဝမစားမှဘဲရနိုင်တော့မည့်အခြေအနေကိုဆိုက်ရောက်သွားတာပါ။လက် တွေ မှာကထိုကဲ့သို့ ပြုလုပ်ရန်မလွယ်ကူလှပေ။ထိုအမှားသည်အဆီချသူတစ်ရာလျင်ကိုးဆယ့် ကိုးယောက်မှာတတ်ကြသည့်မဟာအမှားပါ။ထိုကဲ့သို့ မှားကြသည့်လူအားလုံးကခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ထူးခြားသောမဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းအကြောင်းကိုတိတိကျကျမသိဘဲလှည့်ပတ်အသုံးချနိုင်စွမ်း မရှိလို့ ပါ။ဘယ်လောက်ပဲခက်ခဲကြမ်းတမ်းတဲ့သက်ရောက်မှု ဖြစ်ပါစေခန္ဓာကိုယ်ကတဖြည်း ဖြည်းနဲ့ လက်ခံနိုင်လာတာပါ။ဒါကြောင့်အဆီချလိုသူများသည်ရုတ်တရက်ကြီးကယ်လိုရီများ ကိုမတရားမလျော့ချဘဲတဖြည်းဖြည်းချင်းသာလျော့ချသွားပါ။ထို့ အတူပဲခန္ဓာကိုယ်ထုတက်လို သူများအနေနှင့်လည်းအစားကိုတဖြည်းဖြည်းချင်းသာတိုးစားသွားပြီးလေ့ကျင့်ချိန်မှာလည်းအ လေးအကြိမ်အကျော့များကိုလည်းတဖြည်းဖြည်းချင်းအပြောင်းအလဲပြုကစားသွားပါ။အစော ပိုင်းမှတင်ပြချက်လေးကိုပြန်ဆက်ရလျှင်ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့်ရုတ်တရက်ကယ်လိုရီများလျော့ချ လိုက်ခြင်း၏ဒဏ်ကိုခံနိုင်စေရန်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်အလွယ်တကူသိုလှောင်ထားသောအဆီကိုအ

သုံးပြုလိုက်ခြင်းဖြစ်သည်။ထိုကြောင့်ကယ်လိုရီလောင်ကျွမ်းခြင်းကိုခန္ဓာကိုယ်ကတဖြည်းဖြည်း ခံနိုင်လာပြီးအဆီလောင်ကျွမ်းမှုဖြစ်စဉ်ကနေးကွေးလာပြီးနောက်ဆုံးမှာရပ်တံ့သွားပါသည်။အ ဆိုးဝါးဆုံးဖြစ်စဉ်တစ်ခုမှာအဆီချသူအနေနှင့်ကိုယ်အလေးချိန်ထပ်မကျတော့ဘဲရပ်တံ့သွားချိန် မှာစိတ်ပျက်အားလျော့ကာယခင်အတိုင်းပုံမှန်စားသောက်နေထိုင်လိုက်ခြင်းပါပဲ။ထိုကဲ့သို့ ယ ခင်အတိုင်းပြန်လည်နေထိုင်လိုက်ပြီဆိုပါကလူ့ ခန္ဓာကိုယ်ကပြောင်းလဲမှုတွေကိုနားမလည်နိုင် တော့ဘဲအကယ်၍နောက်တစ်ကြိမ်မကြာခင်မှာထိုကဲ့သို့ ပြန်ပြီးကယ်လိုရီတွေမတရားလျော့ချ မှု တွေနဲ့ ကြုံလာရရင်ခံနိုင်ရည်ရှိအောင်လို့ ကြိုတင်ပြင်ဆင်သည့်အနေဖြင့်ကိုယ်တွင်းသို့ ဝင် ရောက်လာသောကယ်လိုရီများကိုအဆီအဖြစ်သို့လှောင်နိုင်ရန်အစွမ်းကုန်ကြိုးစားပါတော့ တယ်။ထို့ ကြောင့်နည်းစနစ်မကျဘဲအဆီချသူများဟာရပ်တံ့လိုက်တာနှင့်တပြိုင်နက်ယခင်က ထက်ပိုပြီးဝလာတာပါပဲ။ထို့ အတူပဲလေ့ကျင့်ကြွက်သားထုတက်စေရန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ် ရာတွင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုဟာအပြည့်အဝအနားမရသေးခင်မှာထပ်ပြီးပြင်းထန်တဲ့ဖိအား များနဲ့ ထိုကြွက်သားအုပ်စုကိုထပ်မံလေ့ကျင့်မည်ဆိုလျှင်ထိုကြွက်သားများကသူ့ ကိုယ်သူ့ကာ ကွယ်သည့်အနေဖြင့်ကြွက်သားများကြီးထွားမှုဖြစ်စဉ်ကိုရပ်တံ့လိုက်ပြီးတည်ဆောက်ပြီးသား ကြွက်သားအမျှင်များကိုပြန်လည်ဖြိုချအသုံးပြုပါလိမ့်မည်။အကယ်၍ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကို အပြည့်အဝအနားပေးပြီးနောက်ထိုကြွက်သားအုပ်စုကိုပြန်လည်လေ့ကျင့်ချိန်မှာလေ့ကျင့်မှု ပြင်းအား(training intensity)ကိုတိုးတိုးပြီးလေ့ကျင့်သွားပါကထိုကြွက်သားများသည်ထိုကဲ့သို့ တဖြည်းဖြည်းဝန်တိုးအလုပ်ပေးခြင်းကိုလက်ခံနိုင်အောင်ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားလေ့ရှိသည်။မည် မျှအထိတိုးပြီးကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားသည်ကတော့သင်ထိုကြွက်သားအုပ်စုကိုပုံမှန်ဝန်တိုးလေ့ ကျင့်သလောက်ကိုတိုးပြီးပြင်ဆင်ထားပါသည်။ဥပမာ-သင်လက်မောင်းရှေ့ ကိုပထမဦးဆုံးလေ့ ကျင့်စဉ်ကပေါင်ရှစ်ဆယ်ဘားရှည်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခဲ့ပြီးနောက်တစ်ကြိမ်ထပ်မံလေ့ကျင့်သည့်အခါ ရှစ်ဆယ်ငါးပေါင်ဖြင့်လေ့ကျင့်သည်ဆိုပါစို့ ။ကြွက်သားများကိုအပြည့်အဝအနားရစေပြီးနောက် လေ့ကျင့်သည့်အခါတိုင်းငါးပေါင်တိုးပြီးလေ့ကျင့်လေ့ရှိပါကထိုကြွက်သားအုပ်စုသည်ပထမ လေ့ကျင့်ချိန်ပြီးနောက်လေ့ကျင့်မတိုင်မှီတွင်ထပ်မံတိုးလာမည့်ဝန်ငါးပေါင်ကိုခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ကြိုတင်ပြင်ဆင်ထားမည်ဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်သင့်အနေနှင့်တဖြည်းဖြည်းအလေးဝန်ဖိအား များကိုလျော့ချလိုက်မည်ဆိုပါကသင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့်အလေးဝန်ပြောင်းလဲမှုများကိုရုတ်တ ရက်သတိမထားမိဘဲကြီးထွားမှု အတွက်လည်းရက်အနည်းငယ်ထပ်မံလုံ့ဆော်နေမှာပါ။ကြွက် သားများလည်းအလွန်အကျူးမပင်ပန်းဘဲကြီးထွားမှု ဖြစ်စဉ်ကိုလည်းမထိခိုက်စေနိုင်ပါ။အနည်း ဆုံးတော့သင့်ကြွက်သားများဟာရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုများကိုလုံးဝသိနိုင်မှာမဟုတ်ပါဘူး။**အ ချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းအလေးဝန်လျော့ချလိုက်ပြီးနောက်ယခင်အတိုင်းတဖြည်းဖြည်း အလေးဝန်တိုးတိုးပြီးပြန်လည်လေ့ကျင့်ပါကယခင်ကထက်ပိုမိုထူးခြားစွာတိုးတက်လာမှာပါ။ဒါ ကကျွန်တော့်ရဲ့ Hyper adaptive cycling -HAC လို့ ခေါ်တဲ့လူ့ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မဟာလက်ခံနိုင်**

စွမ်းကိုလှည့်ပါတ်အသုံးချခြင်းနည်းလမ်းလေးပါ။ HAC သဘောတရားကိုသင့်ရဲ့ အာဟာရပိုင်းတွင်အသုံးပြုပါကလည်းအင်မတန်စိတ်ဝင်စားစရာကောင်းပြီးအကျိုးပြုပါလိမ့်မည်။ ဒီအခန်းမှာတော့ HAC သဘောတရားကိုအကျယ်ရှင်းပြပေးပါမယ်။ သင်ကြိုက်တဲ့ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းသို့ မဟုတ်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလဝဘ်ဆိုက်များနှင့်ဆောင်းပါးများ၊ စာအုပ်များတွင်လေ့လာပါက သူတို့ ကသင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှု ကိုသင့်ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်အနဲဆုံး ပရိုတိန်းတစ်ဂရမ်မှသုံးဂရမ်၊ ငါးဂရမ်လောက်အထိလိုအပ်ကြောင်းအထောက်အထားများစွာနှင့် တင်ပြပါလိမ့်မည်။ တစ်ကယ်တမ်းဘယ်လောက်သာလိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုအခန်း-၈မှာအာဟာရအပိုင်းမှာအကျယ်တင်ပြထားပါတယ်။ ဒါပေမဲ့အခုအံ့ဩသွားအောင်အနည်းငယ်တင်ပြပေးလိုက်ပါမယ်။ အချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအတွင်းပရိုတိန်းလုံးဝမလိုဘဲ ကြွက်သားထုတ်ကိုင်တယ်ဆိုရင် သင်ယုံမလား။ နည်းနည်းထူးဆန်းတယ်လို့ မထင်မဘူးလား။ အလေးဝန်နှင့်လေ့ကျင့်မှုပြင်းအားကိုတိုးတိုးပြီးလေ့ကျင့်သောကြောင့် ကြွက်သားများပြန်လည်အားပြည့်စေရန်နှင့် ကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်အတွက် သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းတွင် ပရိုတိန်းမိတ်လုံလုံလောက်လောက်မရှိပါက သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေဖြင့် အရေးပေါ်အခြေအနေဆိုက်ရောက်သွားပါလိမ့်မည်။ ထိုအခြေအနေမျိုးဆိုက်ရောက်လာတိုင်းကံကောင်းထောက်မစွာဘဲဘုရားသခင်ဖန်ဆင်းထားတဲ့ လူခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကသင့်ရဲ့ ကြွက်သားထုတ်ကိုင်နိုင်မှုကို ကူညီပါတယ်။ ဘယ်လိုကူညီသလဲဆိုရင် သင်လေ့ကျင့်ခန်းများပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်ပြီး နောက်သင့်ကြွက်သားမျှင်များ ပြိုကျပျက်ဆီးသွားချိန်မှာ သင့်ကိုယ်တွင်းမှာ ပရိုတိန်းလုံလုံလောက်လောက်မရှိဘူးဆိုရင် သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ပင်မအာရုံကြောစနစ် (central nervous system) ကသင့်ရဲ့ ဦးနှောက်ဆီသို့ အရေးပေါ်ဖုန်းနံပါတ် 1-9-2 ကို နှိပ်ပြီးတော့ အရေးပေါ်အကူအညီတောင်းခံပါတယ်။ အဲဒီအချိန်မှာ သင့်ဦးနှောက်ကသင့်ရဲ့ ကြွက်သားမျှင်များကို ကူညီတည်ဆောက်ပေးဖို့ အတွက် တက်စတိုစတီရုန်း (testosterone)၊ ကြီးထွားဟိုမုန်း (growth hormone)၊ အင်ဆူလင်ကဲ့သို့ သောကြီးထွားမှုအထောက်အကူပြုဟိုမုန်းများ (insulin like growth factors and hormones) စသောဟိုမုန်းများကို ထုတ်လွှတ်ပေးပါသည်။



ဒါကြောင့်ပရိုတိန်းကိုတောင်လိုပုံအောင်သုံးစရာမလိုဘဲကြွက်သားထုတက်နိုင်ပါတယ်။ဒါကြောင့်အချိန်အတိုင်းတာတစ်ခုအတွင်းပရိုတိန်းကိုအလွန်အကျူးလျော့ချလိုက်ပြီးကြွက်သားများကိုသင့်ကိုယ်တွင်းမှဟိုမုန်းများကိုသာအသုံးပြုပြီးတည်ဆောက်နိုင်ပါတယ်။
ထို့ အပြင်ထိုကဲ့သို့ HAC သဘောတရားကိုအသုံးပြုလေ့ကျင့်ပါကကိုယ်တွင်းမှကြီးထွားဟိုမုန်းတိုးတက်မှု ကို 1000%တိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။(typing အမှားမဟုတ်ပါ။တစ်ကယ်ကို 1000% တိုးတက်စေနိုင်ပါတယ်။)

အထက်ပါဥပမာလေးများကသင့်ကိုလူခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းအကြောင်းကို သဘောပေါက်စေနိုင်မှာပါ။လူ့ ခန္ဓာကိုယ်သည်သူ၏ပထမကကြံ့တွေ့ ခဲ့သောအခြေအနေများကိုအခြေခံပြီးပြောင်းလဲမှုများကြုံလာတိုင်းကြိုးစားလက်ခံတာပါ။ပထမကသင်ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးလျော့ချထားသည့်အခြေအနေတွင်သင်ကပရိုတိန်းကိုတဖြည်းဖြည်းခြင်းပြန်ဖြည့်ပေးမည်ဆိုလျှင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့်ကြွက်သားထုတက်စေရန်ပရိုတိန်းကိုအမြဲလိုသလားမလိုသလားတောင်ဆန်းစစ်မနေဘဲကြွက်သားများကိုပုံမှန်ကြိုးစားတည်ဆောက်သွားမှာပါ။ HAC သဘောတရားကိုသင့်အာဟာရအပိုင်းမှာအသုံးပြုရင်သင့်ကိုယ်တွင်းမှဟိုမုန်းများလည်းသဘာ

ဝအတိုင်းပိုထွက်လာသည်သာမကသင့်ကြွက်သားဆဲလ်လေးများကလည်းရလာသမျှပရိုတိန်း
ဓါတ်များကိုအပြည့်အဝတန်ဖိုးထားစုပ်ယူသိုမှီးထားကြတော့မှာပါ။နောက်ဆုံးရလာဒ်အနေနှင့်
ကတော့သင်ဟာကြွက်သားထုထည်အလွယ်တကူတက်လာမှာပါ။

အိုကေ---ကောင်းပါပြီ။ဒါဆိုကျွန်တော်တို့ အနေနှင့်HAC သဘောတရားကနေ
ဘယ်လိုအကျိုးအမြတ်တွေရယူနိုင်မှာလဲလို့ ပရိတ်သတ်များကမေးလာခဲ့လျှင်ကျွန်တော်က
ဖြေပေးပါဦးမယ်။ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီ Optimum Bodybuilding Theories ဆိုတဲ့စာအုပ်လေးထဲမှာ
ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ကြွက်သားကြီးထွားမှုအတွက်ပင်မအချက်ရှစ်ချက် ကိုသက်ဆိုင်ရာအချက်
များရဲ့ ကြီးထွားစေသောအကြောင်းအရာများနှင့်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကိုအရေးပေါ်အခြေအနေကြုံ
စေသောအကြောင်းအရာများဟူ၍ခွဲခြားထားပါတယ်။နောက်ပြီးကျွန်တော်တီထွင်ပြီးလူအများ
တွင်စမ်းသပ်ထားပြီးသောအထူးပြည့်စုံသောလေ့ကျင့်နည်းစနစ် Myanmar Insane Training
လေ့ကျင့်နည်းနှင့်ပေါင်းစပ်ပြီးလေ့ကျင့်ပါကအချိန်တိုအတွင်းအင်မတန်ထူးခြားသောရလာဒ်
များကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်မည်ဟုအာမခံပါသည်။ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီHAC သဘောတရားကိုအသုံးပြုနည်း
ကတော့ပထမရက်သတ္တသုံးပါတ်လောက်ကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးတိုးပြီးကစား၊တိုးတိုးပြီးစားပြီး
နောက်ဆုံးစတုတ္ထပါတ်မှာသင့်ခန္ဓာကိုယ်ကပိုပြီးပြင်းထန်တဲ့ဝန်တွေကိုမျှော်လင့်နေချိန်မှာအ
လေးအနည်းငယ်လျော့ပြီးလေ့ကျင့်လိုက်ခြင်းအားဖြင့်ခန္ဓာကိုယ်ကြွက်သားများကိုအနားရစေ
ပြီးကိုယ်ခန္ဓာအနေနှင့်လည်းရုတ်တရက်ပြောင်းလဲမှုများကိုသတိမထားမိဘဲကြီးထွားမှုအတွက်
လုံ့ဆော်မြဲလုံ့ဆော်နေမှာပါ။ရက်သတ္တပါတ်တစ်ပါတ်လောက်သာထိုကဲ့သို့ ဝန်လျော့ချပြီးခန္ဓာ
ကိုယ်ကသတိထားမိချိန်မှာအလေးဝန်ကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပြီးပိုမိုပြင်းထန်တဲ့လုံ့ဆော်မှု
များနဲ့ ဆက်လက်ကြီးထွားမြဲကြီးထွားနေမှာပါ။HAC သဘောတရားကိုသင့်အာဟာရပိုင်းမှာ
လည်းအထက်ပါအတိုင်းအသုံးပြုပါကလည်းသင့်ကိုယ်တွင်းမှသဘာဝဟိုမုန်းများဖြစ်သောကြီး
ထွားဟိုမုန်း၊အင်ဆူလင်ကဲ့သို့ သောကြီးထွားမှုဟိုမုန်း (IGF)နှင့်တက်စတိုစတီရန်းများထွက်ရှိမှု
ကိုအတိုင်းထက်အလွန်တိုးတက်ကောင်းမွန်စေပါသည်။ဒီလိုဟိုမုန်းများထွက်စေရန်ကျွန်တော့်
ရဲ့ **ပရိုတိန်းအလွန်အကျွံထိန်းချုပ်ခြင်း** နည်းစနစ်ကလက်ရှိကမ္ဘာ့ကာယဗလလောကကိုတုန်
လှုပ်စေခဲ့စိန်ခေါ်ခဲ့ပါ။အားလုံးကကြွက်သား ထုထက်ဖို့ ပရိုတိန်းအရေးပါကြောင်းကိုသိပ်ပြော
နေချိန်မှာကျွန်တော်ကအချိန်အကန့် သတ်တစ်ခုအတွင်းပရိုတိန်းမပါဘဲကြွက်သားထုထက်နိုင်
ကြောင်းကိုစိတ်ကူးယဉ်မဟုတ်ဘဲ၊သိပ္ပံနည်းကျလူ့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုအခြေခံတင်ပြ
ထားတာပါ။**ပရိုတိန်းအလွန်အကျွံထိန်းချုပ်ခြင်း**ကာလမှာတစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်းသုံးဆယ်ဂရမ်
သာသုံးပါဆိုရင်ခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော့်ကိုရှုနေလားလို့ မေးကြမှာပါ။ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးသားပဲ
ဒီစာအုပ်နဲ့ ကျွန်တော်ကခင်ဗျားတို့ ကြားဖူးနေကြခပ်ညံ့ညံ့ကာယဗလသီအိုရီများကိုတိုက်ဖျက်
မှာပါလို့ ။ခင်ဗျားတို့ ဖတ်နေကြကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေနဲ့ အဲဒီထဲမှာဆောင်းပါးရေး

နေကြတဲ့ကာယဗလမောင်တွေဟာသူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ သဘာဝဖြစ်စဉ်တွေကိုစတီးရွိုက်တွေနဲ့ ဖျက်ဆီးထားကြသူတွေပါ။**စတီးရွိုက်တွေဟာပရိုတိန်းမဟုတ်ပါဘူး။**

စတီးရွိုက်တွေဟာသင့်ကိုယ်တွင်းမှကြွက်သားတည်ဆောက်မှုသဘာဝဖြစ်စဉ် များကိုရပ်တံ့စေပြီးလည်းကောင်းတို့ ၏တွန်းအားများဖြင့်ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုဖြစ်စဉ်ကို လျင်မြန်စေတာပါ။ဒါကြောင့်စတီးရွိုက်သုံးသူများမသုံးဘဲရပ်လိုက်ပါကတိုးတက်မှုများမရှိ တော့ခြင်းဖြစ်သည်။ဒါကြောင့်ကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ HAC သဘောတရားကအကောင်းဆုံးလို့ ဆို ချင်တာပါ။အချိန်အနည်းငယ်အတွင်းထူးခြားမှုများကိုခံစားစေနိုင်သော HAC သဘောတရား ကိုအသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းလေးကတော့ပထမရက်သတ္တပါတ်သုံးပါတ်လောက်ကိုပရိုတိန်း အသုံးပြုမှုကိုထိန်းချုပ်လိုက်ပြီးတစ်နေ့ ကိုသုံးဆယ်ဂရမ်လောက်သာသုံးပါ။ကျန်ရက်သတ္တ ပါတ်သုံးပါတ်လောက်ကိုတော့ HAC သဘောတရားအရပရိုတိန်းတဖြည်းဖြည်းချင်းတိုးစား သွားပါ။ရလဒ်ကိုတော့ရက်သတ္တပါတ်ပေါင်းခြောက်ပါတ်လောက်အကြာမှာထိထိမိမိခံစားရမှာ ပါ။ဒါကြောင့်ကျွန်တော့်ရဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှပထမဦးဆုံးသောကာယဗလသီအိုရီအသစ်-----

Optimum Bodybuilding Theories -1

ကျွန်တော့်၏ဤ Hyper Adaptive Cycling -HAC သဘောတရားကိုသင်၏အာဟာရအပိုင်းနှင့် လေ့ကျင့်မှုအပိုင်းတွင်အသုံးပြုဖြစ်အောင်ပြပါ။ထိုသို့ အသုံးပြုခြင်းကသင့်ရဲ့ ကြီးထွားမှု ဖြစ်စဉ်ကိုအမြင့်ဆုံးတိုး တက်စေမှာပါ။

HAC သဘောတရားကိုအသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းကိုနားလည်ရလွယ်အောင်အောက်မှာဖော်ပြ လေးနှင့်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။သေသေချာချာကြည့်ပြီးလိုက်နာလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

- - - - - = ပရိုတိန်း အဆင့်မြှင့်

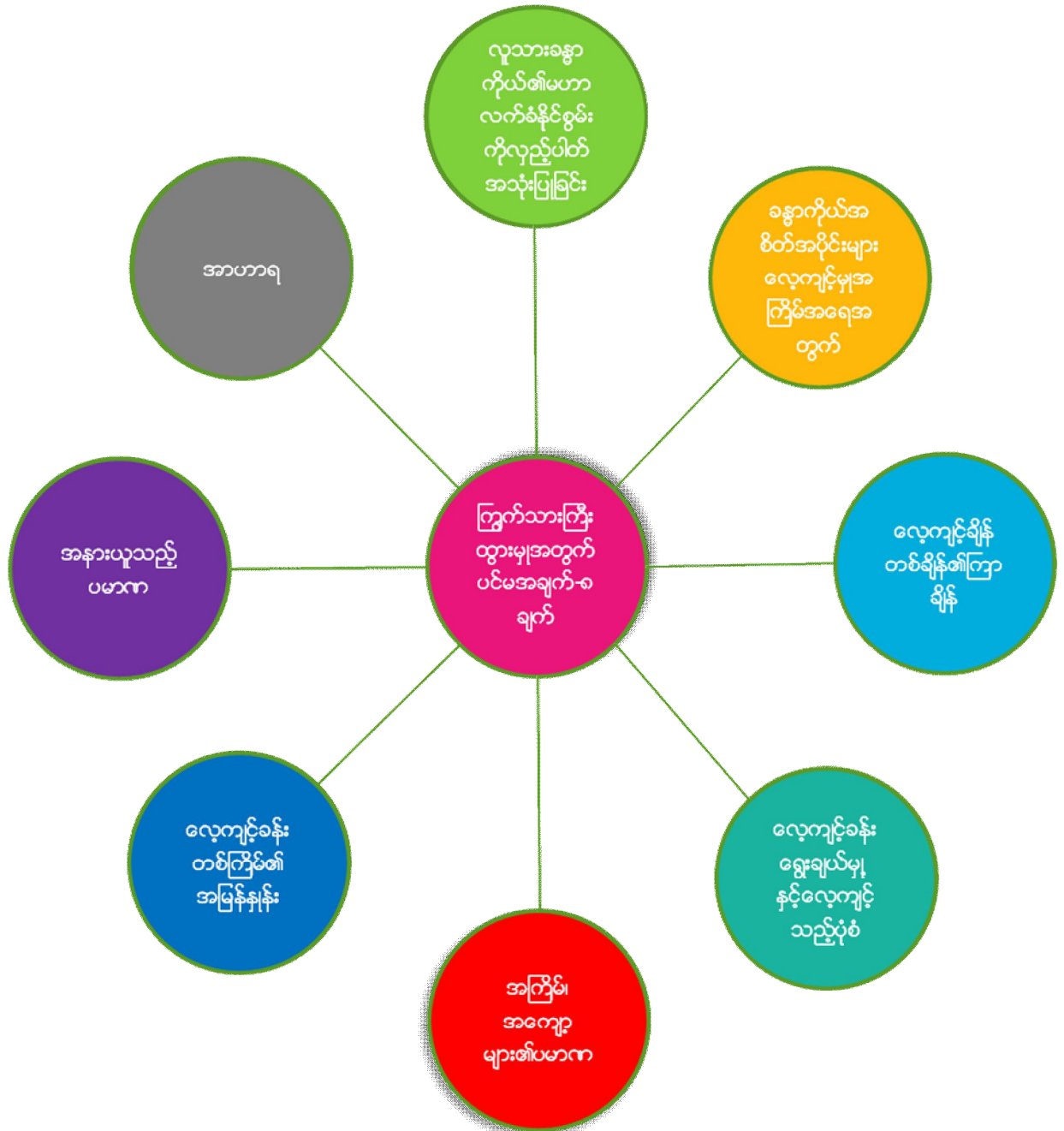
 → = လေ့ကျင့်ခန်း ဝန်ပြုစီမံကိန်း

HAC - သဘောတရား အသုံးပြု ဖြစ်စေရန် (နမူနာ -)

ပထမဆုံးပီတီ	ဒုတိယဆုံးပီတီ	တတိယဆုံးပီတီ	စတုတ္ထဆုံးပီတီ	ငါးဆုံးပီတီ	ဆဋ္ဌဆုံးပီတီ	သတ္တမဆုံးပီတီ	အဋ္ဌဆုံးပီတီ
အလေးဝန်များ များကစား	HAC - ကစား နည်းများ	အလေးဝန်များ များကစား	HAC - ကစား နည်းများ	အလေးဝန်များ များကစား	HAC - ကစား နည်းများ	အလေးဝန်များ များကစား	HAC - ကစား နည်းများ
ပရိုတိန်းများ များစား	ပရိုတိန်းများ များစား	ပရိုတိန်းနည်း နည်းစား	HAC - ဘာဟာဂု	ပရိုတိန်းများ များစား	ပရိုတိန်းနည်း နည်းစား	HAC - ဘာဟာဂု	ပရိုတိန်းများ များစား

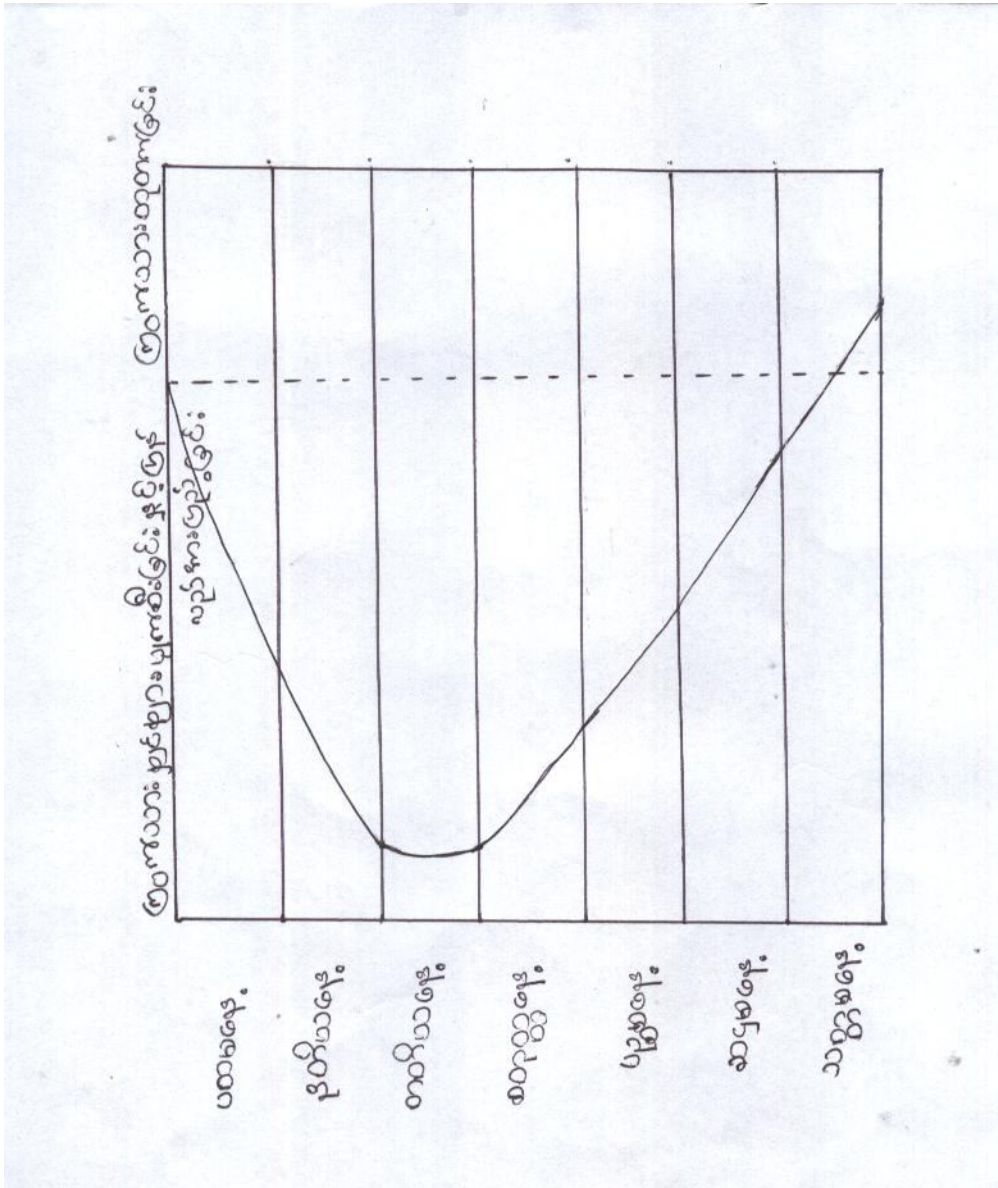
အခန်း(၂)

ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများလေ့ကျင့်မှု အကြိမ်အရေအတွက်



ဒီအခန်းကတော့လူအတော်များများရဲ့လေ့ကျင့်မှုအကြိမ်အရေအတွက်တွေမှားနေ

ကြောင်းကိုထင်သာမြင်သာရှိအောင်တင်ပြထားတာပါ။သင်ကြိုက်တဲ့ gym ကိုသွားပြီးလေ့လာကြည့်ပါ။လူအားလုံးလိုလိုဟာနေ့စဉ်လိုလိုလာရောလေ့ကျင့်တာကိုသင်မြင်ရမှာပါ။သူတို့အားလုံးဟာလေ့ကျင့်သည့်သက်တမ်းမှာကာလကြာပြီဖြစ်သော်လည်းယခင်လေ့ကျင့်ခဲ့သည့်လေ့ကျင့်ခန်းများကိုသာထပ်ခါထပ်ခါမပြောင်းလဲဘဲ **များများလေ့ကျင့်လေ့၊ပိုမိုကြီးထွားရန်နီးစပ်လေလေ** ဟူသောခံယူချက်မျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်ကြကုန်၏။လက်တွေ့တွင်ကားတိုးတက်မှုနုတ္ထိပင်ဖြစ်သည်။ရင်အုပ်ကြီးချင်သည့်ဆန္ဒဖြင့်တစ်ပါတ်ကိုသုံးရက်လောက်ရင်အုပ်လေ့ကျင့်ပါကထိုကြွက်သားအုပ်စုသည်မည်သို့မျှမကြီးထွားနိုင်ပါ။ကာယဗလလေ့ကျင့်ခြင်းဆိုသည်မှာအလေးဝန်များဖြင့်ကြွက်သားမျှင်များကိုဖြိုချဖျက်ဆီးအလုပ်ပေးပြီးပြည့်စုံသောအာဟာရနှင့်ကောင်းမွန်သောအနားယူခြင်းတို့ဖြင့်ပေါင်းစပ်ကာပိုမိုကြီးထွားအောင်တည်ဆောက်သောဖြစ်စဉ်ဖြစ်ကြောင်းကိုကျွန်တော်အကြိမ်ကြိမ်တင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။အလေးများဖြင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ပြိုကျသွားသောကြွက်သားမျှင်များသည်လည်းကောင်းတို့ပြန်လည်ကောင်းမွန်အောင်၊ ပိုမိုကြီးထွားအောင်တည်ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက်လည်းကောင်းတို့ကိုအချိန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိအနားပေးရပါမည်။ဒါမှသာလည်းကောင်းတို့ပြန်လည်တည်ဆောက်မှုဖြစ်စဉ်ဟာအနှောင့်အယှက်ကင်းကင်းနဲ့ ပိုမိုကြီးထွားအောင်တည်ဆောက်နိုင်မှာပါ။ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုအနေနှင့်ပြန်လည်အားပြည့်ဖို့အနဲဆုံး-3-ရက်လောက်အနားပေးရပါတယ်။ဒါကြောင့်လေ့ကျင့်ပြီးသားကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုထပ်မံလေ့ကျင့်လိုပါကအနည်းဆုံးသုံးရက်လောက်မဖြစ်မနေနားရမှာပါ။သို့သော်ပထမလေ့ကျင့်ချိန်တွင်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ပါကတစ်ပါတ်လောက်တောင်နားသင့်ပါတယ်။ကြွက်သားမျှင်များပျက်ဆီးခြင်း၊ပြန်လည်အားပြည့်ခြင်းနှင့်ထုတ်ကုန်ခြင်းဆက်စပ်ပုံကိုနားလည်ရလွယ်အောင်ပုံလေးဖြင့်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ဒီပုံလေးကိုလေ့လာကြည့်ပြီးနောက်ကြွက်သားထုတ်ချင်သူများအနေနှင့်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုပြင်းပြင်းထန်ထန်တစ်ခါလေ့ကျင့်ပြီးတိုင်းပြန်လည်အားပြည့်စေရန်တစ်ပါတ်လျှင်တစ်ကြိမ်သာလေ့ကျင့်သင့်ကြောင်းကိုသိလောက်ပြီဟုထင်ပါသည်။

Optimum Bodybuilding Theories -2

ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခု၊အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုတစ်ပါတ်လျင်တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးလုံးဝမလေ့ကျင့်ပါနှင့်။

အချို့ သောသူများ၊အချို့ သောကြွက်သားအုပ်စုများဟာသာမန်ထက်ပိုပြီးပြန်လည်အားပြည့်လွယ်တတ်ပါတယ်။ကောင်းကောင်းအနားရသူများ၊ဖြည့်စွက်အာဟာရ (supplement) ကောင်းကောင်းသုံးနိုင်သူများဟာလည်းကြွက်သားများအလျင်အမြန်ပြန်လည်အားပြည့်လွယ်ပါတယ်။လူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်ဟာမတူပါဘူး။ဒါကြောင့်ယေဘုယျအာဖြင့်လူသာမန်များဟာကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုတစ်ပါတ်လျင်တစ်ကြိမ်သာလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။ဒါဆိုရင်ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုကိုတစ်ပါတ်လျင်တစ်ကြိမ်ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတာမမေးပါနှင့်။သင့်နည်းပြများညွှန်ပြသောပရိုဂရမ်သို့ မဟုတ်သင်နှင့်သင့်လျော်သောသင် ကြိုက်နှစ်သက်ရာပရိုဂရမ်များဖြင့်လေ့ကျင့်နိုင်ပါသည်။နှစ်ရက်ကစားတစ်ရက်နား၊လေးရက်ကစားသုံးရက်နား၊သုံးရက်ကစားလေးရက်နားစသည်ဖြင့်အဆင်ပြေသလိုလေ့ကျင့်ပါ။ကျွန်တော်ကြိုက်တဲ့လေ့ကျင့်နည်းနမူနာလေးများကိုတင်ပြပေးလိုက်ပါမယ်။

နမူနာပရိုဂရမ်တစ်---

- ပထမနေ့ ---ပေါင်၊ခြေသလုံး
- ဒုတိယနေ့ ---ရင်အုပ်၊ဝမ်းဗိုက်
- တတိယနေ့ ---နား
- စတုတ္ထနေ့ ---နောက်ကျောဝင်း
- ပဉ္စမနေ့ ---လက်မောင်းအနောက်နှင့်အရှေ့ သား
- ဆဌမနေ့ ---နား
- သတ္တမနေ့ ---ဆုံ၊ဂုတ်၊ဝမ်းဗိုက်
- အငှမနေ့ ---နား

နမူနာပရိုဂရမ်နှစ်----

ပထမနေ့ ---ရင်အုပ်နှင့်လက်မောင်းအရှေ့
 ဒုတိယနေ့ ---ပေါင်၊ခြေသလုံး
 တတိယနေ့ ---နား
 စတုတ္ထနေ့ ---နောက်ကျောဝင်း၊လက်ဖျံ
 ပဉ္စမနေ့ ---ဆံ့၊လက်မောင်းနောက်၊ဝမ်းဗိုက်
 နှစ်ရက်နား---ပြီးလျှင်ပထမနေ့ ပြန်စ



နမူနာပရိုဂရမ်သုံး---

ပထမနေ့ ---ရင်အုပ်၊နောက်ကျောဝင်း၊လက်မောင်းနောက်၊လက်မောင်းရှေ့
 ဒုတိယနေ့ ---နား
 တတိယနေ့ ---ပေါင်၊ခြေသလုံး၊ဆံ့၊ဂုတ်
 စတုတ္ထနေ့ ---နား
 ပဉ္စမနေ့ ---ပထမနေ့ ပရိုဂရမ်ကိုပြန်စ
 နှစ်ရက်နား---

နမူနာပရိုဂရမ်လေး---

ပထမနေ့ ---ရင်အုပ်၊ဝမ်းဗိုက်

ဒုတိယနေ့ ---နောက်ကျောဝင်း၊ခြေသလုံး

တတိယနေ့ ----နား

စတုတ္ထနေ့ ----ပေါင်

ပဉ္စမနေ့ --- လက်မောင်းအနောက်၊လက်မောင်းအရှေ့၊လက်ဖျံ

ဆဌမနေ့ ---နား

သတ္တမနေ့ ---ဆုံ၊ဂုတ်၊ဝမ်းဗိုက်၊ခြေသလုံး

အငှမနေ့ ---ပထမနေ့ ပြန်စ

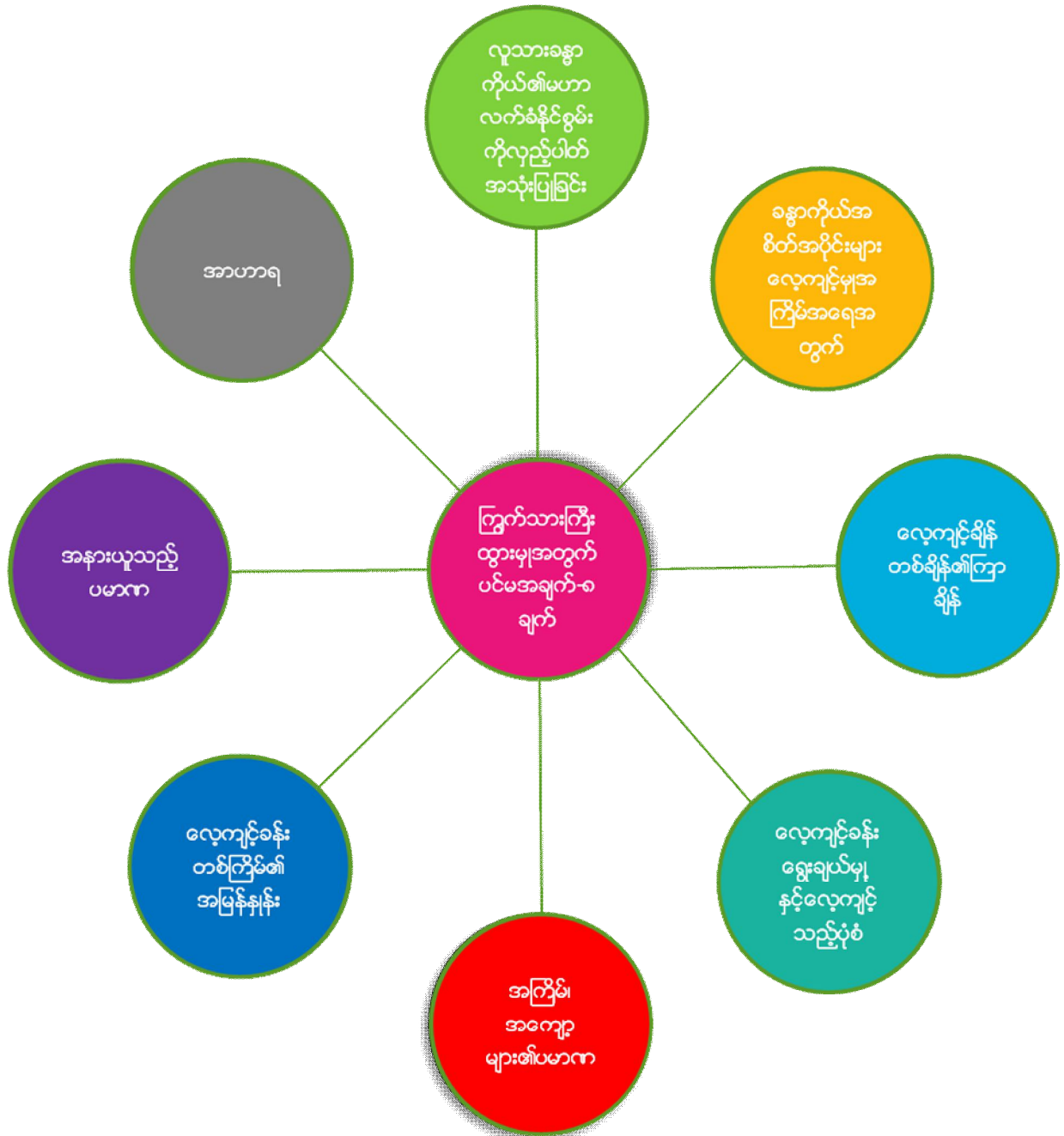
နဝမနေ့ ---နား

နမူနာပရိုဂရမ်အမှတ်သုံးကတော့ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံးပါပဲ။လုံလုံလောက်လောက်အနားရတဲ့ အတွက်ခွန်အားရော၊ကြွက်သားထုထည်ပါတက်စေနိုင်ပါတယ်။မိမိတို့ ၏အချိန်ပေးကစားနိုင်မှု၊ လုပ်ရသည့်အလုပ်(ဝန်ပေါ့၊ဝန်ပြင်း)အပေါ်မူတည်၍တတ်ကျွမ်းနားလည်သည့်ဆရာများနှင့်တိုင် ပင်ကာလေ့ကျင့်ကြပါဟုအကြံပြုလိုက်ပါသည်။



အခန်း(၃)

လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်၏ကြာချိန်



ယနေ့ ခေတ်သာမက၊ခေတ်အဆက်ဆက်ကာယဗလဝါသနာရှင်အများစုနှင့်ပညာတတ်အင် တာနက်အသုံးပြုသည့်လူငယ်အများစုမှားနေကြသည့်အမှားတစ်ခုကအင်တာနက်နှင့်ကမ္ဘာ ကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများကဖော်ပြထားသောစတီးရွိုက်ဘီလူးကြီးများ၏လေ့ကျင့်မှု ပုံစံအ တိုင်းလိုက်ပြီးလေ့ကျင့်ကြခြင်းဖြစ်သည်။ဥပမာဆိုပါစို့ ။အာနီးကတစ်ပါတ်ကိုခြောက်ရက်၊တစ် ရက်ကိုနှစ်နာရီလေ့ကျင့်နည်းများ၊ဂျေးကတ်လာနှင့်ရွန်နီကိုလင်းမင်းစသူတို့ ၏ပမာဏများများ၊ ကစားရက်၊ကစားချိန်များများလေ့ကျင့်နည်းများကလူအတော်များများ၏ရည်မှန်းထားသော ကိုယ်ခန္ဓာကိုပိုင်ဆိုင်နိုင်ရန်အဟန့် အတားဖြစ်နေကြောင်းကိုသတိပြုမိသူအင်မတန်ရှားသည်။ အာနီးလေ့ကျင့်သည့်အတိုင်းလိုက်လံတုပလေ့ကျင့်သော်လည်းအားနီး၏ကိုယ်ခန္ဓာကိုမရသည် မှာအဘယ်ကြောင့်နည်း။အဖြေကရှင်းပါသည်။အာနီးကဲ့သို့ စတီးရွိုက်နှင့်အခြားသောအာဟာရ များကိုမမှီဝဲခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။ပရောက်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်ကြီးများကသူတို့ သွေး ထဲတွင်စတီးရွိုက်များဖြင့်ပြည့်နေသော်လည်းလည်းကောင်းတို့ ကိုစပွန်ဆာပေးထားသောကုမ္ပ ဏီများ၏ကြော်ငြာအကျိုးများကိုဝတ်ဆင်ထားပြီးမိမိတို့ သည်ထိုကုမ္ပဏီထုတ်ဖြည့်စွက်အာဟာ ရများကိုအသုံးပြုပြီး၍ခန္ဓာမျိုးရလာသည့်ပုံစံဖမ်းကာခင်ဗျားတို့ ကျွန်တော်တို့လိုလူသစ်ကာယ ဗလဝါသနာရှင်လေးများ၏အိပ်ကပ်ထဲမှငွေကိုအကွက်ကျကျနိုက်ယူနေခြင်းဖြစ်သည်။ထိုသို့ ဘဝရပ်တည်နေရသောကာယဗလမောင်များကိုလည်းအပြစ်မတင်ရက်ပါ။**ဒါကြောင့်သင်သိ ထားသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်များ၏လေ့ကျင့်နည်းများကိုလုံးဝမေ့လိုက်ပါ။သို့ မဟုတ်ပါကသင့်အနေနှင့်နာတာရှည်လေ့ကျင့်မှုလွန်ကဲခြင်း၊ဒဏ်ရာပြင်းပြင်းထန်ထန်ရခြင်း၊အ ချိန်ကုန်လူပမ်းဖြစ်ခြင်းစသည်များနှင့်မလွဲမသွေကြုံရမှာပါ။**



လူ့ ခန္ဓာကိုယ်ဟာပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းရဲ့ ဒဏ်ကိုအတိုင်းအတာတစ်ခုအထိသာခံနိုင်စွမ်းရှိပါတယ်။အဲဒီလိုလက်ခံနိုင်တဲ့အမြင့်ဆုံးအချိန်ပမာဏကမိနစ် 60-ပါပဲ။အဲဒီမိနစ်ခြောက်ဆယ်ထက်ပိုကြာသွားရင်တော့သင့်ကိုယ်တွင်းမှာတက်စတိုစတီရုန်းထုတ်လွတ်မှုဟာ80%အထိကျဆင်းသွားပါတယ်။တက်စတိုစတီရုန်းဟာကြွက်သားကြီးထွားစေရန်အတွက်အဓိကအရေးအကြီးဆုံးဆိုတာမှတ်ထားပါ။ဒါကြောင့်ဘာပဲဖြစ်ဖြစ်သင်ကိုယ်တွင်းမှာတက်စတိုစတီရုန်းထုတ်လွတ်မှုလျော့မကျသွားစေရန်ဂရုပြုပါ။လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်ဟာခြောက်ဆယ်မိနစ်ထက်ပိုကြာခြင်းဟာကိုယ်တွင်းမှာဟိုမုန်းထုတ်လွတ်မှုကိုထိခိုက်စေရုံသာမကကိုယ်ရောစိတ်ပါပြန်လည်အားပြည့်စေဖို့ အချိန်ပိုယူရပါတယ်။စိတ်သည်လည်းခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်ရေးတွင်များစွာအရေးပါပါတယ်။ဆိုကြပါစို့ မတရားလေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်နွမ်းနယ်နေသောစိတ်သည်အနားယူဖို့ ပြင်ဆင်နေမည်လားသို့ မဟုတ်ထပ်မံပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ဖို့ တာရှည်နေမည်လားဆိုတာကိုသင်စဉ်းစားရုံနှင့်သိနိုင်သည်မဟုတ်ပါလား။ပင်ပန်းနေတဲ့စိတ်စွမ်းအားကခန္ဓာကိုယ်ယန္တရားကိုလေ့ကျင့်ချိန်မှာဘယ်လိုမောင်းနှင်နိုင်စွမ်းရှိမှာလည်းဗျာ။

Optimum bodybuildna theories-3

လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်ကိုမိနစ်ခြောက်ဆယ်ထက်ဘယ်တော့မှမကျော်ပါစေနှင့်။ထို့ ထက်ကြာချိန်နည်းပါကပိုကောင်းသည်။

ဒီသီအိုရီလေးကိုအထူးဂရုစိုက်လိုက်နာပါ။သင်ဂျင်မဲထဲရောက်ပြီဆိုရင်နာရီကိုပဲဂရုစိုက်ကြည့်နေပါ။မိနစ်ခြောက်ဆယ်ပြည့်တာနဲ့ သင်လေ့ကျင့်လို့ ပြီးပြီးမပြီးပြီးပြန်ပါ။လေ့ကျင့်ရန်တစ်ကျော့နစ်ကျော့ကျန်တယ်ဆိုပြီးဆင်ခြေမပေးပါနဲ့ ။သင်သိပ်လေ့ကျင့်ချင်နေတဲ့အဲဒီတစ်ကျော့နစ်ကျော့ကပဲသင့်တိုးတက်မှုကိုအဟန့် အတားဖြစ်စေတာပါ။တစ်နာရီအတွင်းမှာလေ့ကျင့်မှုကိုအဆုံးသတ်နိုင်အောင်ဆူပါဆက်လေ့ကျင့်နည်းကိုလည်းသုံးပါ။အဲဒီလိုကစားခြင်းကအစပိုင်းမှာသင့်ကိုပင်ပန်းစေနိုင်သော်လည်းကြွက်သားများအတွင်းသို့ သွေးများပိုမိုရောက်စေပြီးကြီးထွားမှု၊ အတွက်များစွာအကျိုးပြုသည့်နည်းစနစ်ကောင်းတစ်ခုဖြစ်သည်။ဥပမာသင်သည်ဘားတိုလက်မောင်းနောက်သားဆန့် ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းဘားတိုလက်မောင်းရှေ့ ကွေးကိုဆက်တိုက်မနားပဲလေ့ကျင့်ခြင်းဖြစ်သည်။ဤကဲ့သို့ ဆက်စပ်နေသောကြွက်သားအုပ်စုနှစ်ခုကို

တစ်ဆက်တည်းမနားဘဲဆူပါဆက်တွဲကစားနိုင်သလိုကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုတည်းကိုလည်း မတူသောလေ့ကျင့်ခန်းနှစ်မျိုးဖြင့်ဆူပါဆက်တွဲကစားနိုင်သည်။ဥပမာ-ဘားရှည်လက်မောင်း ရှေ့ ကွေးနှင့်ဘားတိုခုံစောင်းမှီတစ်ဖက်ခြင်းဆွဲဖြစ်သည်။

Optimum bodybuilding theories-4

ကြွက်သားကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူပြုစေရန်နှင့်ကြွက်သားများအလျင်အမြန်အားပြည့်စေရန်၊တစ်ဆက် တည်းရှိသော၊မတူညီသည့်ကြွက်သားအုပ်စုနှစ်ခုကိုဆူပါဆက်တွဲကစားပါ။

ဆူပါဆက်လေ့ကျင့်ခန်းကိုအထက်တွင်တင်ပြပြီးသကဲ့သို့ ပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်နိုင်ပါ သည်။compound movement နှင့် isolation movement နှစ်မျိုးကိုဆူပါဆက်တွဲကစား ပါကလည်းပိုမိုထိရောက်သည်။ထိုဝေါဟာရများကိုမြန်မာဘာသာသို့ မပြန်ဆိုတော့ဘဲမူရင်း အတိုင်းမွေးစားသုံးနှုံးလိုက်ပါသည်။အလေးထမ်းထိုင်ထသည်ပေါင်ကြွက်သားများအတွက် compound movement ဖြစ်ပြီးပေါင်ရှေ့ ကန် leg extension သည် isolation movement ဖြစ်သည်။အားနည်းသောကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများကိုထိုကဲ့သို့ ဆူပါဆက်တွဲပြီးလေ့ကျင့်ပါ ကအထူးထိရောက်မှုရှိသည်။ဥပမာ-သင်သည်ရင်အုပ်အပေါ်သားအားနည်းသူဆိုပါစို့ ။ထိုရင် အုပ်အပေါ်သားကိုပြည့်စေရန်သင်သည်ဘားတို၊ဘားရှည်မျိုးစုံ၊အကြိမ်အကျော့မျိုးစုံ၊အလေးပ မာဏအမျိုးမျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်သော်လည်းမထိရောက်ပါကသင်မည်သို့ လေ့ကျင့်မည်နည်း။ထို သို့ ဖြစ်ရသည့်အခြားသောပြဿနာတစ်ခုမှာ-သင်ရင်အုပ်လေ့ကျင့်နေစဉ်တွင်ရင်အုပ်ကြွက်သား များကိုပြည့်ပြည့်ဝဝထိထိရောက်ရောက်မလှုံ့ဆော်နိုင်မှီကြွက်သားအုပ်စုအသေးစားဖြစ်သော လက်မောင်းနောက်သားများကနာကျင်လာခြင်းဖြစ်သည်။ဒါကတစ်ကဲ့အမှန်တစ်ရာပါ။အလေး များများနှင့်ကြွက်သားအုပ်စုကြီးကိုလှုံ့ဆော်ရာတွင်ပါဝင်သောကြွက်သားအုပ်စုအသေးစား လေးများမောပန်းသွားခြင်းဖြစ်သည်။ထိုပြဿနာကိုဖြေရှင်းနိုင်သည့်တစ်ခုတည်းသောနည်း လမ်းမှာရင်အုပ်အပေါ်ကြွက်သားကိုဒမ်ဘယ်ဖလိုင်း isolation movement ဖြင့်အရင်လှုံ့ဆော် ပြီးနောက်မှဘားရှည်သို့ မဟုတ်ဘားတိုရင်အုပ်အပေါ်တွန်း compound movement ဖြင့်လေ့ ကျင့်ပါကဒမ်ဘယ်ဖလိုင်းကြောင့်ပင်ပန်းနေသောကြွက်သားများသည်အလွယ်တကူထိရောက် စေမည်ဖြစ်သည်။ဤနည်းစနစ်ကို pre-exhaust ကြိုတင်အလုပ်ပေးသောစနစ်ဟုခေါ်သည်။ ဤနည်းဖြင့်လေ့ကျင့်ပါကအားနည်းသောကြွက်သားအုပ်စုများကိုအလွယ်တကူထုတ်ကစ

နိုင်သည်။

Optimum bodybuilding theories-5

အားနည်းသော ကြွက်သားအုပ်စုကြီးများကို ကြိုတင်အလုပ်ပေးသော pre-exhaust စနစ်ဖြင့်သာ လေ့ကျင့်ပါ။



အခန်း(၄)

လေ့ကျင့်ခန်းရွေးချယ်မှု နှင့်လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံ



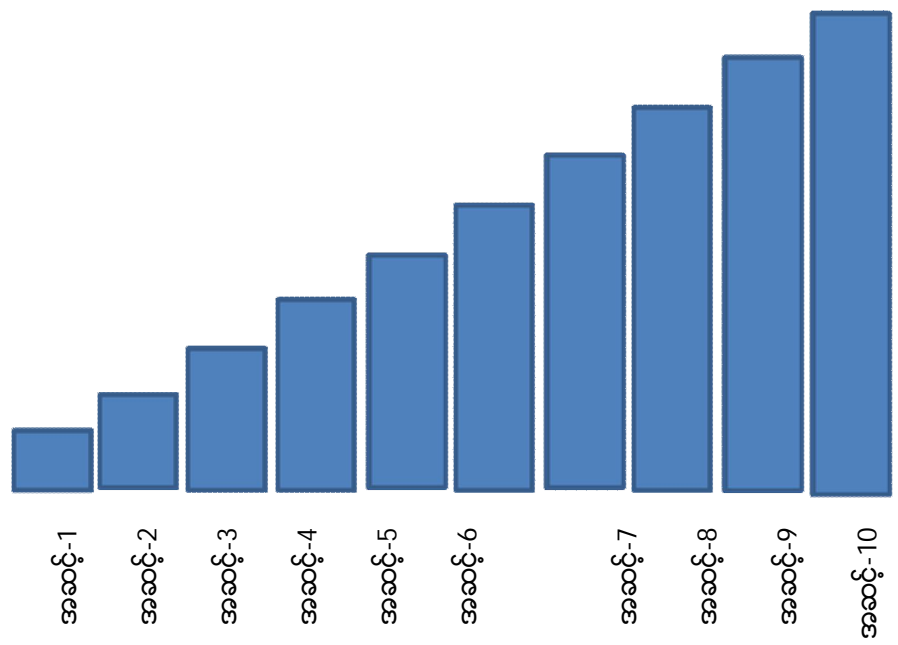
ကာယဗလလေ့ကျင့်သူအတော်များများကျွန်တော့်ကိုအများဆုံးမေးတတ်သည့်မေးခွန်းတစ်ခုက ကြွက်သားအပိတ်အပိုင်းအသီးအသီးအတွက်ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းကထုတင်ဖို့ အကောင်းဆုံး

လဲဆိုတဲ့မေးခွန်းပါပဲ။ဒီမေးခွန်းကိုလူတစ်ရာကိုမေးရင်ငါးဆယ်လောက်ကနောက်ဆုံးပေါ်စက်ကိရိယာတွေနဲ့ လေ့ကျင့်ခြင်းကပိုကောင်းတယ်လို့ ပြောမှာအသေအချာပါပဲ။ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ယနေ့ ခေတ်ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေကိုကြည့်ရင်ဗယ်လီရိုက်စက်တွေ၊နှင့် အခြားသောကိုယ်ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအတွက်စက်ကိရိယာကြော်ငြာအမျိုးမျိုးကိုတွေ့ရမှာပါ။နာမည်ကျော်ကာယဗလမောင်တွေကိုအသုံးပြုပြီးငွေအလွယ်ရှာနေတဲ့ကုမ္ပဏီတွေရဲ့ စနက်ပါ။ဒါပေမဲ့စက်ကိရိယာအားလုံးမကောင်းဘူးလို့ မပြောချင်ပါဘူး။အချို့ သောစက်တွေက အင်မတန်အသုံးဝင်ပါတယ်။အဲဒါတွေကတော့ nautilus, hammer strength and smith machines တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။ကျန်လူဦးရေးငါးဆယ်လောက်ကတော့ဖရီးဝိတ်တွေကသာပိုကောင်းတယ်လို့ သင့်ကိုပြောပြမှာပါ။တစ်ကယ်တမ်းမှာလည်းဖရီးဝိတ်တွေကပိုကောင်းပါတယ်။စက်ပစ္စည်းတွေကြော်ငြာတဲ့ကာယဗလချန်ပီယံတွေတောင်ဖရီးဝိတ်တွေနဲ့ သာလေ့ကျင့်ကြတာပါ။မေးစရာတစ်ခုကစလာပါပြီ။ဖရီးဝိတ်တွေနဲ့ လေ့ကျင့်တာကောင်းပါပြီ။ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေကပိုကောင်းသလဲ။အဲဒါကိုစရင်းပြပါမယ်။

No muscle is an island ဆိုတဲ့စကားလေးကကမ္ဘာ့ကာယဗလနယ်ပယ်မှာအင်မတန်ကြော်ငြာတဲ့အဆိုပါ။မှန်ပါတယ်။မည်သည့်ကြွက်သားအုပ်စုမှတစ်ကိုယ်တည်းထီးထီးရပ်တည်နေတာမဟုတ်ပါဘူး။ကြွက်သားအားလုံးဟာဆက်စပ်နေပါတယ်။အချို့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကိုပြုလုပ်ရင်သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုတည်းကိုသာထိရောက်စေပြီးကျန်ကြွက်ဆက်စပ်ကြွက်သားအုပ်စုတွေကိုတော့သိပ်မထိရောက်ပါဘူး။အဲဒါတွေကို isolation movements တွေလို့ ခေါ်ပါတယ်။ဥပမာ-ဒမ်ဘယ်ဖလိုင်းပေါ့။ရင်အုပ်ကြွက်သားတစ်ခုတည်းကိုသာထိရောက်စေလို့ ပါ။အချို့ သောလေ့ကျင့်ခန်းများကကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခုတည်းကိုလေ့ကျင့်သော်လည်း ကျန်ဆက်စပ်ကြွက်သားများကိုပါထိထိရောက်ရောက်ပင်ပန်းစေပါတယ်။အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတွေကပဲတစ်ကိုယ်လုံးကိုထိရောက်ပြီးထုထည်ရောခွန်အားပါတက်စေပါတယ်။ဥပမာ-အလေးထမ်းထိုင်ထဆိုပါစို့ ။အလေးထမ်းထိုင်ထလုပ်ခြင်းကပေါင်ကြွက်သားများသာမကပေါင်နောက်သားများ၊ခါးအောက်ပိုင်းတင်ပါး၊ကျောပြင်၊ခြေသလုံးစသည်တို့ ကိုလည်းထိရောက်စေနိုင်ပါတယ်။ရင်အုပ်တွန်းဆိုရင်လည်းရင်အုပ်ကြွက်သားများသာမကပခုံးသားများ၊လက်မောင်းနောက်သားများနှင့်ကျောပြင်သားများကိုပါထိရောက်စေပါသည်။ထို့ အပြင်ထိုလေ့ကျင့်ခန်းများကသင့်ရဲ့ ပင်မအာရုံကြောအဖွဲ့ အစည်း Central nervous system ကိုအများဆုံးအလုပ်ပေးပြီးကိုယ်တွင်းဖိစပ်ပျက်မှု များကိုထိရောက်မှုရှိစေပါတယ်။အဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းများကို compound movement များဟုခေါ်ပါတယ်။အဲဒီ compound movement တွေကထုတက်စေရာမှာတွေ့ဘုရင်ပါပဲ။ဒါပေမဲ့ isolation movements တွေကိုမသုံးရဘူးလို့ မဆိုလိုပါဘူး။ကျွန်တော်ကအခု isolation movements တွေနှင့် compound movement

ပေါင်းစပ်အသုံးပြုပြီးထုတ်ရမည့်နည်းလမ်းလေးကိုတင်ပြပေးမှာပါ။ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေက ထုတ်ကံဖို့ ဘယ်လောက်အထိကူညီနိုင်သလဲဆိုတာကိုအားလုံးနားလည်သဘောပေါက်အောင် ဇယားလေးတွေနဲ့ အဆင့်ခွဲပြီးသတ်မှတ်တင်ပြပေးမှာပါ။ အခုတင်ပြမှာအားလုံးကလုံးဝသိပုံ နည်းကျပါပဲ။ ကြွက်သားထုတ်ကံချင်ယင်အောက်မှာဖော်ပြပေးမဲ့ဇယားလေးတွေကိုသေသေချာချာမှတ်သားထားပါ။

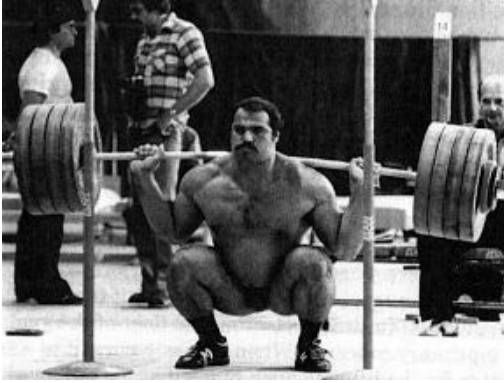
လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်ပြဇယား-



အဆင့်-1	isolations-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစက်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-2	compound-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုစက်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-3	isolations-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဘားရှည်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-4	isolations-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုကောဘယ်လ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

အဆင့်-5	isolations-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဒမ်ဘယ်လ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-6	isolations-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဘော်ဒီဂိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-7	compound-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဘားရှည်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-8	compound-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုကောဘယ်လ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-9	compound-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဒမ်ဘယ်လ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း
အဆင့်-10	compound-လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဘော်ဒီဂိတ်ဖြင့်လေ့ကျင့်ခြင်း

ကဲအခုဆိုရင်တော့ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းရဲ့ အဆင့်ကထုတက်ဖို့ ဘယ်လောက်ကူညီနိုင်တယ်ဆိုတာသင်သိသွားလောက်ပြီ။ဒါတွေအားလုံးကသင့်အတွက်လုံးဝအသစ်တွေဆိုတာကိုသင်လက်ခံပြီလား။ကျွန်တော်ပြောခဲ့ပြီးသားပဲဗျာ။ကျွန်တော်ကသင်ကြားဖူးခဲ့တဲ့ဟောင်းနွမ်းနေတဲ့အယူအဆတွေကိုဒီစာအုပ်နဲ့ တိုက်ဖျက်ပြမယ်ဆိုတာလေ။ဆိုပါစို့ လူအတော်များများကဘားရှည်လက်မောင်းအရှေ့ ကွေးကိုကြွက်သားထုတင်ဖို့ အကောင်းဆုံးလို့ လက်ခံထားကြတာပါ။ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်ကအဲဒီလေ့ကျင့်ခန်းကိုအဆင့်မြှောက်သာသတ်မှတ်ထားပါတယ်။ဒမ်ဘယ်နဲ့ လေ့ကျင့်ပါကလက်မောင်းအရှေ့ သားများထုပိုတက်နိုင်ကြောင်းကိုသုတေသနအတော်များများကလက်ခံထားကြပါပြီ။အဲဒါကိုကျွန်တော်ကအဆင့်ကိုးသတ်မှတ်ထားတာပါ။လက်မောင်းကြွက်သားကိုဘော်ဒီဂိတ်သက်သက်နှင့်လေ့ကျင့်ခြင်းကအဆင့်တစ်ဆယ်မှာရှိပါတယ်။ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတော့လက်နှစ်ဖက်ကိုခြောက်လက်မလောက်သာချဲထားပြီးတန်းခိုခြင်းပါ။လက်ပက်လက်(လက်ဖဝါးများကသင့်ကိုမျက်နှာမူထားသောအနေအထား)ပါ။ဘော်ဒီဂိတ်ကိုနိုင်ရင်အလေးချိတ်ပြီးခိုပါ။ကျွန်တော့်လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်အမှတ်တစ်ဆယ်ကပေါင်ကြွက်သားလေ့ကျင့်ရာမှာပဲခြွင်းချက်အနေနှင့်ပဲအနည်းလွဲတာပါ။ပေါင်အတွက်တော့အမှတ်ကိုးကအကောင်းဆုံးပါ။



Optimum bodybuilding theories -6

ကြွက်သားထုတင်ဖို့ ကျွန်တော်သတ်မှတ်ပေးထားသော၊လေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များထဲမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသောအချက်များဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

မိတ်ဆွေသင် gym ထဲမှာလေ့ကျင့်ခြင်းရဲ့ အဓိကရည်ရွယ်ချက်ကကြွက်သားမျှင်များကြီးထွားဖို့ အတွက်လုံ့၊ ဆော်ရန်အတွက်သက်သက်သာဖြစ်ပါတယ်။သင်ကမ္ဘာတစ်ဝှမ်းကကြိုက်တဲ့ အားကစားခန်းမတွေကိုသွားကြည့်ပါ။ကစားသမားအတော်များများဟာအလေးများကိုမနိုင့်တနိုင်ပုံမကျပန်းမကျမဟားဒမယားမနေကြတာကိုတွေ့ ရပါလိမ့်မည်။ဒါကြောင့်ကြီးထွားဖို့ ဘားတန်းပေါ်ကအလေးများကိုမေ့လိုက်ပါ။ကာယဗလလောကရဲ့ အကြီးကျယ်ဆုံးယုံတမ်းစကားတစ်ခုက ***များများမလေ၊များများကြီးလေ ***ဆိုတာပါပဲ။မောင်အိုလံပီယာအားကိုယ်တိုင်ရင်အုပ်ဒမ်ဘယ်ခွဲရာမှာပေါင်ခြောက်ဆယ်ဒမ်ဘယ်လောက်သာအသုံးပြုခဲ့တာပါ။ဒါကြောင့် သင့်အနေအထားနှင့်မဟားဒယားအလေးသုံးစရာမလိုပါဘူး။သင့်ကြွက်သားများသင်လေ့ကျင့်တဲ့အလေးတန်းပေါ်ကအလေးပြားများရဲ့ ဝိတ်ကိုဖတ်ဖို့ မျက်စိမပါပါဘူး။သင့်ကြွက်သားတွေသိတာကဘယ်လောက်ပြင်းအားနဲ့ သူတို့ ကိုညှစ်အားပေးစေခိုင်းတာဆိုတာကိုပါ။များများမလေများများကြီးလေဆိုတဲ့အယူအဆဆိုးကြီးကိုလက်ခံကျင့်သုံးနေကြတဲ့မနူးမနပ်ကာယဗလသမားလေးတွေဟာအလေးလောဘကြီးပြီးလေ့ကျင့်ခန်းကိုပုံမကျပန်းမကျပြုလုပ်ကြပါတယ်။အလေးများများမရရင်မကြီးတော့မဲ့အတိုင်းလေ့ကျင့်ကြပါတယ်။အဲဒါလုံးဝမှားပါတယ်။ကာယဗလလေ့ကျင့်ရာမှာအရှိန်ကိုလုံးဝမသုံးသင့်ပါဘူး။အဲဒီလိုအရှိန်သုံးပြီးပုံမကျပန်းမကျလေ့ကျင့်

ခြင်းကဒဏ်ရာအလွယ်တကူရစေနိုင်ပါတယ်။အင်အားကိုအလဟသဖြစ်စေပါတယ်။ဒါကြောင့်
ညှစ်အားသုံးပြီးဖြည်းဖြည်းချင်းသာလေ့ကျင့်သင့်ပါတယ်။

Optimum bodybuilding theories-7

သင့်လျော်တဲ့အလေးပမာဏနဲ့ သတ်မှတ်တဲ့အကြိမ်အကျော့များရောက်အောင်အထူးပုံကျအောင်
အထူဂရုစိုက်ပြီးကြွက်သားညှစ်အားဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

အခြေခံအားဖြင့်နောက်ထပ်အရေးကြီးသောအချက်တစ်ချက်မှာလေ့ကျင့်နေစဉ်မှာ***စိတ်ကူး
ပုံဖော်ခြင်း***ပဲဖြစ်ပါတယ်။စိတ်နဲ့ ခန္ဓာဆက်စပ်နေပါတယ်။စိတ်သွားရာမှာကိုယ်ပါစမြဲပါ။အာနိ
ပြောခဲ့တဲ့စကားတစ်ခုကမှတ်သားစရာပါ။***ကျွန်တော်လက်မောင်းအရှေ့ လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာ
ကျွန်တော့်စိတ်ထဲမှာကျွန်တော့်လက်မောင်းရှေ့ ကြွက်သားများဟာတောင်များလိုကြီးထွားလာ

တယ်လို့ စိတ်ကူးပုံဖော်ပြီးလေ့ကျင့်ခဲ့ပါတယ်။***လုံးဝမှန်ပါတယ်။အဲဒီစကားအတိုင်းလေ့ကျင့်
ခဲ့လို့ အာနိရဲ့ လက်မောင်းအရှေ့ သားဟာကာယဗလလောကမှာပြိုင်ဖက်ကင်းဖြစ်ခဲ့ပါတယ်။
ဒါကြောင့်ကာယဗလလေ့ကျင့်ရာမှာစိတ်ကိုအထူးစူးစိုက်လေ့ကျင့်ပါ။အဲဒီလိုကိုယ်ရောစိတ်ပါ
ဝင်စားစွာလေ့ကျင့်နိုင်ဖို့ ကျွန်တော်အကြံပြုချက်လေးငါးချက်ကိုအောက်မှာတင်ပြပေးလိုက်ပါ
တယ်။

အကြံပြုချက်-၁----သင့်ကိုယ်ခန္ဓာကိုယ်တည့်တည့်ထားပါ။သင်အိပ်နေသည်ဖြစ်စေ၊မတ်တပ်
ရပ်နေသည်ဖြစ်စေသင့်ကိုယ်ကိုလုံးဝတည့်တည့်မတ်မတ်ထားပါ။

အကြံပြုချက်-၂---သင့်ကျောရိုးကိုသဘာဝအတိုင်းထားပါ။ခါးကိုကုန်းတာကော့တာမျိုးမလုပ်ပါ
နှင့်။

အကြံပြုချက်-၃---သင့်ဝမ်းဗိုက်ကိုအထဲသို့ ရှပ်ထားပါ။ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများကိုတင်းထားပါ။

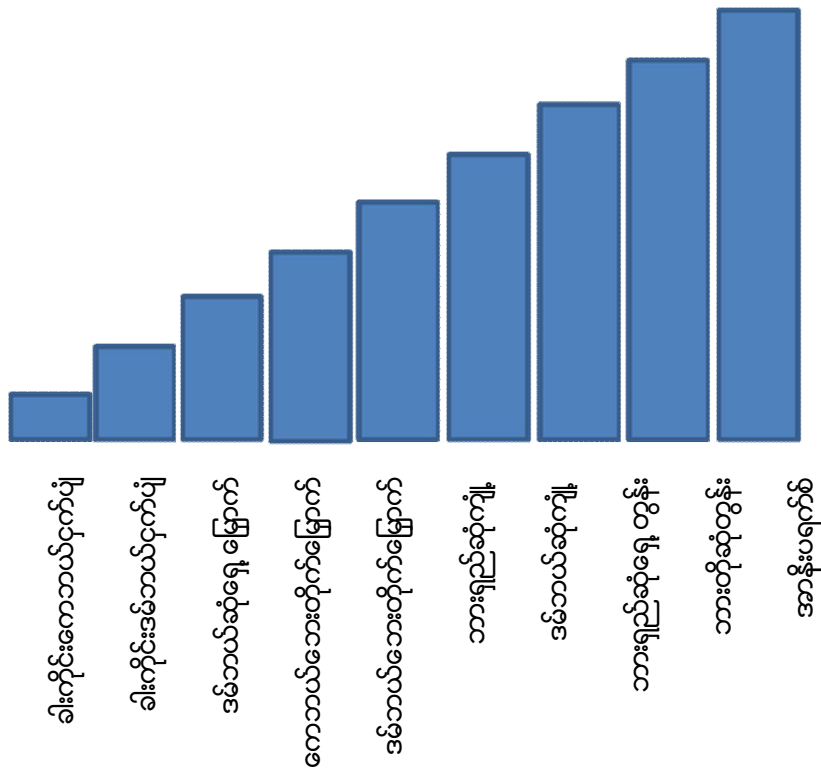
အကြံပြုချက်-၄---သင့်တင်ပါးများကိုအတွင်းသို့ ကျုံ့ ထားပါ။ဥပမာ-သင်ဆီးသွားနေစဉ်ရုတ်တရက်ရပ်တံ့လိုက်သလိုမျိုးပါ။ရီစရာပြောတယ်လို့ မထင်လိုက်ပါနဲ့ ဦး။အဲဒီလိုခါးကိုလှေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်စဉ်မှာကျုံ့ ထားခြင်းကသင့်ကိုပါဝါတက်စေပြီးခါးကိုဒဏ်ရာရခြင်းမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါသည်။

အကြံပြုချက်-၅---သင့်ခေါင်းကိုတည့်တည့်ထားပါ။အောက်ပိုင်းထိုင်ခြင်း၊ဒတ်လစ်ဆွဲခြင်းတို့ ကိုလှေ့ကျင့်ချိန်မှာခေါင်းအောက်ပိုင်း မိပါကသင့်ခါးနှင့်ကျောရိုးကိုဒဏ်ရာပြင်းစွာရခြင်းမှကာကွယ်ပေးနိုင်ပါတယ်။

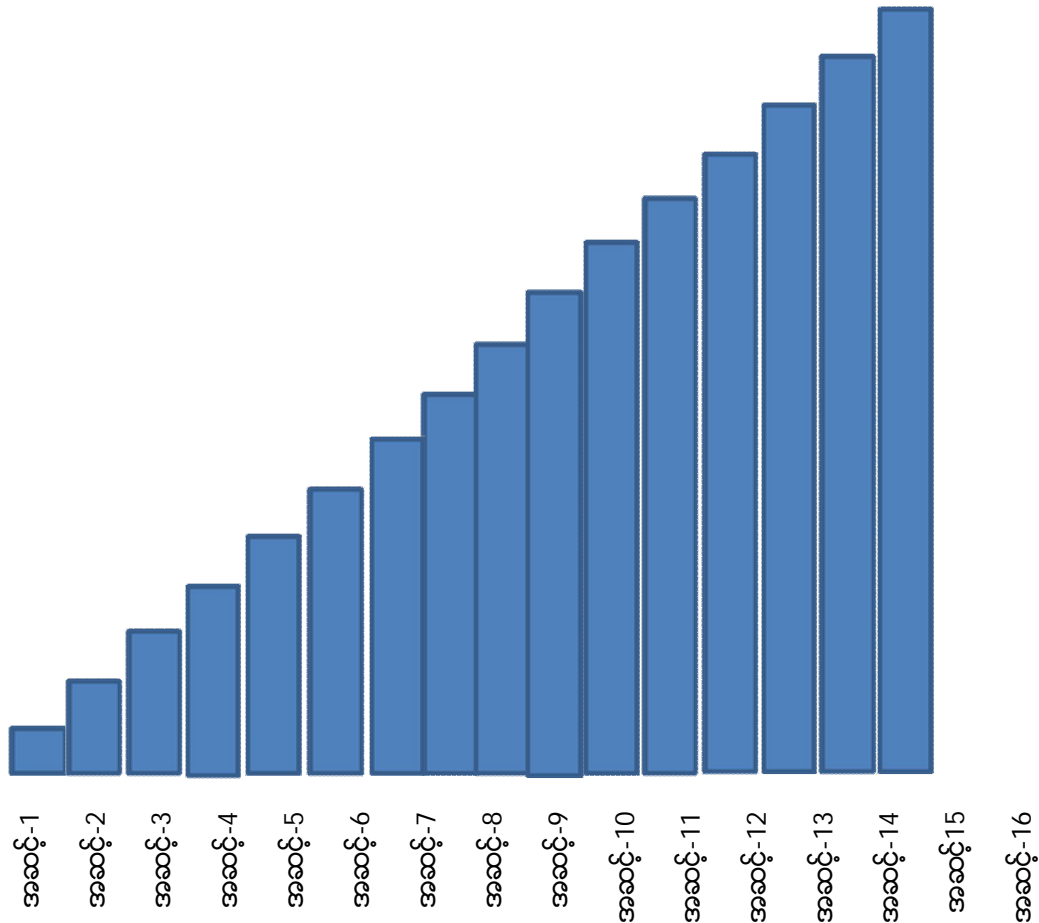
ကဲအခုဆိုရင်သင်ထုတင်ဖို့ လှေ့ကျင့်ရမဲ့လှေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များအကြောင်းဆက်ကြပါဦးစို့ ။ ထုတက်လိုသူများအဓိကဂရုပြုရမည့်အချက်တစ်ချက်တစ်ချက်ကလှေ့ကျင့်သည့်ပုံစံမှန်ရန်အထူးဂရုပြုရမည်ဖြစ်သည်။သင့်ကြိုက်တဲ့နေရာမှ gym များကိုသွားရောက်လေ့လာကြည့်ပါလှေ့ကျင့်သူတစ်ရာမှာကိုးဆယ်ဟာနှစ်တွေဟောင်းသော်လည်းသူတို့ခန္ဓာကိုယ်တွေဟာမပြောင်းလဲရသည့်အဓိကအကြောင်းအရင်းကလှေ့ကျင့်သည့်ပုံစံမှန်ကန်ခြင်းကြောင့်ဖြစ်သည်။သင်ဟာရင်အုပ်ဘားရှည်တွန်းကိုပေါင်နှစ်ရာ့ငါးဆယ်ကိုစနစ်တကျပုံကျပန်းကျတွန်းနိုင်သူတစ်ယောက်ကိုကျွန်တော့်ကိုပြပါ။ကျွန်တော်ကသင့်ကိုအဲဒီလူရဲ့ ရင်အုပ်သားတွေကြီးထွားမှုကိုပြန်ပြမှာပါ။အခုဘယ်ကြွက်သားအုပ်စုတွေအတွက်ဘယ်လှေ့ကျင့်ခန်းတွေကဘယ်လောက်အကျိုးပြုတယ်ဆိုတာကိုနားလည်ရလွယ်အောင်ဇယားလေးများနှင့်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ပခုံး(ဆုံ)ကြွက်သား



လက်မောင်းကြွက်သားများ



ဤပုံတွင်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏အမည်ကိုဖော်ပြရန်နေရာအခက်အခဲကြောင့်အဆင့်များသတ်မှတ်ကာအောက်ပိုင်းတွင်အဆင့်မည်မျှသည်မည်သည်လေ့ကျင့်ခန်းဖြစ်သည်ကိုရှင်းပြပေးလိုက်ပါသည်။

- အဆင့်-1---လက်မှောက်ကိုင်းကေဘယ်ကြိုးဖိချ
- အဆင့်-2---ကေဘယ်ကြိုးဖိချ
- အဆင့်-3---လက်မှောက်ကိုင်းဘားရှည်ကွေး
- အဆင့်-4---ဒမ်ဘယ်လက်မောင်းအပြင်ရှေ့ ကွေး
- အဆင့်-5---လက်မှောက်ကိုင်းဒမ်ဘယ်ကွေး
- အဆင့်-6---ဘားရှည်လက်မောင်းရှေ့ ကွေး

အဆင့်-7---ထိုင်လျက်ကောဘယ်ကြိုးလက်မောင်းနှောက်သားဆန့်

အဆင့်-8---ဒမ်ဘယ်ခုံစောင်းမှီကွေး

အဆင့်-9---ဒမ်ဘယ်ကွန်ဆန်ထရေးရှင်းကွေး

အဆင့်-10---ခါးကိုင်းဒမ်ဘယ်လက်မောင်းနှောက်သားဆန့်

အဆင့်-11---ပက်လက်အိပ်ဒမ်ဘယ်နဖူးပေါ်ချ

အဆင့်-12---ဒမ်ဘယ်လက်မောင်းရှေ့ကွေး

အဆင့်-13---ဘားရှည်လက်မောင်းအနှောက်အကျဉ်းတွန်း

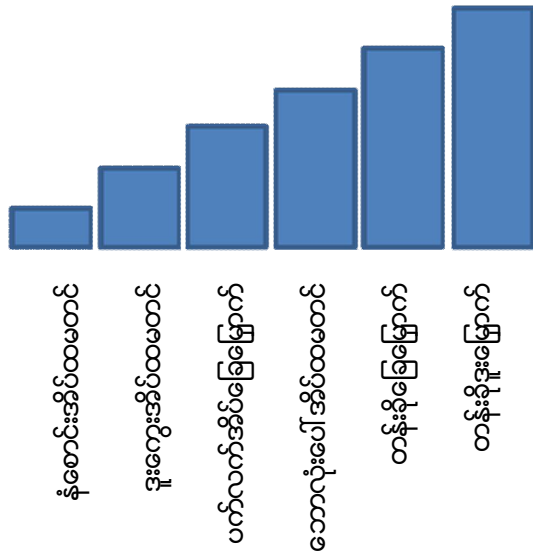
အဆင့်-14---လက်နှစ်ဖက်စုထားပြီးကျောပေါ်အလေးတင်ဒိုက်ထိုး

အဆင့်-15---ခုံနှစ်ခုံကြားအလေးတင်လက်ထောက်တွန်းတင်

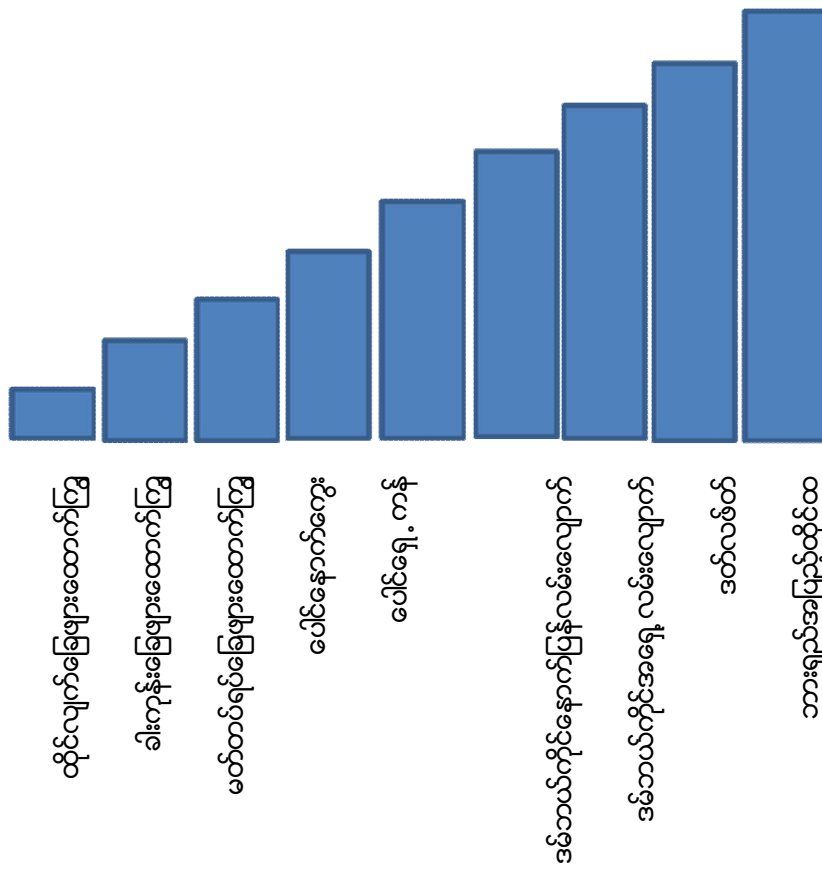
အဆင့်-16---လက်ပက်လက်အကျဉ်းတန်းခို



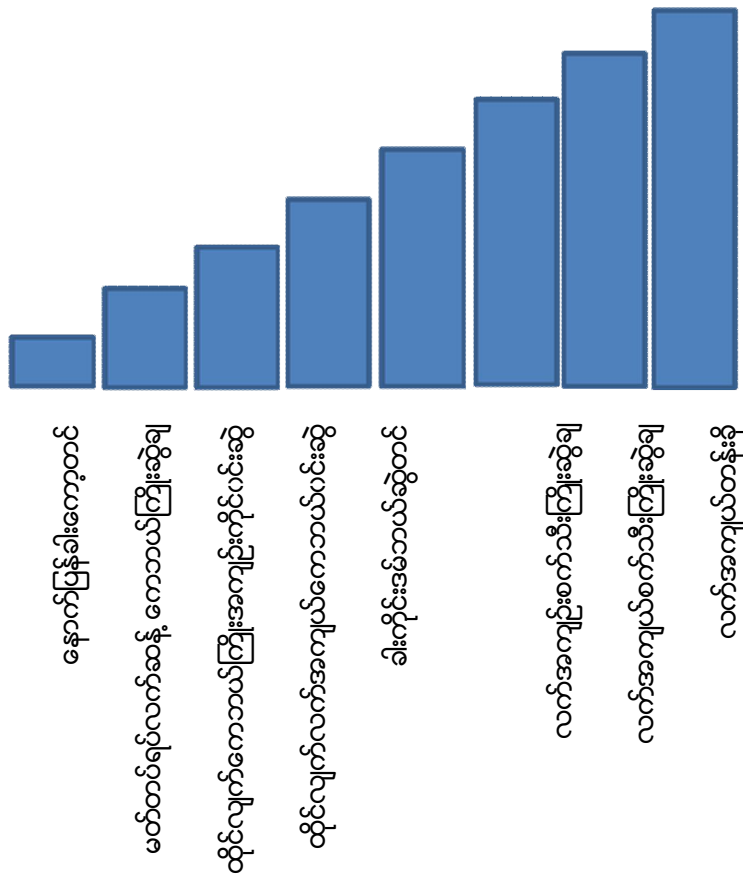
ဝမ်းပိုက်ကြွက်သား



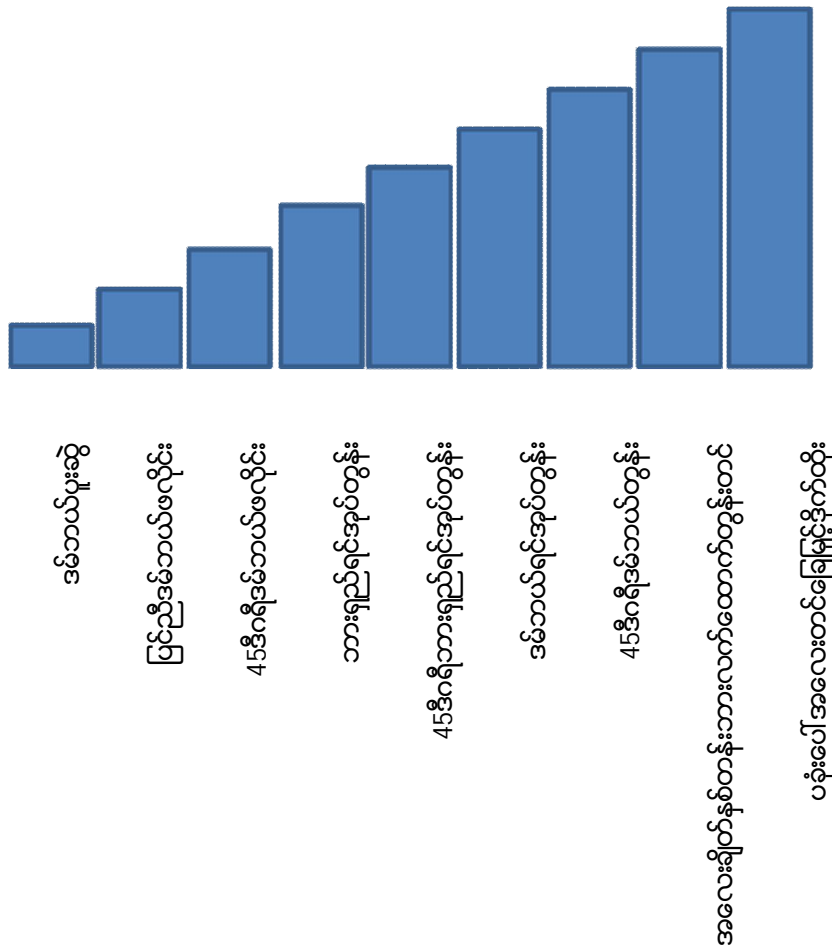
ပေါင်-ခြေသလုံး



နောက်ကျောကြွက်သားများ



ရင်အုပ်ကြွက်သားများ



ကဲအခုဆိုရင်တော့ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းအသီးသီးအတွက်အကောင်းဆုံးသောလေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားတွေကိုစုစည်းတင်ပြပြီးဖြစ်ပါသည်။ဒါကြောင့်မိမိတို့နှင့်ကိုက်ညီမည့်လေ့ကျင့်ခန်းအမျိုးအစားလေးတွေကိုသေသေချာချာရွေးချယ်လေ့ကျင့်ကြပါ။လေ့ကျင့်ခန်းများကိုဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမလဲဆိုတဲ့လေ့ကျင့်နည်းသီအိုရီ၊လေ့လာတွေ့ရှိချက်များကိုကျွန်တော့်ရဲ့ **Myanmar insane training** နှင့် **3D- bodybuilding exercises** သီအိုရီများကိုလေ့လာကြည့်ပါ။ထိုစာအုပ်ငယ်နှစ်အုပ်ကို www.myanmarfitness.com တွင်အခမဲ့ဒေါင်းလုပ်ရယူနိုင်ပါသည်။



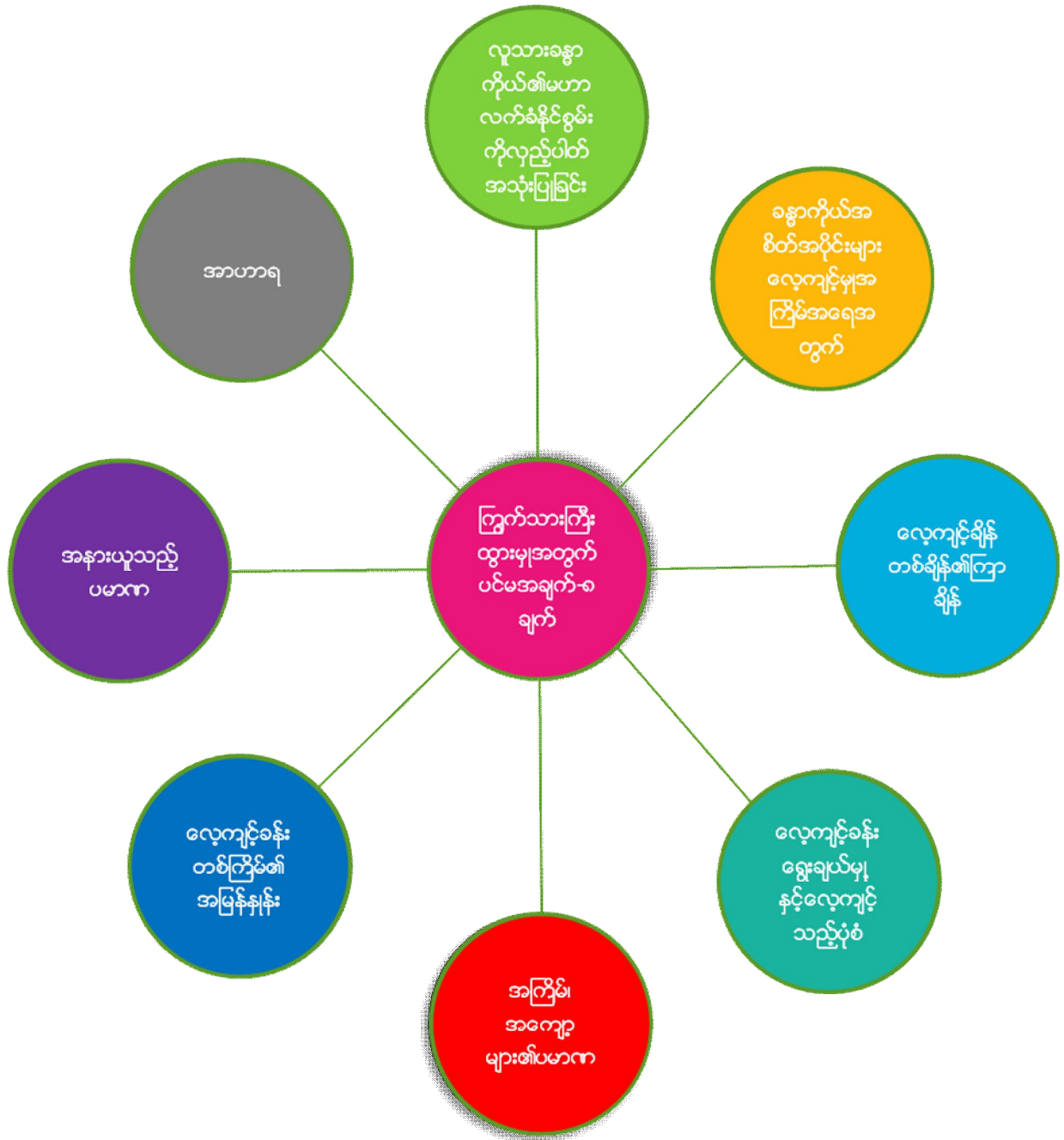
နောက်ထပ်လူမေးအများဆုံးသောမေးခွန်းလေးတစ်ခုက***ကာယဗလသမားများကြွက်သား ထုတင်ချိန်မှာကာဒီရိုလုပ်သင့်ပါသလား***ဆိုတာပါပဲ။အများစုလက်ခံထားကြတာကတော့သင် ကြွက်သားထုတက်ချင်ယင်ကာဒီရို(စက်ဘီးနင်း၊ပြေး၊ရေကူး၊အေရိုးပစ်လေ့ကျင့်ခန်းများ)လုံးဝ မလုပ်ပါနှင့်ဆိုတဲ့အိုင်ဒီယာပါပဲ။အဲဒီလိုပြောရသည့်အဓိကအကြောင်းအရင်းတစ်ချက်ကကာယ ဗလလေ့ကျင့်ခန်းများကကြွက်သားများထုတက်စေပြီး၊ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများကအဆီကျစေ သည်ဆိုတဲ့အချက်ကြောင့်ပါပဲ။ထိုထက်ပိုပြီးတိတိကျကျသင်သိလိုလျင်ပြောပြပါဦးမည်။***ကာ ယဗလလေ့ကျင့်ခန်းများကကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများထက်သင့်ကိုယ်တွင်းမှအဆီကို 53%ပိုကျ စေနိုင်ပါတယ်။***အဲဒီအမှန်တရားကိုသင်မှတ်ထားပေးပါ။လူ့ ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့်အဆီကိုထိန်း ထားဖို့ ထက်ကြွက်သားထုထည်ကိုထိန်းထားဖို့ ကပိုခက်ပါတယ်။အဲဒီခက်ခဲခြင်းကလိုအပ်တဲ့ ကယ်လိုရီကိုအဆီများကိုလောင်ကျွမ်းစေခြင်းဖြင့်အသုံးပြုပြီးထိန်းထားတာပါ။ဒါကြောင့်သင့်ခ န္ဓာကိုယ်မှာကြွက်သားတွေများလေလေ၊ခန္ဓာကိုယ်ကအဲဒီကြွက်သားထုထည်ကိုထိန်းဖို့ အ

တွက်အဆီကိုပိုမိုအသုံးပြုလောင်ကျွမ်းစေလေပေပါပဲ။လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအရ***ကာယ ဗလလေ့ကျင့်ခန်းများဟာကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများထက်အဆီကို2-3နာရီကြာအောင်ပိုမိုလောင် ကျွမ်းစေပါတယ်***အဆီများကိုအမြန်ကျစေသောကာဒီရိုလေ့ကျင့်နည်းတစ်ခုမှာ(high intensity interval training - HIIT)ပြင်းအားမြင့်ကြားညှပ်ကာဒီရိုလေ့ကျင့်နည်းသဘောတ ရားဖြစ်သည်။ HIIT လေ့ကျင့်နည်းသဘောတရားမှာအလွန်အမင်းမောပန်းစေသောပြင်းအား မြင့်ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများကိုတစ်မျိုးကိုစက္ကန့် သုံးဆယ်မှတစ်မိနစ်အထိငါးမျိုးလောက်ကို မနားတမ်းပြုလုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။ပြီးလျှင်စက္ကန့် သုံးဆယ်လောက်နားပြီးလျှင်ထိုလေ့ကျင့်ခန်း များကိုပြန်လုပ်ခြင်းဖြစ်သည်။မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက်လုပ်နိုင်လျှင်ပင်အတော်လေးထိရောက်မှု ရှိသည်။ကိုယ်တွင်းအဆီညွှန်ကိန်း body fat ratio 18%မှ20%အတွင်းရှိသူများပင်လျှင်ထိုပမာ ကနှင့်လုံလောက်သည်။အကယ်၍ထို့ ထက်ပိုများပါကနည်းနည်းပိုလုပ်ပါ။ဤမျှဆိုလျှင်ဤအ ခန်းလေးသည်အတော်လေးပြည့်ပြည့်စုံစုံရှိသွားပြီဟုမျှော်လင့်မိပါသည်။





အခန်း(၅) အကြိမ်အကျော့များ၏ပမာဏ



အလေးအကြိမ်အကျော့များနှင့်ပါတ်သတ်ပြီးကာယဗလလေ့ကျင့်သူတိုင်းအတော်များများ ကြားဖူးပြီးသားဖြစ်နေပါသည်။ ဥပမာ-အလေးပေါ့ပေါ့အကြိမ်များများအလေးများများအကြိမ် နည်းနည်း၊ ပုံမှန်အကြိမ်အရေအတွက် (8-10 ကြိမ်) နှင့် တဖြည်းဖြည်းအလေးတိုးတိုးသွားခြင်း၊ ဆူပါဆက်၊ ထရိုင်ဆက်၊ ဂျိုင်းယင့်ဆက်၊ ပီရမစ်ဆက်နှင့်ဒရော့ဆက်စသည်ဖြင့် အမျိုးမျိုးရှိ တတ်ကြသည်။ ဒီသဘောတရားတွေကို အကျိုးပြုအောင်မည်သို့ အသုံးပြုရမည်ကို တော့နား လည်သဘောပေါက်မှ အကျိုးပြုမှာပါ။ ဥပမာ-သင်ဟာ အလေးများများအကြိမ်နည်းနည်းနှင့် လေ့ကျင့်ပါက ခွန်အားအထူးကောင်းလာပြီး ထိုကစားနည်းကို တော့သင်ဟာ အလေးမသမား သို့ မဟုတ်နပမ်းသတ်ချန်ပီယံ ဖြစ်လိုပါက လေ့ကျင့်ပါ။ ဒါပေမဲ့ ကျွန်တော်သေသေချာချာ သိနေ တဲ့အချက်တစ်ချက်ကတော့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်နေသူအားလုံးဟာ ကြွက်သားထုကြီးချင်နေကြသူ များဆိုတာကို ကျွန်တော်သိနေပါတယ်။ ကဲဒါဆို သင်ဟာ ကြွက်သားထုတက်ချင်တာအသေအ ချာပဲဆိုရင် အလေးများများအကြိမ်နည်းနည်းလေ့ကျင့်နည်း သီအိုရီကို အပြီးအပိုင်မေ့လိုက်ပါ။

ကဲဒါဆိုရင် ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ရမှာလဲဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို ကျွန်တော်က ဖြေပေးပါဦးမယ်။ ကာယဗ လမဂ္ဂဇင်းများနဲ့ အခြားသောစီးပွားရေးသမားများ ပြန်ပြီး အမေးမရသော လောဂျစ်များထဲမှာ မျော ပါနေသော လူသစ်ကာယဗလသမားများနှင့် အသိပညာဗဟုသုတနည်းပါးသော လူငယ်ကာယဗ လသမားများအတွက် အကောင်းဆုံးသောလင်းရောင်းခြည်ဖြစ်စေမဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ကျွန်တော်ရေး တာပါ။ ဒါကြောင့် သင်ဘာပဲသိချင်သိချင် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ရှာပါ။ လိုအပ်ချက်တွေအားလုံး ပြည့်စုံစွာ ရှိနေတာသင်တို့ တွေ ရမှာပါ။ ကျွန်တော်က သင်တို့ ကို ဒီစာအုပ်လေးထဲမှာ ဖော်ပြထားတဲ့ အ ချက်လေးများအားလုံးဟာ လက်တွေ့ စမ်းသပ်ပြီးထားတဲ့ အချက်လေးတွေပါ။ အခုသင့်ကြီးထွား မှု အတွက် အကြိမ်အကျော့များရဲ့ အရေးပါပုံကို စတင်သင်ပြပါတော့မယ်။ ဒါကြောင့် ပထမဦး ဆုံးမှတ်ထားရမှာက ကြွက်သားများထုတက်စေရန်အထောက်အကူပြုတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ် တဲ့ ကြွက်သားများလေ့ကျင့်စဉ်မှာ ပူကြွခြင်း pump ဖြစ်ခြင်းပါပဲ။ ကြွက်သားများပူကြွခြင်းဆိုတာ နားလည်အောင် ပြောရယင်တော့ ***ယောင်လာခြင်း*** ပါပဲ။ ကာယဗလလေ့ကျင့်သူတိုင်းက လေ့ကျင့်ခန်းများပြီးဆုံးချိန်တွင် ထိုကဲ့သို့ ယောင်လာခြင်းကို ခံစားဖူးကြပါတယ်။ အဲဒီလိုပူကြွ ယောင်ကိုင်းလာခြင်းဟာ သင်လေ့ကျင့်တဲ့ ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းထဲသို့ ရေများ၊ သွေးများနှင့် သင်စားသုံးထားသော အာဟာရများရောက်ရှိလာပြီး ကြွက်သားများကို ကြီးထွားမှု ရစေရန်များ စွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။ အဲဒီလိုပူကြွလာပြီးဆိုသည်နှင့် တပြိုင်နက် သင့်ကြွက်သားဆဲလ် လေးများဟာ ပိုမိုထူထဲလာပြီး လည်းကောင်းတို့ နှင့် ဆက်စပ်နေသော ဆဲလ်များနှင့် သွေးကြော လေးများဟာ လည်း တဖြည်းဖြည်းကြီးထွားလာပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က လက်တစ်အက် ဆစ်များဟာ ကြွက်သားထဲမှာ စုဝေးလာပြီး တက်စတိုစတီရန်းနှင့် ကြီးထွားဟိုမုန်းများ ပိုထွက် လာစေရန် လှုံ့ဆော်ပေးပါတယ်။ ကြွက်သားများကြီးထွားစေရန်အတွက် လိုအပ်သော ကြွက်

သားများပူကြွခြင်းရစေရန်လေ့ကျင့်ရန်အကြိမ်အကျော့များအကြောင်းကိုတင်ပြပေးပါမယ်။
ပထမဦးဆုံးအနေနှင့်အလေးများများအကြိမ်နည်းနည်းသာကစားရမည်ဆိုတဲ့သီအိုရီကိုယခု
မှစအပြီးအပိုင်မေ့လိုက်ပါ။ဒါကြောင့်ခွန်အားအတွက်လေ့ကျင့်သူများထက်အကြိမ်များများပို
ကစားရမည်ကိုတော့နားလည်လောက်မှာပါ။လေ့လာတွေ့ ရှိချက်များအကြောက်သားများပူ
ကြွလာစေရန်ကစားသင့်သောအကောင်းဆုံးအကြိမ်အရေအတွက်မှာ 8 ကြိမ်မှ 15 ကြိမ်အ
တွင်းဖြစ်သည်။သင့်ရဲ့ တန်ဖိုးရှိသောအချိန်နှင့်ခွန်အားကို gym ထဲမှာအသုံးပြုနေစဉ်မှာတင်
ပြခဲ့ပြီးသောအကြိမ်အရေအတွက်အတိုင်းလေ့ကျင့်ဖို့ မမေ့ပါနှင့်။

Optimum bodybuilding theories -8

ကြွက်သားများပူကြွလာစေရန်သင်လေ့ကျင့်သောလေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို 8-ကြိမ်မှ 15-ကြိမ်အတွင်းလေ့ကျင့်ပါ။

Optimum bodybuilding theories -9

HAC- သဘောတရားကိုအသုံးပြုပြီးလေ့ကျင့်စဉ်ပထမဆုံးပါတ်တွင်အလေးအကြိမ်အကျော့
များကိုတိုးတိုးပြီးလေ့ကျင့်သွားပါ။

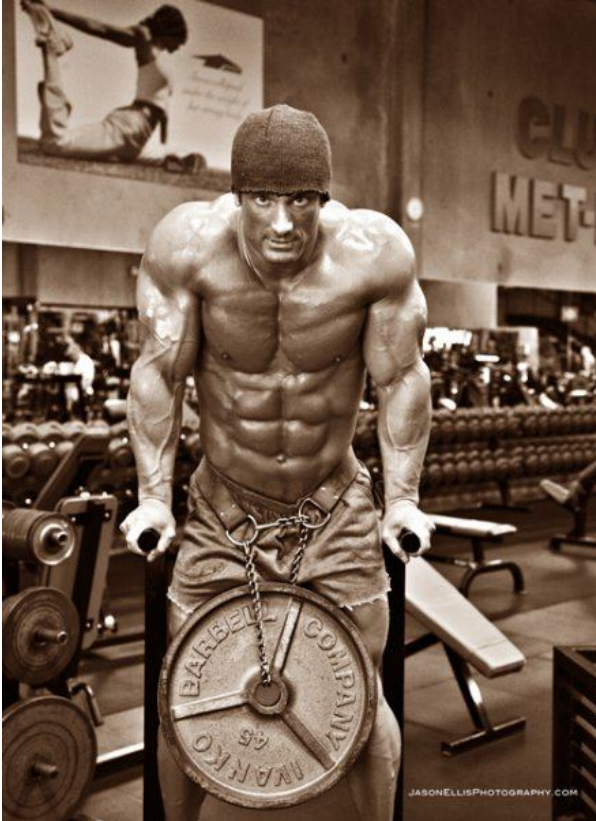
အမှားတစ်ခုအထူးဂရုပြုပါ။သင်လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာသင့်ကစားဖော်ကသင်လေ့ကျင့်နေတဲ့အ
လေးရဲ့ တစ်ဝက်ကိုမနေတာမျိုးလုံးဝမဖြစ်ပါစေနဲ့။ကစားဖော်ကိုအလေးများများနဲ့ လေ့ကျင့်

ရာမှာအန္တရယ်ကင်းအောင်ထားခိုင်းတာပါ။သင့်ကြွက်သားတိုးတက်မှုအတွက်ကစားဖော်က အနှောင့်အယှက်မဖြစ်ပါစေနှင့်။

Optimum bodybuilding theories -10

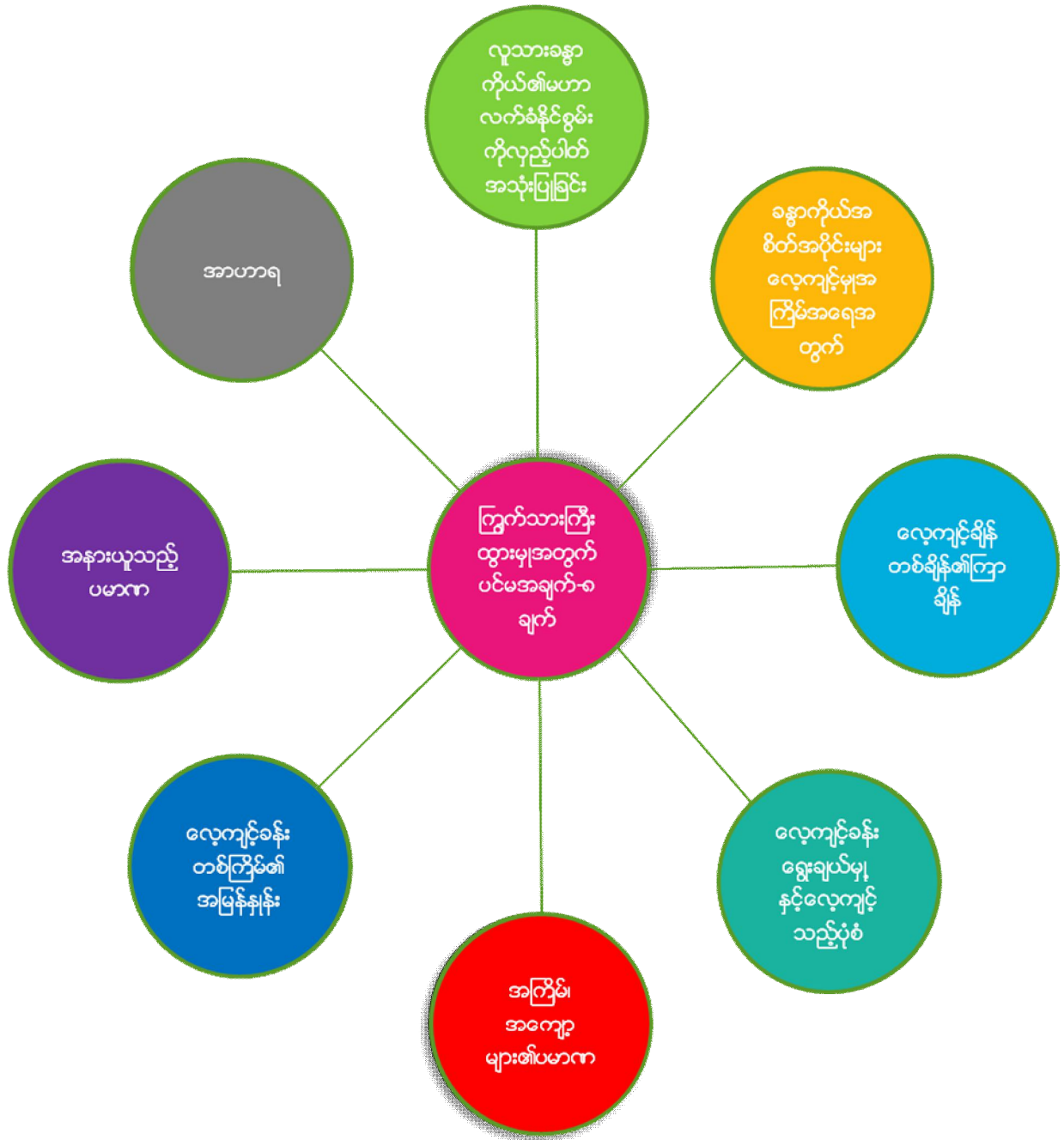
HAC- သဘောတရားရဲ့ ပြန်လည်ဝန်လျှော့ခြင်း၊ဒုတိယသုံးပါတ်တွင်အားအကုန်မကစားဘဲ အလေး၊အကြိမ်၊အကျော့များကိုလျော့ချလိုက်ပါ။

ဒီလောက်ဆိုရင်တော့အလေး၊အကြိမ်၊အကျော့များကိုအသုံးပြုရမည့်နည်းလမ်းလေးများကို အားလုံးသဘောပေါက်လောက်ပြီဟုထင်ပါသည်။



အခန်း(၆)

လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏အမြန်နှုန်း



လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏အမြန်နှုန်းအကြောင်းမလေ့လာခင်အလျင်လူ့ ခန္ဓာကိုယ်သည်များစွာသောမတူညီသည့်ကြွက်သားမျှင်များဖြင့်ဖွဲ့ စည်းထားကြောင်းကိုမှတ်သားထားရမည်ဖြစ်သည်။ခန္ဓာပေဒကိုဆရာဝန်တစ်ဦးကဲ့သို့ အပြည့်အဝနားလည်ရန်မလိုအပ်သော်လည်းကြွက်သားကြီးထွားလိုသူများအနေနှင့်အဓိကကြွက်သားအမျှင်အမျိုးအစားနှစ်ခုအကြောင်းကိုသိထားရမည်ဖြစ်သည်။ထိုကြွက်သားအမျှင်အမျိုးအစားနှစ်ခုမှာ-

Type-1---Fast twitch fibers (အလျင်အမြန်တုံ့ ပြန်နိုင်စွမ်းရှိသောကြွက်သားမျှင်များ)နှင့်

Type-2---Slow twitch fibers (တဖြည်းဖြည်းပြန်လည်တုံ့ ပြန်သောကြွက်သားမျှင်များ)ဟု

၍ဖြစ်သည်။အလျင်အမြန်တုံ့ ပြန်နိုင်စွမ်းရှိသောကြွက်သားအမျှင်များသည်အမည်နှင့်လိုက်ဖက်အောင်ပင်လိုအပ်လျင်ခန္ဓာကိုယ်အတွက်ပါဝါကိုထုတ်သုံးပေးနိုင်သည်။ထိုကြွက်သားမျှင်များများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောကိုယ်ခန္ဓာပိုင်ရှင်များသည်အလေးမကာယဗလကဲ့သို့ သောအားကစားနည်းများဖြင့်သာသင့်လျော်သည်။တဖြည်းဖြည်းခြင်းပြန်လည်တုံ့ ပြန်သောကြွက်သားများသည်ခံနိုင်ရည်အလွန်ကောင်းပြီးလည်းကောင်းကြွက်သားများဖြင့်တည်ဆောက်ထားသောခန္ဓာကိုယ်ပိုင်ရှင်များသည်မာရသွန်တာဝေးပြေးခြင်း၊စက်ဘီးနင်းပြိုင်ပွဲနှင့်တောင်တက်ခြင်းစသောခံနိုင်ရည်ကိုဦးစားပေးသောလေ့ကျင့်ခန်းများ၊ပြိုင်ပွဲများနှင့်အထူးသင့်လျော်သည်။ သို့ သော်***ထိုကြွက်သားများအားလုံးကိုကာယဗလရှုထောင့်မှကြည့်ပါကကြွက်သားသည်ကြွက်သားသာဖြစ်သည်***ထို့ ကြောင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ကြွက်သားထုတက်စေရန်အတွက်ထိုကြွက်သားမျှင်အုပ်စုနှစ်ခုလုံးကြီးထွားစေရန်မတူညီသောပုံစံနှစ်မျိုးဖြင့်လေ့ကျင့်ရမည်ဖြစ်သည်။အလျင်အမြန်တုံ့ ပြန်သောကြွက်သားများသည်မြန်မြန်လေ့ကျင့်ပါကပိုထိရောက်သည်။ထိုကြွက်သားမျှင်များသည်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု၏ concentric ခေါ်အလေးများကိုမယူခြင်း၊ဆွဲတင်ခြင်းစသည့်လှုပ်ရှားမှုများတွင်အများဆုံးပါဝင်ပါတ်သက်သည်။ concentric phase အပိုင်းဆို

သည်မှာဥပမာရင်အုပ်တွန်းလေ့ကျင့်ခန်းတွင်အလေးကိုရင်အုပ်အပေါ်မှတွန်းတင်ခြင်းနှင့်ဘားရှည်ခါးကိုင်ဝမ်းဆွဲတွင်အလေးတန်းကိုသင့်ဝမ်းဗိုက်ဆီသို့ ဆွဲတင်ခြင်းစသည့်ဖြစ်စဉ်များကိုခေါ်သည်။လည်ကောင်းကိုကာယဗလမဂ္ဂဇင်းများ၊စာအုပ်များတွင် positive phase ဟုခေါ်သည်။ထို့ ကြောင့်အ လေးများကိုပုံပျက်ပန်းပျက်မြန်မြန်မစရာမလိုပါ။ထိုအချိန်တွင်အလေးကိုတစ်လက်မပြီးတစ်လက်မညှစ်အားနှင့်တတ်နိုင်သလောက်မြန်မြန်တွန်း-ဆွဲနိုင်အောင်ကြိုးစားပါ။ဤသို့ လေ့ကျင့်ပါကfast -twitch fibers များကိုအထူးလုံ့ဆော်နိုင်သည်။

တဖြည်းဖြည်းခြင်းပြန်လည်တုံ့ပြန်သောကြွက်သားများသည်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏အလေးကိုနိမ့်ဆင်းစေသောဖြစ်စဉ်များတွင်ပါဝင်သည်။ eccentric phase ဟုခေါ်သောဖြစ်စဉ်သည်ဥပမာ-ရင်အုပ်တွန်းတွင်အလေးတန်းကိုရင်အုပ်ပေါ်သို့ တဖြည်းဖြည်းခြင်းလျော့ချသောဖြစ်စဉ်ဖြစ်သည်။အောက်ပိုင်းထိုင်လေ့ကျင့်ခန်းတွင်အလေးကိုထမ်းပြီးထိုင်ချသောအပိုင်းကို eccentric သို့ မဟုတ်လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု၏ negative phase ဟုခေါ်သည်။ ထို့ကြောင့် slow-twitch fibers များကိုလုံ့ဆော်ရန်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ negative phase ခေါ်အဆင်းပိုင်းကိုဖြည်းဖြည်းခြင်းလေ့ကျင့်ရန်အထူးလိုအပ်သည်။ထိုသဘောတရားနှစ်ခုကိုနားလည်သွားပြီးဆိုလျှင်လူအများလေ့ကျင့်နေကြသောမြန်မြန်လေ့ကျင့်ခြင်းနှင့်နှေးနှေးလေ့ကျင့်ခြင်းသဘောတရားနှစ်ခုလုံးသည်ကြွက်သားများအမျိုးအစားတစ်ခုတည်းကိုသာထိရောက်လုံ့ဆော်နိုင်ပြီးကျန်တစ်မျိုးကိုကားထိရောက်မှုလုံးဝမရှိကြောင်းကိုသိရှိသဘောပေါက်သွားပြီဟုယူဆပါသည်။ထို့ကြောင့်ကြွက်သားကြီးထွားစေရန်သက်ဆိုင်ရာကြွက်သားများအုပ်စုအတွက်သက်ဆိုင်သောပုံစံနှင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

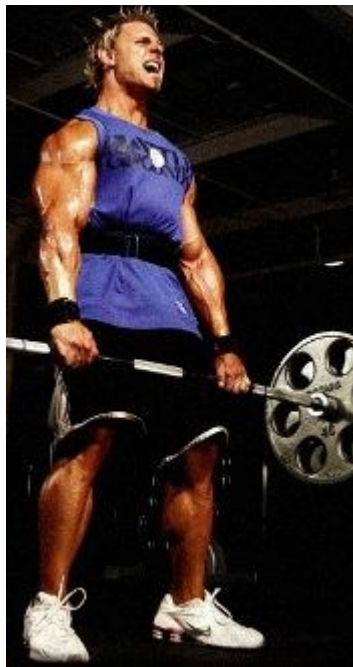


လူအတော်များများသည်ကာယဗလလေ့ကျင့်လျှင် slow-twitch fibers များ၏အရေးပါပုံကိုလျော့တွက်ကာလည်းကောင်း တို့ ကိုလေ့ကျင့်ရန်ပေါ့လျော့ကြသည်။ အတက်နှေးသူများ၏ခန္ဓာကိုယ်တွင်ရောလူသာမန်များတွင်ပါ slow-twitch fibers များသည် fast-twitch fibers ထက်ပိုများသည်။လူ့ ခန္ဓာကိုယ်တွင် သည် fast-twitch fibers ထက်ပိုများကာလည်းကောင်းတို့ ကို များကဝန်းရံထားသည်။ထို့ကြောင့် slow-twitch fibers များသည်လည်းကောင်းတို့ ၏ကြွက်သားထုထည်

ကို fast-twitch fibers များထက်ပို၍ထိန်းထားနိုင်သည်။လူအတော်များများသည်အလေးကိုမာရသွန်ပြေးသလိုမြန်မြန်မကြာပြီး slow-twitch fibers များကိုမလုံ့ဆော်ကြသောကြောင့်လည်းကောင်းတို့ ၏အချိန်နှင့်အင်အားများအလဟသဖြစ်နေကြရသည်။ထို့ ကြောင့်မှတ်ထားရမည့် သီအိုရီနောက်တစ်ခုက-

Optimum Bodybuilding theories-11

Fast -twitch fibers များအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ concentric phase ကို1-2 စက္ကန့် အတွင်း အပြင်းအထန်ညှစ်ကစားပါ။
Slow-twitch fibers များအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ eccentric phase ကို 4-စက္ကန့် လောက်ကြာ အောင်ညှစ်ထိန်းပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

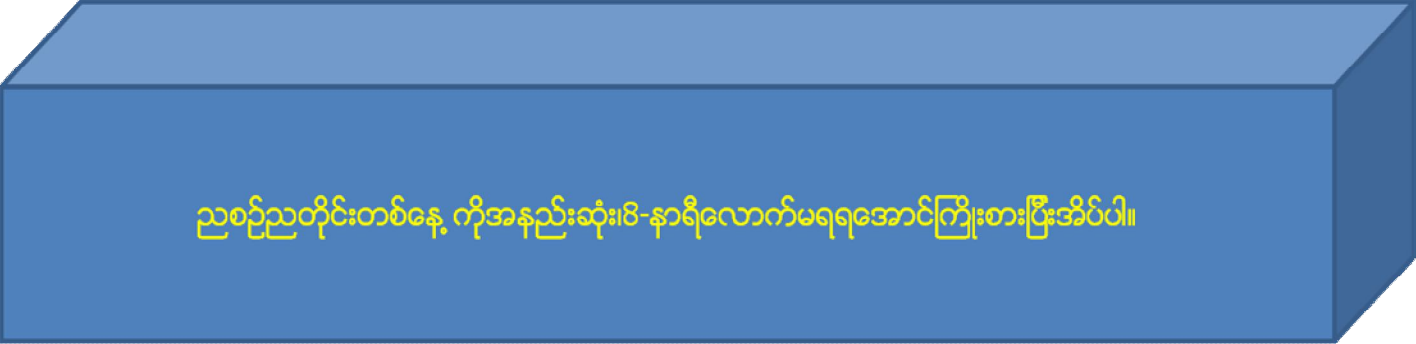


အခန်း(၇) အနားယူသည့်ပမာဏ



သင်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်သော်လည်းသင့်ကြွက်သားများထုတ်ကုန်မလာတာကြောင့်လဲ။ အဖြေကရှင်းပါတယ်။ သင်ပြင်းပြင်းထန်ထန်လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်ပြိုကျပျက်စီးသွားသော ကြွက်သားမျှင်တွေဟာ ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ အတွက် အချိန် (အနားယူခြင်း) နည်းပါးလို့ သို့မဟုတ် မလုံလောက်လို့ ပါပဲ။ ကြွက်သားမျှင်များအတွင်းရှိ ဆဲလ်များ ပြန်လည်တည်ဆောက်ဖို့ အတွက် အချိန်ပေးရပါတယ်။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခု၏ တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ အကြားနားကို နားရပါတယ်။ အဲဒီလိုနားမှသာ ကြွက်သားဆဲလ်များက ADENOSINE TRIPHOSPHATE (ATP) လို့ခေါ်တဲ့ ဓါတ်များကို အပြည့်အဝ ပြန်လည်ထုတ်လွှတ်နိုင်ပြီး နောက်တစ်ကျော့ကို အင်အားနှင့် လေ့ကျင့်နိုင်စေတာပါ။ ADENOSINE TRIPHOSPHATE (ATP) ဆိုတာ ကြွက်သားများရဲ့ ပင်မအင်အားအရင်းအမြစ်ပါ။ သင်အလေးမချိန်မှာ ကြွက်သားများ ခံနိုင်ရည်ရှိအောင် ထွက်လာတဲ့ စွမ်းအင်ပါ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒါက ခဏပဲ ကြာပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်လေ့ကျင့်နေစဉ် အတွင်းမှာ လဲတစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ အကြားနားချိန်က အရေးပါတယ်။ အနားယူခြင်းအားလုံးရဲ့ အနှစ်ချုပ်က အိပ်စက်ခြင်းပါပဲ။ သင်ရှာနေတဲ့ ကြွက်သားကြီးထွားမှု၊ ကသင့်ရဲ့ နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်စက်ခြင်းထဲမှာပဲ ရှိပါတယ်။ သင်အိပ်ပျော်ပြီး မိနစ်သုံးဆယ်မှ ခြောက်ဆယ်အတွင်း ကြီးထွားဟိုမုန်း growth hormone အများဆုံးထွက်ပါတယ်။ ကျန်အချိန်များက တော့ သင့်ကိုယ်တွင်းမှ ဟိုမုန်းများ၊ သင်စားထားသော အာဟာရများကို အသုံးပြုပြီး လေ့ကျင့်ချိန်မှာ ပျက်စီးသွားသော ကြွက်သားအမျှင်များကို ပြန်လည်တည်ဆောက်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် သင်ကြာကြာ အိပ်လေ ကြွက်သားများ ပြန်လည်တည်ဆောက်ပြီး လေလေပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်ခန္ဓာထွားကျိုင်း လိုတဲ့ လူပိန်များ အနေနှင့် တစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံး ၇-နာရီမှ ၈-နာရီမဖြစ်မနေအိပ်ပါ။

Optimum bodybuilding theories-12



ညစဉ်ညတိုင်း တစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံး ၈-နာရီလောက် မရရအောင် ကြိုးစားပြီး အိပ်ပါ။



ညစဉ်ညတိုင်းနှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက်အိပ်ပျော်စေဖို့ ဆောင်ရန်ရှောင်ရန်များကိုအောက်မှာဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

- ၁---နေ့ စဉ်ပုံမှန်အချိန်မှန်အိပ်ပါ။ပုံမှန်အချိန်ထပါ။နေ့ စဉ်အိပ်ရာဝင်ချိန်ထချိန်တူညီပါစေ။
- ၂---အိပ်ခန်းကိုအိပ်ရန်သာသုံးပါ။အိပ်ခန်းထဲတွင်တီဗွီကြည့်ခြင်း၊စားသောက်ခြင်း၊အလုပ်လုပ်ခြင်းများကိုရှောင်ကြဉ်ပါ။
- ၃---မအိပ်ခင်သုံးနာရီအတွင်းလေ့ကျင့်ခန်းပြင်းပြင်းထန်ထန်မလုပ်ပါနှင့်။
- ၄---မအိပ်ခင်သုံးနာရီအတွင်းအစားများများမစားပါနှင့်။
- ၅---ကဖင်းဓါတ်များကိုမအိပ်ခင်5-6နာရီလောက်ကတည်းကရှောင်ပါ။
- ၆---မအိပ်ခင်3-နာရီလောက်အတွင်းအရက်သောက်ခြင်းကိုရှောင်ပါ။

*****တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့အကြားအနားယူရန်လိုအပ်သည့်ပမာဏနှင့်သင့်လေ့ကျင့်သည့်ပြင်းအား- intensity သည်တိုက်ရိုက်ဆက်စပ်နေပါသည်။***** ထိုအချက်ကိုအထူးဂရုစိုက်ပါ။
(Hyper adaptive cycling- HAC)သဘောတရားကိုဤနေရာတွင်သုံးပါ။

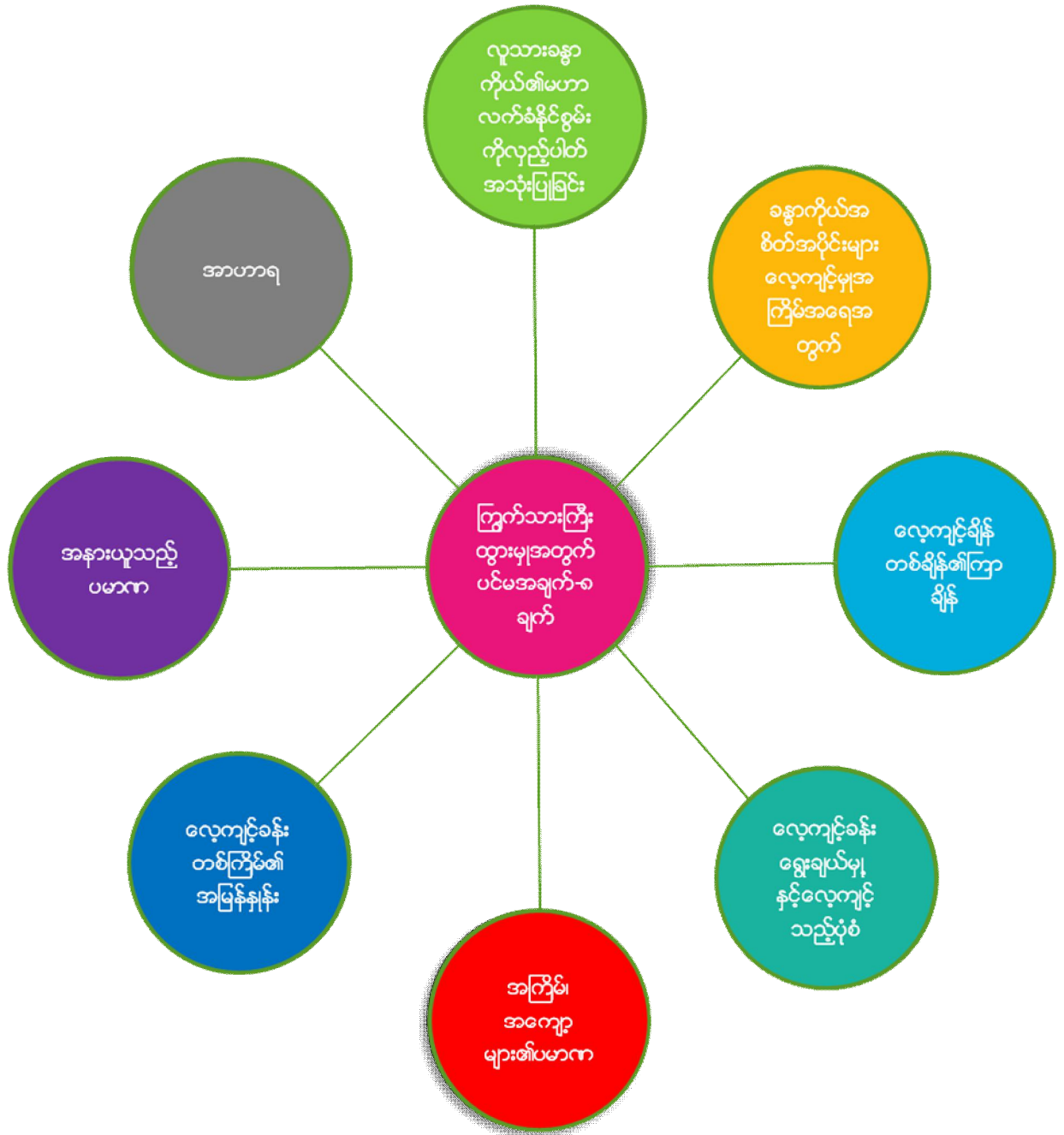
Optimum bodybuilding theories-13

HAC-သဘောတရားရဲ့ အလေးဝန်များများကစားသည့်သဘောတရားအသုံးပြုလေ့ကျင့်သည့် 3-ပါတ်တွင်တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့အကြားနားချိန်ကိုလျော့လျော့သွားပါ။

Optimum bodybuilding theories-14

HAC-သဘောတရားရဲ့ ဒုတိယသုံးပါတ်တွင်တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့အကြားနားချိန်ကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပါ။

အခန်း-၈ အာဟာရ



သင်လျင်မဲထဲမှာနည်းစနစ်မှန်မှန်ကန်ကန်လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင်တော့ကြီးထွားမှုအတွက်တစ်စိတ်တစ်ဒေသကိုအထောက်အကူပြုမှာပါ။နည်းစနစ်မှန်အောင်လေ့ကျင့်ဖို့ ကကျွန်တော်ရေးသော ဤ optimum bodybuilding theories နှင့် Myanmar insane training စာအုပ်နှစ်အုပ်ကို သေသေချာချာလေ့လာအသုံးပြုရုံနဲ့ ကာယဗလရဲ့ ကြီးထွားမှုအီကွေးရှင်းတစ်ခုဖြစ်တဲ့ training အပိုင်းကပြည့်စုံသွားပါပြီ။ကျန်တဲ့ 100% ခန့် အရေးကြီးတဲ့အာဟာရ (nutrition)အကြောင်းကို အခုတင်ပြပေးမှာပါ။အာဟာရရဲ့ အရေးပါပုံကိုလူအတော်များများကသဘောမပေါက်ကြဘူးဗျ။ သင်လုံလောက်ပြည့်စုံတဲ့အာဟာရကိုမစားသုံးဘူးဆိုရင်သင်လုံးဝတိုးတက်မှုရမှာမဟုတ်ဘူး။ ဥပမာ-သင်အဆောက်အဦးတစ်ခုဆောက်သည်ဆိုပါစို့ ။သင့်အနေနှင့်ဆောက်လုပ်ရေးဝန်ထမ်းများကိုလိုအပ်သောအုတ်နှင့်ဘီလပ်မြေများမပေးပါကသူတို့ အနေနှင့်သင်အလိုရှိသောအဆောက်အဦးကိုမည်ကဲ့သို့ ဆောက်လုပ်မည်နည်း။မိတ်ဆွေကြွက်သားထုထည် တည်ဆောက်မှုအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရများကိုသင်မဖြည့်ဆည်းပေးပါကသင့်အိမ်မက်ထဲကဘော်ဒီကိုမည်သို့ ရနိုင်ပါမည်နည်း။ဒီစာအုပ်ရဲ့ ဒီအခန်းထဲမှာအာဟာရအကြောင်းကိုအပြည့်စုံဆုံးဖြစ်အောင်စုစည်းတင်ပြပေးပါမယ်။နောက်ပြီးကျွန်တော့်ရဲ့ ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းသဘောတရားကကာယဗလလောကကိုစိန်ခေါ်မဲ့သီအိုရီပါ။အခန်း(၁)မှာဆွေးနွေးတင်ပြခဲ့တဲ့လူသားခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပတ်အသုံးပြုခြင်းသဘောတရား HAC ကိုပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းနှင့်အာဟာရအပိုင်းမှာပေါင်းစပ်အသုံးပြုလျင်ထူးခြားသောရလဒ်များကိုအလွယ်တကူပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါသည်။



အခြေခံအားဖြင့်သင်စားသုံးသမျှသောအစားအစာနှင့်အရည်များဟာအာဟာရသုံးမျိုးအဖြစ်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာလည်ပတ်နေပါတယ်။အဲဒီအာဟာရသုံးမျိုးဟာ*ပရိုတိန်း၊

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီ*တွေပဲဖြစ်ပါတယ်။သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကသူ့ရဲ့ ကိုယ်တွင်းဖိစပ်စဉ် ယန္တရားလည်ပတ်ဖို့ အတွက်ဒီအာဟာရသုံးမျိုးကိုလောင်စာအဖြစ်အသုံးပြုရပါတယ်။သင်အသက်ရှုလိုက်တိုင်းမှာသင့်ကိုယ်တွင်းရှိဆဲလ်များဟာပြိုကျခြင်း၊ပျက်ဆီးခြင်းစသောဖြစ်စဉ်များနှင့်ကိုယ်တွင်းဖိစပ်စဉ်များကလည်ပတ်နေပါတယ်။ပျက်ဆီးသွားတဲ့ဆဲလ်တွေနေရာမှာသင်စားသုံးထားသောအာဟာရတွေကိုအသုံးပြုပြီးခန္ဓာကိုယ်ထဲမှာဆဲလ်အသစ်တွေကိုအစားထိုးပြီးပြောင်းလဲနေတာပါ။ဒါကြောင့်ကျော်ကြားတဲ့ကာယဗလအဆိုတစ်ခုက ***you are what you eat***ပါ။အာဟာရကသင့်ဘဝနေ့ စဉ်ရပ်တည်ရှင်သန်မှု၊ လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ပြင်းထန်မှု၊ အပေါ်မူတည်ပြီးလူတစ်ယောက်နှင့်တစ်ယောက်လိုအပ်ချက်မတူပါဘူး။ဒါကြောင့်ဘယ်အာဟာရပမာဏဘယ်လောက်ကိုဘယ်အချိန်မှာအသုံးပြုရမလဲဆိုတာသိထားသင့်ပါတယ်။ကာယဗလအားကစားသမားတိုင်းရောယောက်ျားတိုင်းပါသိထားရမဲ့ အခြားသောအခြေခံအချက်တစ်ခုကတက်စတိုစတီရုန်းပါ။အဲဒါကယောက်ျားတိုင်းကိုယောက်ျားပီသစေသောကြွက်သားကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူပြုသောလိင်မှိုက်စွမ်းအားတွင်စွမ်းဆောင်ရည်အထူးမြင့်စေသောကိုယ်တွင်းဟိုမုန်းဓါတ်ဖြစ်ပါတယ်။



တက်စတိုစတီရုန်းရဲ့ အကျိုးကျေးဇူးများ--
 ---ကြွက်သားထုတက်စေသည်။
 ---အဆီပမာဏကိုကိုယ်တွင်းမှလျော့ချပေးသည်။
 ---အင်အားကိုတိုးတက်စေသည်။

- သွေးတွင်းအချို့ခါတ်ကိုထိန်းညှိပေးသည်။
- ဦးနှောက်နှင့်အာရုံကြောစွမ်းဆောင်ရည်ကိုတိုးတက်စေသည်။
- လိင်စွမ်းဆောင်ရည်ကိုတိုးတက်မြှင့်မားစေသည်။
- ကိုယ်တွင်းမှကိုလက်စထရောကိုကျစေသည်။
- နှလုံးရောဂါများမှကာကွယ်ပေးသည်။
- စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာစွမ်းဆောင်ရည်ကိုတိုးတက်စေသည်။

တက်စတိုစတီရုန်းဟာကာယဗလသမားများအတွက်အထူးအရေးပါပါတယ်။သင်နေ့ စဉ်စားသောက်မဲ့ပရိုတိန်း၊ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီပမာဏများကိုသင့်ကိုယ်တွင်းမှတက်စတိုစတီရုန်းအထွက်ကောင်းစေရန်ချင့်ချိန်စားသောက်ပါ။ဒါကြောင့်အရေးပါသောအာဟာရတစ်မျိုးဖြစ်သောပရိုတိန်းအကြောင်းစလိုက်ပါစို့ ။



ပရိုတိန်း(ကြွက်သားများကိုဖြစ်တည်စေသူ)

သင့်ကိုယ်တွင်းမှအရည်ခါတ်များအားလုံးကိုစုတ်ထုတ်လိုက်သည်ဆိုပါစို့ ။သင့်ကိုယ်ထဲမှာအရိုးများနှင့်အသားများသာကျန်ခဲ့မှာပါ။အဲဒါဆိုရင်သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်ကျော်ဟာပရို

တိန်းများနှင့်တည်ဆောက်ထားတာကိုသင်မြင်ရမှာပါ။သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အစိတ်အပိုင်းများနှင့် ဦးနှောက်စသည်တို့ အပြင်ကြွက်သားအားလုံးဟာပရိုတိန်းတွေပါပဲ။သင်စားသမျှအာဟာရတွေ ထဲကမှပရိုတိန်းကိုတစ်မျိုးထဲကိုသာကြွက်သားတည်ဆောက်မှုအတွက်ခန္ဓာကိုယ်ကအသုံးပြု တာပါ။*ဒါဆိုရင်တစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်းဘယ်လောက်သုံးရမလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကဝင်လာပါပြီ။*

The United States Recommended Daily Allowance (USRDA) အရလူတစ်ယောက် ဟာတစ်နေ့ ကိုသူ့ ကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် 0.35ဂရမ်သာလိုအပ်သည်ဟုဖော်ပြထား သည်။ပြဿနာကဒီတစ်ခဲရဲ့ ဖော်ပြချက်ကလူသာမန်တွေအတွက်လိုအပ်ချက်ကိုသာဖော် ပြထားတာပါ။ကျွန်တော်တို့ လိုကာယဗလသမားတွေအတွက်တစ်နေ့ တာလိုအပ်ချက်ကိုအဲဒီ စာတမ်းမှာမဖော်ပြထားပါဘူး။အဲဒီရဲ့ အဖြေကိုတော့ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းတွေမှာသွားပြီးတော့မ ရှာလိုက်ပါနှင့်။မဂ္ဂဇင်းတွေရော၊လည်းကောင်းတို့ ကိုထုတ်ဝေသောဆေးကုမ္ပဏီများရော၊သူ တို့ စပွန်ဆာပေးထားသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်ကာယဗလမောင်တွေကသင့်တို့ ကိုကိုယ်အလေး ချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ပရိုတိန်း0.5ဂရမ်မှ5ဂရမ်လောက်အထိသုံးဖို့ ကိုမဟားဒယားတိုက်တွန်းကြ မှာပါ။အဲဒီလောက်များတဲ့ပရိုတိန်းပမာဏဟာခန္ဓာကိုယ်ကိုအကျိုးမပြုရုံသာမကဆိုးကျိုးများ ပါပြုနိုင်ပါတယ်။ဘယ်သူမှနားမလည်နိုင်သေးတဲ့အမှားတစ်ခုကပရိုတိန်းလိုအပ်ချက်တွက်ချက် ရာမှာတစ်ကိုယ်လုံးအလေးချိန်ကိုထည့်တွက်တာပါပဲ။သင့်ကြွက်သားများ(ဦးနှောက်အပါအ ဝင်)ဟာလက်ရှိထုထည်ကိုထိန်းဖို့ ကိုပရိုတိန်းကိုလိုအပ်တာပါ။

သင့်ကိုယ်တွင်းမှအဆီ body fat ကသူ့ ပမာဏကိုထိန်းထားဖို့ အတွက်ပရို တိန်းလုံးဝမလိုအပ်ပါဘူး။ဒါကြောင့်တနေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်ချက်ကိုတွက်ချက်ရာမှာအဆီ ပမာဏကိုနှုတ်ထားတဲ့ကိုယ်အလေးချိန်နဲ့ သာတွက်ချက်ပါ။အလဟဿပိုလျှံနေသောပရိုတိန်း များကိုခန္ဓာကိုယ်ကလောင်စာအဖြစ်ထပ်မံလောင်ကျွမ်းစေနိုင်တော့ပါကစွန့် ထုတ်ပစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့်သင်တစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်းရိတ် 8-ခွက်လောက်သောက်ရင်အိမ်သာကိုဆယ်နှစ်ကြိမ် လောက်သွားရမှာပါ။ပိုလျှံနေသောပရိုတိန်းများကိုခန္ဓာကိုယ်ကအဆီအဖြစ်မသိုလှောင်နိုင်ပါ ဘူး။

အခုကျွန်တော့်ရဲ့ စိန်ခေါ်မှုပါပြီ။ကြိုက်တဲ့ကာယဗလမဂ္ဂဇင်းကိုကြည့်ပါ။သူတို့ က လူတိုင်းကိုကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ပရိုတိန်းအနဲဆုံး 1-ဂရမ်လောက်စားဖို့ တိုက် တွန်းပါတယ်။အဲဒါကယနေ့ ခေတ် natural bodybuilding ရဲ့ သဘောသဘာဝကိုနား မလည်တာပါ။အဲဒီဥပဒေသကသိပ္ပံနည်းကျလုံးဝမဟုတ်ပါဘူး။သူတို့ တွေဘယ်လောက် တောင်မှားနေတယ်ဆိုတာကိုကျွန်တော်အနည်းငယ်ရှင်းပြပေးပါမယ်။ဆိုပါစို့ ကိုယ်အလေး ချိန်ပေါင် 200 ရှိတဲ့လူနှစ်ယောက်ဗျာ၊တစ်ယောက်ကအရပ်ကခြောက်ပေ၊ကိုယ်တွင်းအဆီ

ပမာဏ ၈% ရှိသူပါ။နောက်တစ်ဦးကအရပ်ကင်းပေ၊ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏ ၃၀%ရှိသူပါ။
ကိုယ်တွင်းမှအဆီဟာပရိုတိန်းကိုမလိုအပ်ဘူးဆိုတာကိုကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ပြီးသားပါ။ကဲဒဲ
ဒါဆိုရင်ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏမတူတဲ့လူနှစ်ယောက်ရဲ့ ပရိုတိန်းအသုံးပြုရမည့်ပမာဏက
တူနေရင်တော့အရပ်ပုတဲ့လူကအားနေရင်အိမ်သာထဲပဲပြေးနေရမှာပေါ့။ဒါကြောင့်တစ်နေ့
တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုပမာဏကိုတွက်ချက်ရင်အဆီပမာဏကိုနှုတ်ပြီးရလာတဲ့ကိုယ်အလေး
ချိန်ကိုသာတွက်ချက်ပါ။ကျွန်တော့်ရဲ့ HAC သဘောတရားကိုအသုံးပြုရင်ပရိုတိန်းများများစား
-3ပါတ်တွင်ကိုယ်အလေးချိန်(အဆီပမာဏနှုတ်ပြီး)တစ်ပေါင်လျှင်ပရိုတိန်းအများဆုံး1.14ဂရမ်
သာသုံးပါ။ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏကိုတိုင်းတာမည်ဆိုလျှင်ဈေးပေါ့ပြီးတိကျသော၊ဝယ်ယူရ
လွယ်ကူသော bodyfat caliper ကိုသုံးပါ။

Optimum bodybuilding theories -15

ပရိုတိန်းများများစားကာလသုံးပါတ်တွင်အဆီမပါသောကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်
ပရိုတိန်း 1.14 ဂရမ်စားပါ။

ဒါဆိုထပ်မေးကြမည်က HAC သဘောတရားအရပရိုတိန်းနည်းနည်းစားသုံးပါတ်တွင်ပရိုတိန်း
မည်မျှသုံးရမည်နည်း။

Optimum bodybuilding theories -16

HAC-သဘောတရားအရပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းသုံးပါတ်တွင်တစ်နေ့ ကို
ပရိုတိန်း 30-ဂရမ်သာစားပါ။ထို30-ဂရမ်ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းစားပါ။

လေ့ကျင့်ခြင်းကြောင့်ပျက်ဆီးသွားသောကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်အတွက်ခန္ဓာကိုယ်ကသင့်အာဟာရများထဲကပရိုတိန်းကိုရှာဖွေသော်လည်းမတွေ့ပါကကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရန်အရေးပေါ်လိုအပ်နေသောအခြေအနေကိုကူညီရန်ခန္ဓာကိုယ်၏အရေးပါသောဟိုမုန်းများဖြစ်သည့် တက်စတိုစတီရုန်း၊ ကြီးထွားဟိုမုန်း growth hormone၊ အင်ဆူလင်ကဲ့သို့ ကြီးထွားမှုအထောက်အကူပြုဟိုမုန်း-၁ insulin like growth factor စသောဟိုမုန်းများ၏အကူအညီကိုရယူကာကြွက်သားများကိုပြန်လည်တည်ဆောက်လေသည်။ ဒီသီအိုရီကိုကြားရသူအတော်များများကပရိုတိန်းမပါသလောက်နည်းပါးတဲ့ပမာဏနဲ့ ရက်သတ္တပတ်ပေါင်းသုံးပတ်မည်သို့ စခန်းသွားရမည်လဲဟုစိတ်ပူကြသည်။ (ဒါဆိုမြန်မာကာယဗလသမားအများစုကျွန်တော်ရောခင်ဗျားပါအပါအဝင်ကာယဗလစတင်လေ့ကျင့်စတွင်ပရိုတိန်းလုံလုံလောက်လောက်သုံးခဲ့ပါရဲ့ လားဟုမေးချင်ပါသည်။ ထိုသို့ မသုံးခဲ့သော်လည်းအချိန်တိုအတွင်းအဘယ်ကြောင့်ခန္ဓာကိုယ်ကကြီးထွားလာပါသနည်းဟုလည်းမေးချင်ပါသည်။) အဖြေကရှင်းပါသည်။ အထက်မှာတင်ပြခဲ့သောသီအိုရီမှန်ကန်ကြောင်းကိုဤသည်ကပင်သက်သေမဟုတ်ပါလော။ အဘယ်ကြောင့်တွေးပူနေပါသနည်း။ လုံးဝစိတ်မပူပါနှင့်။ ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းသုံးပတ်တွင်အဆင်ပြေစေမည့်နည်းလမ်းအချို့ ကိုတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

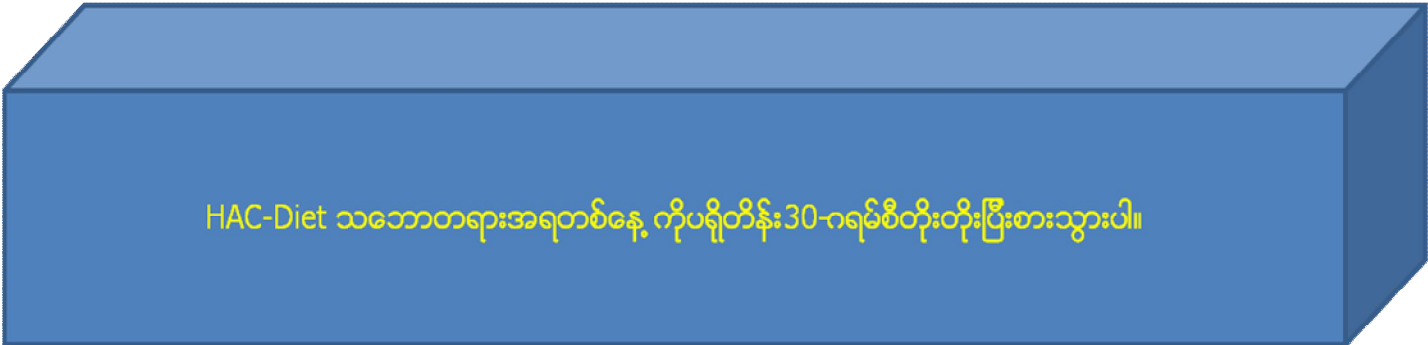


- နေ့စဉ်ဗိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များပါဝင်သောအားဆေးများမှီခိုပါ။
- အသီးအရွက်နှင့်အခွံမာသီးများစားပါ။

-ပဲများနှင့်အစေ့အဆန်များမှပရိုတိန်းများကိုအထင်မကြီးပါနှင့်၊သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကထိုအရာများကို အသား၊ငါး၊ဥများကဲ့သို့ မစုပ်ယူနိုင်ပါ။
-ကယ်လစီယမ်ကြွယ်ဝသောအစားအစာများစားပါ။

အဲဒီလိုသုံးပါတ်ပြည့်ပြီဆိုလျှင် HAC diet သဘာတရားအရနေ့စဉ်ပရိုတိန်းသုံးဆယ်ဂရမ်ဆီ တိုးတိုးပြီးစားသုံးသွားပါ။

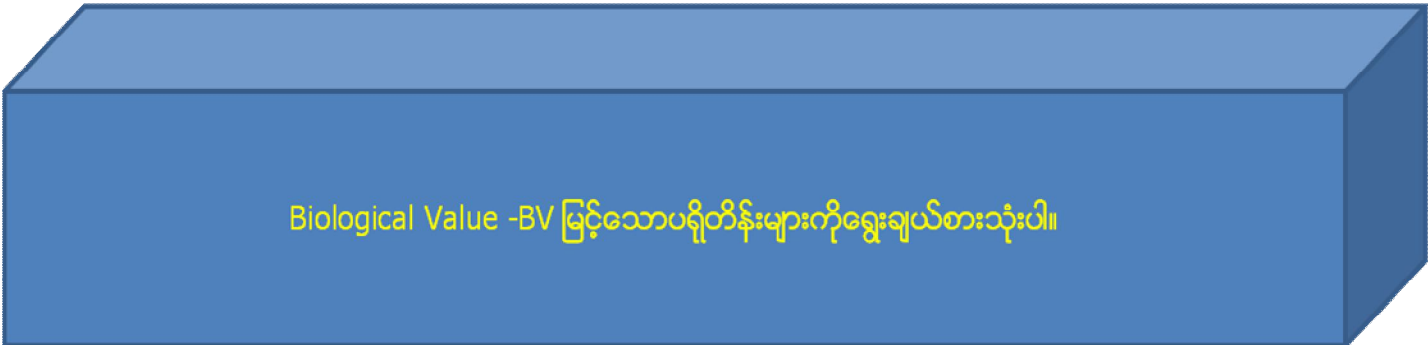
Optimum bodybuilding theories-17



HAC-Diet သဘောတရားအရတစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်း 30-ဂရမ်စီတိုးတိုးပြီးစားသွားပါ။

အဲဒါဆိုရင်ဘယ်လိုပရိုတိန်းတွေကိုစားရမလဲဆိုတဲ့မေးခွန်းကိုကျွန်တော်ကဖြေဖို့ အဆင်သင့်ပါ။ လွယ်လွယ်ပဲပြောမယ်။ Biological Value –BV မြင့်တဲ့ပရိုတိန်းတွေကိုရွေးစားပါ။ BV ဆိုတာ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင်းကပရိုတိန်းစုပ်ယူနိုင်တဲ့ပမာဏကိုတိုင်းတာတဲ့အတိုင်းအတာယူနစ်ပါ။

Optimum bodybuilding theories -18



Biological Value -BV မြင့်သောပရိုတိန်းများကိုရွေးချယ်စားသုံးပါ။

ပရိုတိန်းများ၏ဇီဝတန်ဖိုး

ပရိုတိန်းများ၏အာဟာရ	ဇီဝတန်ဖိုး
whey protein isolate	110-159
whey protein concentrate	104
ကြက်ဥ(အနှစ်+အကာ)	100
နွားနို့	91
ငါး	83
အမဲသား	80
ကြက်သား	79
casein	77
ပဲပိစပ်	74
ဆန်	59
ဂျုံ	54
ပဲအမျိုးမျိုး	49

ဘယ်ပရိုတိန်းကသုံးဖို့ အသင့်တော်ဆုံးလဲ? သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကပရိုတိန်းသုံးဆယ်-လေးဆယ် ဂရမ်လောက်သာတစ်တိုင်တည်းမှာခြေဖျက်နိုင်တာပါ။ ဒါကြောင့်တစ်နေ့ ကိုငါးကြိမ်၊ ခြောက်ကြိမ်လောက်နှစ်နာရီမှသုံးနာရီခြားတစ်ခါခွဲစားပါ။ အဲဒီလိုစားခြင်းက

- ကြွက်သားထုပိုတက်စေပါတယ်။ အကြိမ်များများခွဲစားခြင်းက ကယ်လိုရီပိုပိုပြီးတိုးသွားဖို့ အထောက်အကူပြုပါတယ်။
- သင့်ရဲ့ အစာခြေမှုကိုများစွာအထောက်အကူပြုပါတယ်။
- နည်းနည်းနှင့်မကြာခဏစားခြင်းက ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုမြန်စေပြီး၊ မလိုအပ်သော အဆီပိုများကိုကျစေပါသည်။
- အစားများကိုတစ်နပ်နှင့်တစ်နပ်ကြားသုံးနာရီထက်ပိုမခြားပါနှင့်။

Optimum bodybuilding theories -19

သင့်အာဟာရများကိုတစ်နေ့ တာအတွင်းအနှင်ငယ်ပေါင်း 5-နပ်မှ6 -နပ်လောက်ခွဲပြီးစားပါ။

- သင်လေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းသင်တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောပရိုတိန်းပမာဏရဲ့ 25%ကိုမဖြစ်မနေ စားပါ။
- အိပ်ရာထထခြင်းပရိုတိန်းမှီဝဲပါ။
- မအိပ်ခင်ပရိုတိန်းများစားကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နည်းနည်းစားပါ။

Optimum bodybuilding theories -20

HAC-သဘောတရား၏ပရိုတိန်းများစားကာလတွင်သင့်တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုပမာဏ၏ 25% ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းစားပါ။

ပရိုတိန်းရိုက်တွေကိုသောက်ရင်ဖြစ်ပါသလား။ပရိုတိန်းရိုက်တွေကsolid meal လို့ ခေါ်တဲ့သာ မန်အသားငါးတွေလောက်မကောင်းပါဘူး။

Optimum bodybuilding theories-21

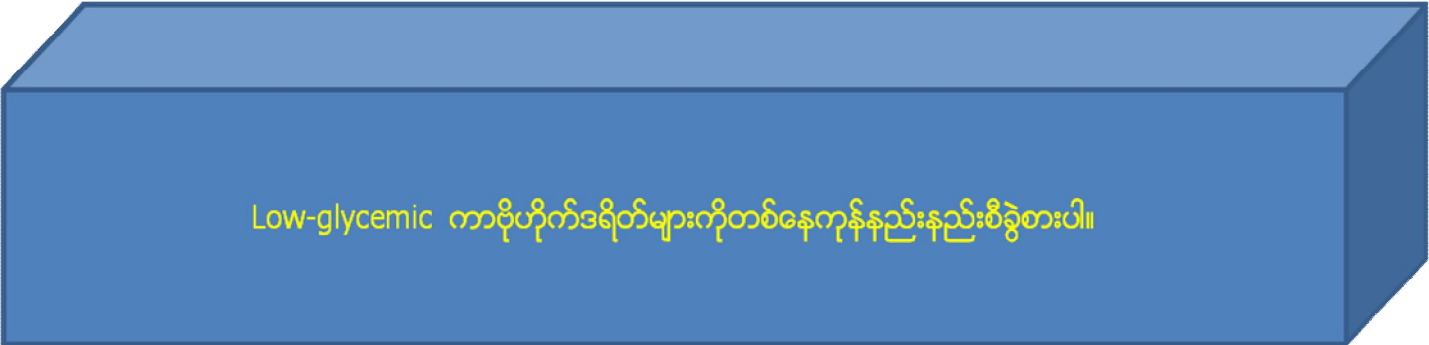
ကြီးထွားမှုအတွက်လိုအပ်သော၊ ပရိုတိန်း၊ ပမာဏများပြည့်စုံစေရန်နှင့် ကယ်လိုရီများအသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက် တစ်နေ့လျှင် ပရိုတိန်း shake နှစ်ကြိမ်မှ သုံးကြိမ် ကြားညှပ်ဖို့ပဲပါ။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် (နားလည်ရခက်တဲ့ အာဟာရ)

ယခုနောက်ပိုင်းခေတ်မှာ လူတွေက ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို သတိထားသုံးစွဲလာကြတယ်။ သူတို့ ခန္ဓာကိုယ်ပေါ်က အဆီပိုတွေကို လျော့ချဖို့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို အလွန်အကျွံ လျော့ချလိုက်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ လူအတော်များဟာ အင်အားတွေသာ ယုတ်လျော့သွားပြီး အဆီတွေထင်သလောက် မကျတာဘာကြောင့်လဲ။ အဖြေက ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို လျော့စားသော်လည်း သင့်လျော်သော ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကို ခွဲခြားပြီး မစားတတ်လို့ ပါပဲ။ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကို high-glycemic carbohydrate နှင့် low-glycemic carbohydrate ဟူ၍ နှစ်မျိုးခွဲခြားနိုင်ပါတယ်။ high-glycemic carbohydrate တွေဟာ သွေးထဲကို ဂလူးကို့စ် အဖြစ် အလျင်အမြန် ပျော်ဝင်နိုင်ပါတယ်။ အဲဒါတွေက တော့ သကြား၊ ပြုပြင်ထားသော သွားရေစာများ၊ ရိုးရိုးအားလူး၊ သကြားလုံးများနှင့် သကြားခါတ်များ သော အချို့ရည်များ စသည်တို့ ဖြစ်သည်။ ထို high-glycemic carbohydrate များသည် သွေးထဲသို့ ဂလူးကို့စ် အဖြစ် အလျင်အမြန် ပျော်ဝင်သောကြောင့် သွေးတွင်း အင်ဆူလင် ပမာဏ မြင့်တက်စေပြီး ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့် ဂလူးကို့စ်ကိုသာ လောင်စာအဖြစ် လောင်ကျွမ်းရသောကြောင့် ခန္ဓာကိုယ်တွင်း သိုမှီးထားသော အဆီများကို အသုံးမပြုတော့ပေ။ ထို့ထက်ဆိုးသည်ကား ခန္ဓာကိုယ်အနေနှင့် ကိုယ်တွင်း အဆီများကို လောင်ကျွမ်းစေခြင်း မပြုတော့ပဲ ပို၍ သိုမှီးထားတော့သည်။ နောက်ထပ်ဆိုးသည်ကလည်း ကောင်းတို့သည် သွေးထဲတွင် အလျင်အမြန် ပျော်ဝင်ပြီး အစာချေဖျက်ရသည်မှာ မြန်သောကြောင့် မကြာခင် ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် ပြန်ဆာနေပေသည်။ ဗိုက်ပြန်ဆာပြန်ရင်လည်း နောက်ထပ် အလွယ်တကူနဲ့ ပဲရနိုင်တဲ့ high-glycemic carbohydrate တွေပဲ ထပ်စား။ အဲဒီလိုနဲ့ သံသရာလည်လာလိုက်တာနောက် ဆုံးသတိထားမိချိန်မှာ တော့ဝမ်းဗိုက်က တစ်တောင်လောက် ပူလာပြီး ဆီးချိုကဲ့သို့ သောရော

ဂါဆိုးများနှင့်အဆုံးသတ်ချိန်ရောက်သွားပါတော့သည်။ဒီလိုပြောလို့ ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေလုံးဝမကောင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။သင့်ကျန်းမာရေးကိုအထောက်အကူပြုသော low –glycemic Carbohydrates များဥပမာ(နို့၊အချို၊ သောအသီးအရွက်များ၊ဒိန်ချဉ်နဲ့ အခွံမာသီများပဲဖြစ်ပါတယ်)။ထိုကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်တွေကိုခန္ဓာကိုယ်ကတဖြည်းဖြည်းချင်းသွေးထဲသို့ စုပ်ယူခြင်းကြောင့်ထိုလောင်စာ(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်)သည်သင့်ကိုယ်တွင်းမှအင်ဆူလင်ကိုမကြွစေပါဘူး။သင့်ခန္ဓာကိုယ်ကလောင်စာအဖြစ်သင့်ကိုယ်တွင်းမှအဆီများကိုလောင်ကျွမ်းစေချိန်မှာသင့်အစာအိမ်ထဲတွင်တဖြည်းဖြည်းချင်းချေဖျက်နေရသော low-glycemic carbohydrates များသည်သင့်ကိုဗိုက်ပြည့်နေစေပြီးသင့်ကိုအားပြည့်နေစေမှာပါ။

Optimum bodybuilding theories-22



Low-glycemic ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုတစ်နေ့ကုန်နည်းနည်းစီခွဲစားပါ။

Low –glycemic carbohydrates ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုတစ်နေ့ကုန်စားခိုင်းလို့ high-glycemic carbohydrates တွေကိုမစားခိုင်းတာမဟုတ်ပါဘူး။သင်လေ့ကျင့်နေစဉ်မှာသင့်ကြွက်သားတွေထဲမှာသိုလှောင်ထားတဲ့ဂလိုက်ကိုဂျင်ခါတ်ဟာပြိုကျပျက်ဆီးသွားပါတယ်။အဲဒီအချိန်မှာသင့်ကြွက်သားတွေကဂလိုက်ကိုဂျင်ခါတ်ကိုအလွန်အမင်းတောင့်တနေပါတယ်။

Optimum bodybuilding theories-23

သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်း High -glycemic ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကို 100-ဂရမ်လောက်စား
ဖြစ်အောင်စားပါ။

သာမန်အစားအစာများနှင့်လည်းကောင်းတို့ ၏ Glycemic-Index (GI)ပြုစာရင်း

အစားအစာ	GI
ဂျုံကြမ်းစစ်စစ်	97
ဆန်ခရက်ကာ	120
ဆန်လုံးညို	79
ရိုးရိုးဆန်ဖြူ	81
ပေါင်မုန့်	100
အဆီမပါသောဒိန်ချဉ်	32
နို့	39
အဆီမပါနို့	46
ရိုးရိုးဒိန်ချဉ်	44
ဖရက်တို့စ်	32
ဆူးခရိုစ့်	92
ပျားရည်	104
ဂလူးကိုစ့်	138
ချယ်ရီသီး	23
ဇီးသီး	25
ဂရိတ်ဖရူ	26

သစ်တော်သီး	43
စပျစ်သီး	45
ပန်းသီး	49
လိမ္မော်သီး	54
ဌာနပျောသီးအစိမ်း	56
ကီဂီသီး	75
သရက်သီး	81
ဌာနပျောသီးအမှည့်	90
စပျစ်သီးအခြောက်	91
နာနတ်သီး	94
ဖရဲသီး	103
မြေပဲ	15
ပဲပိစပ်အခြောက်	25
ပဲကြီး	42
ပဲထောပါတ်	44
ကန်စွန်းဥ	62
ရိုးရိုးအာလူးပြုတ်	80
မုန်လာဥအနီ	92
အာလူးဖုတ်	121
ခရမ်းချဉ်သီး	54
ကိတ်မုန့်	59
ချောကလက်	70
အာလူးကြော်	77
ပေါက်ပေါက်	79
ရေခဲမုန့်	80
ဒိုးနတ်မုန့်	108
ဝေဗာ	109

ဂျယ်လီ		114
ဆန်ကိတ်		117
စွန်ပလွန်သီး		146
တို့ ဟူးအနှစ်		155



အဆီ(လူကြမ်းလား?မင်းသားလား?)

ယနေ့ ခေတ်အရပ်ထဲမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ကျန်းမာရေးဌာနတွေမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊အားကစားနယ်ပယ်မှာပဲ ဖြစ်ဖြစ်အာဟာရအကြောင်းပြောရင်အဆီကိုလူကြမ်းတစ်ဦးလိုပြောဆိုတတ်ကြတယ်။အလွယ် ရှင်းပြရယင်တော့အဆီဆိုတိုင်းလူကိုဒုက္ခဖြစ်စေတာမဟုတ်ပါဘူး။ကောင်းတဲ့လူကိုအကျိုးပြု တဲ့အဆီတွေလည်းရှိပါသေးတယ်။အဲဒီကောင်းတဲ့အဆီတွေက-

- သင့်ကိုယ်တွင်းမှာတက်စတိုစတီရုန်းကိုအထွက်ကောင်းစေတယ်။
- သင့်နှလုံးကိုဒုက္ခဖြစ်စေသောကိုလက်စထရော့ကိုကျစေတယ်။
- အဆီကျစေရန်အကူအညီပေးနိုင်တယ်။
- ကြွက်သားများ၊ ဇီဝရုပ်ယိုယွင်းခြင်းဖြစ်ပေါ်ရာတွင်ကြွက်သားများအတွင်းရှိဂလိုက်ကိုဂျင်ကိုမထိခိုက်စေသောကြောင့်ကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရာတွင်အထောက်အကူပြုစေနိုင်သည်။

အဆီကိုသိပ္ပံနည်းကျခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါက---(HDL နှင့် LDL)ဟူ၍နှစ်မျိုးရှိပါသည်။HDL ဆိုသည်မှာ-high density lipoproteins ဖြစ်ပြီး LDL ဆိုသည်မှာ-low density lipoproteins ဖြစ်သည်။ခင်ဗျားတို့ နားရှုပ်အောင်၊လူအထင်ကြီးအောင်သိပ္ပံဝေါဟာရတွေမသုံးတော့ဘဲ၊ ကာယဗလသမားများအားလုံးနားလည်အောင်ကောင်းသောအဆီနှင့်မကောင်းသောအဆီ(ကိုလက်စထရော့)ဟူ၍သာရိုးရိုးရှင်းရှင်းပဲသုံးပါတော့မည်။အခြေခံအားဖြင့်အဆီကိုတစ်ကယ်ခွဲခြမ်းစိတ်ဖြာကြည့်ပါကအောက်ပါအတိုင်းငါးမျိုးခွဲနိုင်ပါသည်။

- Trans-fatty Acids
- Saturated Fats
- Poly-Unsaturated Omega -3 fats
- poly-Unsaturated Omega -6 fats
- Mono-Unsaturated Fats တို့ ဖြစ်သည်။ဘယ်အဆီနှင့်ဘယ်အစား

အစာတွေကိုဘယ်လိုစားသုံးရမလဲဆိုတာကိုအားလုံးနားလည်ရလွယ်အောင်ဇယားလေးနှင့် တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အဆီ	ကိုလက်စထရော့ပမာဏ	LDL	HDL	သတ်မှတ်ချက်
Trans Fatty Acids	များ	များ	နည်း	ဝေးဝေးရှောင်
ပြုပြင်ထားသောအစားအစာများနှင့်မာဂျရင်းများ				
Saturated Fats	မြင့်တက်စေသည်	မြင့်တက်စေသည်	များ	စားသုံးမည့်အာဟာရ၏10%သာသုံးသင့်
တိရိစ္ဆာန်ထွက်အဆီများ				

Poly Unsaturated Omega-3 Fats	သဘာဝကိုကနည်း	နည်း	နည်း	သုံးသင့်သည်။
ငါးငါးကြီးဆီ၊ နေကြာဆီ				
ပြောင်းဖူးဆီ၊ ပဲပိစပ်ဆီ				
Poly Unsaturated Omega-6 Fats	နည်း	နည်း	များ	များများသုံးပါ။
အပင်မှရသော အဆီများ				
Mono Unsaturated Fats	နည်း	နည်း	များ	အကောင်းဆုံးပါ။
ထောပါတ်သီး၊ သံလွင်ဆီနှင့် အခွံမာသီးများ				

Optimum Bodybuilding Theories-24

ကောင်းသော အဆီများကို လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်း၊ ကိုယ်တွင်းတက်စတိုစတီရုန်းပမာဏ မြင့်တက်စေရန်အတွက် 30-ဂရမ်လောက်စားပါ။

---ကိုယ်တွင်းသွေးထဲတွင် LDL နည်းခြင်းကောင်း၏။
 ---ကိုယ်တွင်းသွေးထဲတွင် HDL များခြင်းကကောင်း၏။
 ကဲအခုဆိုရင် တော့ဘယ်အဆီတွေကကောင်းတယ်။ ဘယ်အဆီတွေကဆိုးတယ်ဆိုတာကို သေချာချာသိလောက်ပါပြီဟု ယူဆပါသည်။ မကြာမီတွင် သင့်အနေနှင့် တစ်နေ့ တာကယ်လိုရီလို အပ်မှုကို တွက်ချက်တတ်ဖို့ အဆင့်ငယ်များနှင့် ရှင်းလင်းစွာ တင်ပြပေးပါဦးမည်။ ထိုအဆင့်ငယ်များ မစတင်ခင် အလျင်အလွန် အရေးကြီးသော အချက်တစ်ချက်ကို ရှင်းပြပါဦးမည်။ ထိုအချက်က ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ် metabolism ဆိုတဲ့ အချက်ပါပဲ။ လူတစ်ယောက်ကိုယ်အလေးချိန်ကျခြင်း၊

တက်ခြင်းကထိုသူရဲ့ ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်နဲ့ တိုက်ရိုက်သက်ဆိုင်နေပါတယ်။ယေဘုယျအား ဖြင့်လူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ကိုသုံးမျိုးပိုင်းခြားနိုင်ပါတယ်။ဇယားလေးနဲ့ တင်ပြ လိုက်ပါတယ်။လေ့လာကြည့်ပါ။

ဇီဝဖြစ်စဉ်နှေးသူများ	ဘာပဲစားစားကိုယ်အလေးချိန်အလွယ်တကူတက်သူများ
	ဗယ်လီခြောက်တုံးကိုစိတ်ကူးယဉ်ရသူများ
ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်ရှိသူများ	ဘီယာ၊ပီဇဇာသည်တို့ ကိုမတရားမစားသုံးသရွေ့ ကိုယ်အလေး
	ချိန်ထိန်းထားနိုင်သူများ၊ကိုယ်ခန္ဓာသာမန်သာရှိသော်လည်း
	တင်လိုလျင်တင်ချလိုလျင်ချလိုသလိုလုပ်နိုင်သူများ
ဇီဝဖြစ်စဉ်မြန်သူများ	တွေ့ ကရာစားသော်လည်းကိုယ်အလေးချိန်မတက်နိုင်သူများ
	စိတ်လှုပ်ရှားမှုလွယ်သူများ၊ပိန်လွန်းသူများ

ဇီဝဖြစ်စဉ်အကြောင်းသိပြီးဆိုရင်ထပ်မံသိဖို့ လိုအပ်တာကဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်းကိုသိဖို့ လိုပါ တယ်။အောက်မှာဖော်ပြထားတဲ့ဇယားလေးကိုကြည့်ပြီးမိမိရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်းကိုသတ်မှတ် ပါ။

	ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ် ညွှန်ကိန်းရာခိုင်နှုန်းပြဇယား		
	အသက်30-အောက်	အသက်30- 40ကြား	အသက်40 အထက်
ဇီဝဖြစ်စဉ်နှေးသူများ	30%	25%	20%
ပုံမှန်ဇီဝဖြစ်စဉ်ရှိသူများ	40%	35%	30%
ဇီဝဖြစ်စဉ်မြန်သူများ	50%	45%	40%

ကဲအခုဆိုရင်သင်တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောကယ်လိုရီပမာဏကိုအဆင့်ငယ်လေးများနှင့်တွက်ချက်ကြည့်နိုင်ပါပြီ။

အဆင့်-1---သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် =-----ပေါင်

အဆင့်-2---အဆင့်-1×11 =-----

အဆင့်-3---အဆင့်-2 ကိုသင့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ် ညွှန်ကိန်းရာခိုင်နှုန်းနှင့်မြှောက်ပါ။ (ဒါကသင့်ရဲ့ ဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်း)

အဆင့်-4---သင့်ရဲ့ လက်ရှိဘော်ဒီပိတ်ကိုထိန်းရန် လိုအပ်သောကယ်လိုရီပမာဏကိုရှာဖွေရန်

အဆင့် -2 +အဆင့်- 3 =-----

တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကိုတွက်ချက်လိုလျှင်-----

အဆင့်-5---သင့်ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် =-----ပေါင်

အဆင့်-6---သင့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းအဆီရာခိုင်နှုန်းကိုသိရန် body fat caliper ကိုသုံးပြီးရှာပါ။ =-----%

အဆင့်-7---သင့်ရဲ့ ကိုယ်တွင်းမှကြွက်သားစစ်စစ်ပမာဏကို ရှာရန် - အဆင့်-5 မှ အဆင့်-6ကိုနှုတ်ပါ။

အဆင့်-8---သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကိုရှာရန် အဆင့်-7ကို 1.14 ဂရမ်ဖြင့်မြှောက်ပါ။ အဆင့်-7 ×1.14 =-----ဂရမ်

အခုဆိုရင်တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောတာပရိုတိန်းပမာဏကိုကိုယ်တိုင်တွက်တတ်သွားပြီဟုထင်ပါ

သည်။ပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကိုတွက်တတ်ရင်ဒီအတိုင်းပဲတွက်ရမှာပါ။သို့ သော်မှတ်ထားရမှာ တစ်ခုကပရိုတိန်းနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များသည်တစ်ဂရမ်လျှင် 4-ကယ်လိုရီတူညီစွာပါဝင်ပြီး အဆီသည်တစ်ဂရမ်လျှင် 9-ကယ်လိုရီရှိကြောင်းကိုသတိပြုမှတ်သားပေးပါ။ကဲအခုကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုကိုတွက်လိုက်ကြပါစို့။

အဆင့်-9---အဆင့်-8 × 4 =-----ကယ်လိုရီ
ဒါကတစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကယ်လိုရီပမာဏပါ။

သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာဘော်ဒီဂိတ်ကိုထိန်းရန်လိုအပ်သောကယ်လိုရီစုစုပေါင်းပမာဏ (အဆင့်-4) မှတစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကယ်လိုရီပမာဏ (အဆင့်-9)ကိုနှုတ်ပါကကျန်အဆီနှင့်ကာဗို ဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုကယ်လိုရီပမာဏကိုရပါမည်။

အဆင့်-10---အဆင့်-4 _အဆင့်-9 =-----တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောအဆီ နှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကယ်လိုရီပမာဏ

ကဲအခုဆိုရင်သင့်ရဲ့ ဆန္ဒအပေါ် မူတည်ပြီးဂိတ်တင်ချင်သလား၊ဂိတ်ချချင်သလား၊သင့်လျော် သောကယ်လိုရီပမာဏကိုစားသုံးပါ။ကျွန်တော့်အထူးအကြံပြုချက်ကတော့သင့်လက်ရှိကိုယ် အလေးချိန်ကိုထိန်းပြီးအဆီပိုတွေကျပြီးကြွက်သားထုတင်ချင်ယင်တော့တင်ပြပေးဦးမည့် အဆင့်-11 နှင့်အဆင့်-12 အထိကိုအသုံးပြုပါ။

-ကိုယ်အလေးချိန်ကျလိုလျှင်အဆီကျလိုလျှင်ကြွက်သားပုံပေါ် လိုသူများသည်အဆင့်-13 မှအ ဆင့် -15 အထိအသုံးပြုပါ။

-ကိုယ်အလေးချိန်တင်ပြီးမလိုတဲ့အဆီတွေကျပြီးကြွက်သားထုတက်လိုပါကအဆင့်-16 မှအဆင့်-18အထိအသုံးပြုပါ။

ဒါကြောင့်လက်ရှိကိုယ်အလေးချိန်ကိုထိန်းပြီးအဆီပိုတွေကိုကျစေပြီးကြွက်သားထုတက်စေလို သူများအတွက်---

အဆင့်-11---တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီအတွက်လိုအပ်သောကယ်လိုရီပမာဏ ဖြစ်သောအဆင့်-10 ကိုနှစ်ဖြင့်စားပါ။

အဆင့်-10 အစား 2 =-----ကယ်လိုရီ

(ရလာသောကယ်လိုရီပမာဏသည်အဆီနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အတွက်တူညီသောပမာဏဖြစ်သည်။)

သင့်တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ရဲ့ ပမာဏကိုဂရမ်နှင့်သိလိုပါကအဆင့်-11 ကိုလေးနှင့်စားပြီးအဆီပမာဏကိုသိလိုပါကအဆင့်-11ကိုကိုးဖြင့်စားပါ။

အဆင့်-12---အဆင့်-11အစား 4 =တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏ (ဂရမ်)

----အဆင့်-11အစား 9 =တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောအဆီပမာဏ(ဂရမ်)

ကဲဒီအထိကိုနမူနာတွက်ပြမယ်။ဥပမာဗျာ-အသက်သုံးဆယ့်ငါးနှစ်အရွယ်ကိုယ်အလေးချိန် 185ပေါင်၊ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏ-16%နှင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်အသင့်အတင့်ရှိသူတစ်ယောက်ရဲ့ ပရိုတိန်းများစားကာလကိုအခြေခံတွက်ပြပါမည်။



အဆင့်-1---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =185ပေါင်

အဆင့်-2---185×11 =2035

အဆင့်-3---ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်း-2035×35% =712

အဆင့်-4---2035+712 =2747ကယ်လိုရီ

(ဘော်ဒီအထိန်းကယ်လိုရီပမာဏ)

အဆင့်-5---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =185ပေါင်

- အဆင့်-6---ကိုယ်တွင်းအဆီ% =16%
 အဆင့်-7---185 – 16 =155
 (အဆီမပါကိုယ်အလေးချိန်)
 အဆင့်-8---155×1.14 =177ဂရမ်
 (တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှု)
 အဆင့်-9---177×4 =708
 (ပရိုတိန်း၏ကယ်လိုရီပမာဏ)
 အဆင့်-10---2747-708 =2039
 (ကျန်ရှိလိုအပ်သောကယ်လိုရီ)
 အဆင့်-11---2039 အစား 2 =1020
 (တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီ၏လိုအပ်မှုကယ်လိုရီပမာဏ)
 အဆင့်-12---1020 အစား 4 =255
 (တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုဂရမ်)
 1020 အစား 9 =113
 (တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုဂရမ်)
 အဆင့်-13---အဆီကျပြီး၊ကြွက်သားများပေါ်လွင်စေရန်၊အတွက်
 အဆင့်-10 မှကယ်လိုရီ 500 ကိုနှုတ်ပါ။
 အဆင့်-10 – 500(ကယ်လိုရီ)
 အဆင့်-14---အဆင့်-13 အစား 2 =-----ကယ်လိုရီ
 (တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်မှလိုအပ်သောကယ်လိုရီ)
 အဆင့်-13 အစား 2 =-----ကယ်လိုရီ
 (တစ်နေ့ တာအဆီမှလိုအပ်သောကယ်လိုရီ)
 အဆင့်-15---အဆင့်-14-(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်) အစား 4 =-----ဂရမ်
 (တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုပမာဏ)

အဆင့်-14-(အဆီ) အစား 9 =-----ဂရမ်
 (တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုပမာဏ)

ကိုယ်အလေးချိန်လျော့ချပြီးအဆီချလိုသူ၊ကြွက်သားများကျစ်လစ်လှပပေါ်လွင်လိုသောအသက် 42-နှစ်အရွယ်၊ကိုယ်အလေးချိန် 225-ပေါင်ရှိပြီး၊ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏ 24 %ရှိပြီး၊ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်နှေးကွေးသူတစ်ယောက်အတွက်ပရိုတိန်းများများစားကာလတစ်နေ့ တာလိုရီလိုအပ်မှုတွက်ချက်ပုံနမူနာ---

- အဆင့်-1---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =225ပေါင်
- အဆင့်-2---225 × 11 =2475
- အဆင့်-3---ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်း 2475 × 20% =495
- အဆင့်-4---2475 + 495 =2970

(လက်ရှိဘော်ဒီပိုတ်ထိန်းကယ်လိုရီ)

- အဆင့်-5---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =225ပေါင်
- အဆင့်-6---ကိုယ်တွင်းအဆီရာခိုင်နှုန်း =24%
- အဆင့်-7---225 - 24% =171

(အဆီမပါကိုယ်အလေးချိန်)

- အဆင့်-8---171 × 1.14 =195ဂရမ်
- (တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုဂရမ်)

- အဆင့်-9---195 × 4 =780
- (တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကယ်လိုရီ)

- အဆင့်-10---2970 - 780 =2190
- အဆင့်-13---2190 - 500 =1690

(ကျန်ရှိလိုအပ်သောကယ်လိုရီ)

- အဆင့်-14---1690 အစား 2 =845
- (တစ်နေ့ တာအတွက်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီလိုအပ်မှုပမာဏတူညီမှု)

- အဆင့်-15---845 အစား 4 =211
- (တစ်နေ့ တာအတွက်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှု ပမာဏဂရမ်)
- 845 အစား 9 =94
- (တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုပမာဏဂရမ်)

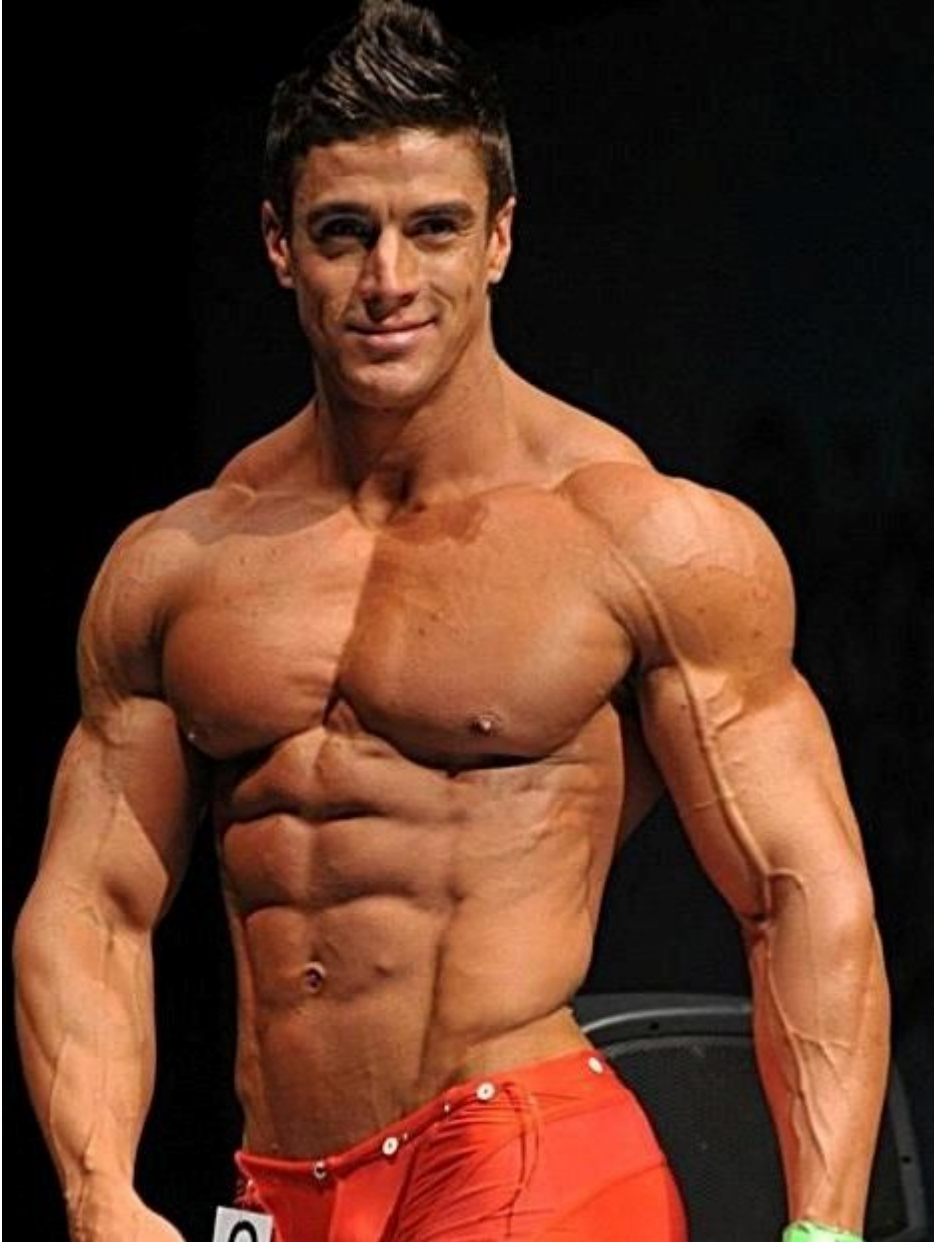
ကိုယ်အလေးချိန်တက်စေရန်၊ကြွက်သားထုတက်စေရန်အတွက်

အဆင့်-16---ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီအတွက်ကျန်သောကယ်လိုရီပမာဏအဆင့်-10
သို့ ကယ်လိုရီ 500-ထပ်ပေါင်းထည့်ပါ။
အဆင့်-10 + 500ကယ်လိုရီ

အဆင့်-17---သင့်ရဲ့ တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီအတွက်ကျန်တဲ့ကယ်လိုရီပမာဏ
အဆင့်-16 ကို 2ဖြင့်စားပါ။
ရလာသောပမာဏသည်အဆီနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်အတွက်ကယ်လိုရီအတူတူပင်ဖြစ်သည်။

အဆင့်-18---အဆင့်-17(ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်) အစား 4 ကယ်လိုရီ=---ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ဂရမ်
အဆင့်-17(အဆီ)အစား 9 ကယ်လိုရီ =---အဆီဂရမ်

အခုတွက်ပြမည့်အီကွေးရှင်းလေးကအသက် 26-နှစ်ကိုယ်အလေးချိန်က 150-ပေါင်ကိုယ်
တွင်းအဆီပမာဏ 9%ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှုမြန်သူတစ်ယောက်ရဲ့ ကိုယ်အလေးချိန်တိုး
စေလိုပြီးအဆီကျကာကြွက်သားထုတ်ကစေရန်လိုအပ်သောကယ်လိုရီပမာဏတွက်ချက်မှု
နမူနာပါ။



အဆင့်-1---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =150ပေါင်

အဆင့်-2---150×11 =1650

အဆင့်-3---ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်ညွှန်ကိန်း1650 ×50% =825

အဆင့်-4---1650 + 825 =2475

(ဘော်ဒီဂိတ်ထိန်းကယ်လိုရီ)

အဆင့်-5---စုစုပေါင်းကိုယ်အလေးချိန် =150ပေါင်

အဆင့်-6---ကိုယ်တွင်းအဆီ% =9%

အဆင့်-7---150 - 9% =137 ပေါင်

(အဆီမပါကိုယ်အလေးချိန်)

အဆင့်-8---137 × 1.14 = 156ဂရမ်

(တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှု)

အဆင့်-9---156 × 4 = 624ကယ်လိုရီ

အဆင့်-10---2475 -624 = 1851

အဆင့်-16---1851 + 500 = 2351 ကယ်လိုရီ

အဆင့်-17---2351 အစား 2 = 1176ကယ်လိုရီ

(တစ်နေ့ တာအတွက်အဆီနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုပမာဏ)

အဆင့်-18---1176 အစား 4 = 294ဂရမ်

(တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုပမာဏ)

1176 အစား 9 = 131ဂရမ်

(တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုပမာဏ)

ဒါဆိုရင်သင့်တစ်နေ့ တာကယ်လိုရီဘယ်လောက်လိုအပ်တယ်ဆိုတာကိုသင့်ရည်မှန်းချက် အလိုက်တွက်တတ်သွားပါပြီ။ အခုထပ်မံတင်ပြပေးမှာကတော့ပရိုတိန်းများများစားကာလမှာ တစ်နေ့ တာစားရမည့်ကယ်လိုရီတွေကိုဘယ်အချိန်မှာဘယ်လိုစားရမယ်ဆိုတာကိုတင်ပြပေး ပါ့မယ်။ အခုတင်ပြပေးမဲ့အကြောင်းအရာမှာအဓိကလိုအပ်တာကကျွန်တော့်ရဲ့ Optimum Bodybuilding Theories-19, 22, 23 တွေပါပဲ။ လိုအပ်ရင်အတိုကောက်အနေနှင့် OBT လို့ ဖော်ပြပါ့မယ်။

ပရိုတိန်းများများစားကာလကယ်လိုရီမျှတအောင်ခွဲခြားစားသောက်ပုံ

ပရိုတိန်း

OBT -19 ကိုပြန်ကြည့်ပါ။

အဆင့် 8 ----- × 25 % = -----ဂရမ် (လေ့ကျင့်ပြီးပြီးချင်းစားပါ) (အဖြေ-1)

အဆင့် 8-----အဖြေ 1 အစား 5(နပ်) = -----ဂရမ် (ကျန်ပရိုတိန်းငါးနပ်စားရာတွင်အနပ်တိုင်း အတွက်စားရမည့်ပရိုတိန်းပမာဏ)

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်

OBT -22 ကိုပြန်ကြည့်ပါ။

သင့်ရည်မှန်းချက်အပေါ်မူတည်ပြီး	-100ဂရမ် အစား 5(နပ်) =-----ဂရမ်ကျန်ကာဗိုဟိုက်
အဆင့်12၊15၊18 မှရသောတစ်နေ့	ဒရိတ် 5နပ်စားရာတွင်အနပ်
တာအသုံးပြုရမည့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏ	တိုင်းအတွက်စားရမည့်ကာဗို
	ဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏ

အဆို

OBT -23 ကိုပြန်ကြည့်ပါ။

----- - 30 ဂရမ် အစား 5 (နပ်)	=-----ဂရမ်ကျန်အဆီငါးကြိမ်စားရာ
	တွင်၊အနပ်တိုင်းအတွက်စားရမည့်အ
	ဆီပမာဏ

အထက်တွင်တင်ပြခဲ့ပြီးသောအီကွေးရှင်းများသည်စားသောက်ရမည့်ပုံစံများသည်ပရိုတိန်းများ များစားကာလကိုအခြေခံတွက်ချက်ဖော်ပြထားခြင်းဖြစ်သည်။ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ် ခြင်းကာလသုံးပါတ်အတွက်တွက်ချက်ရာတွင်တစ်နေ့ တာလိုအပ်သောဘော်ဒီဂိတ်ထိန်းကယ် လိုရီအဆင့် 4 မှ 120 ကယ်လိုရီပရိုတိန်း (30-ဂရမ်)ကိုနှုတ်ပါ။

အဆင့်-19 -အဆင့်-4----- -120	=-----ကျန်ရှိသောတစ်နေ့ တာအတွက်
လက်ရှိဘော်ဒီဂိတ်ထိန်းကယ်လိုရီ	ကယ်လိုရီ

အဆင့်-20 -အဆင့်-19 အစား 2	=-----တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်
	မှုပမာဏ

အဆင့်-19ကို2ဖြင့်စားပါက	=-----တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုပမာဏ
-------------------------	---------------------------------

အဆင့်-21-----	
အဆင့် 20 ကို4ဖြင့်စားပါက	=-----တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုပမာဏ

အဆင့် 20 ကို 9ဖြင့်စားပါက	=-----တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုပမာဏ
---------------------------	---------------------------------

အသက် 36နှစ်အရွယ်ကိုယ်အလေးချိန် 185-ပေါင်၊ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏ 16%နှင့်ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်ပျက်မှုပုံမှန်ရှိသူတစ်ယောက်၏ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်မှုကာလတစ်နေ့ တာကယ်လိုရီလိုအပ်မှုကိုတွက်ချက်ပြပါမည်။

တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းစုစုပေါင်းအသုံးပြုမှု-30-ဂရမ်

- အဆင့်-4 =2741 (ဘော်ဒီအထိန်းကယ်လိုရီ)
- အဆင့်-19 2747 -120 =2627(ကျန်ရှိကယ်လိုရီ)
- အဆင့်-20 2627 အစား 2 =1314ကယ်လိုရီ
(တစ်နေ့ တာအဆီနှင့်ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ကယ်လိုရီအညီအမျှလိုအပ်မှုပမာဏ)
- အဆင့်-21 1314 အစား 4 =329ဂရမ်
(တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှု)
1314 အစား 9 =146ဂရမ်
(တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှု)
- အဆင့်-22--- အဆင့်-19 – 500 ကယ်လိုရီ =-----တစ်နေ့ တာအတွက်ကျန်လိုအပ်သော ကယ်လိုရီ
- အဆင့်-23 ----အဆင့်22 အစား2 =တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုကယ်လိုရီ
=အဆီမှတစ်နေ့ တာလိုအပ်သောကယ်လိုရီ
- အဆင့်-24---အဆင့် 23 အစား 4 =တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုကယ်လိုရီ
အဆင့် 23 အစား 9 =တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုကယ်လိုရီ

ဥပမာ-2၊အသက် 42 နှစ်အရွယ်၊ကိုယ်အလေးချိန် 225 ပေါင်၊ကိုယ်တွင်းအဆီ 24 %နှင့် ကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်နှေးကွေးသူတစ်ယောက်ပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်မှုကာလ ကယ်လိုရီတွက်ချက်ပုံ-

တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းစုစုပေါင်းအသုံးပြုမှု=30-ဂရမ်

- အဆင့်-4---- =2970(ဘော်ဒီပိတ်ထိန်းကယ်လိုရီ)
- အဆင့်-19---2970 -120 =2850 (ကျန်ရှိကယ်လိုရီ)
- အဆင့်-22---2850 -500 ကယ်လိုရီ =2350 ကျန်ရှိကယ်လိုရီ

အဆင့်-23---2350 အစား 2 =1175 ကယ်လိုရီ(တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် နှင့်အဆီလိုအပ်မှုပမာဏအညီအမျှ)

အဆင့်-24---1175 အစား 4 =294 ဂရမ်(တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှု) 1175 အစား 9 =131 ဂရမ်(တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှု)

အဆင့်-25---အဆင့် 19----- +500ကယ်လိုရီ=-----တစ်နေ့ တာအတွက်ကျန်ရှိကယ်လိုရီ

အဆင့်-26---အဆင့်25 အစား 2 =တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်နှင့်အဆီအညီအမျှလိုအပ်မှု

အဆင့်-27---အဆင့် 26 ---အစား 4ကယ်လိုရီ=---တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှုဂရမ် အဆင့် 26---အစား 9ကယ်လိုရီ=-----တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှုဂရမ်

ဥပမာ----3၊အသက်26နှစ်အရွယ်၊ကိုယ်အလေးချိန် 150 ပေါင်၊ကိုယ်တွင်းအဆီပမာဏ9%ရှိ ပြီးကိုယ်တွင်းဇီဝဖြစ်စဉ်မြန်သူတစ်ယောက်၏တစ်နေ့ တာကယ်လိုရီလိုအပ်မှုကိုတွက်ချက်ပုံ--

တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းစုစုပေါင်းအသုံးပြုမှု =30ဂရမ်

အဆင့်-4--- =2475 (ဘော်ဒီပိတ်ထိန်းကယ်လိုရီ)

အဆင့်-19--- 2475 -120 =2355 (ကျန်ရှိကယ်လိုရီ)

အဆင့်-25---2355 +500 =2855-ကျန်ရှိထပ်ပေါင်းပြီးကယ်လိုရီ

အဆင့်-26---2855 အစား 2 =1428 တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ် နှင့်အဆီအညီအမျှလိုအပ်မှု

အဆင့်-27---1428 အစား 4 =357 ဂရမ် (တစ်နေ့ တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်လိုအပ်မှု)

1428 အစား 9 =159 ဂရမ် (တစ်နေ့ တာအဆီလိုအပ်မှု)

ပရိုတိန်းအလွန်အကျွံထိန်းချုပ်ခြင်းကာလတွင်---

ပရိုတိန်း

တစ်နေ့ တာစားသုံးရမည့်ပရိုတိန်း 30-ဂရမ်လုံးကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းစားပါ။

ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်

OBT-22 ကိုပြန်ကြည့်ပါ။

----- -100ဂရမ် အစား 5(နပ်)
သင့်ရည်မှန်းချက်အပေါ်မူတည်ပြီး
အဆင့် -21၊24၊27 မှရသောတစ်နေ့
တာကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်ပမာဏ

=-----ဂရမ်
ကျွန်ကားဗိုဟိုက်ဒရိတ်ငါးနပ်စားရာတွင်အနပ်
တိုင်းတွင်စားရမည့်ပမာဏ

အဆီ

OBT-23 ကိုပြန်ကြည့်ပါ။

----- -30ဂရမ် အစား 5 နပ်
သင့်ရည်မှန်းချက်အပေါ်မူတည်ပြီး
အဆင့်21၊24၊27 မှတစ်နေ့ တာအသုံး
ပြုရမည့်အဆီပမာဏ

=-----ဂရမ်၊ကျွန်အဆီငါးကြိမ်စားရာတွင်အ
ကြိမ်တိုင်းတွင်စားရမည့်ပမာဏ

အခုလောက်ဆိုရင်တော့အာဟာရအပိုင်းလေးကအတော်လေးပြည့်စုံပါပြီ။သင်တို့ အနေနှင့်ပရို
တိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းဆိုတာကိုကြားဖူးနေကြခပ်ည့်ည့်အိုင်ဒီယာများကြောင့်လုံးဝ
မကြောက်ပါနှင့်။ကျွန်တော်ရဲ့ကြီးအာမခံပါတယ်။ကျွန်တော်ရဲ့ ဒီသီအိုရီလေးကသင်တို့ ရဲ့
ကိုယ်တွင်းဟိုမှန်းပြောင်းလဲမှုကိုကောင်းကျိုးပြုမယ်ဆိုတာကိုယုံပါ။

ဖြည့်စွက်အာဟာရများအကြောင်း

ကျွန်တော်ရဲ့ ဒီစာအုပ်ထဲမှာတင်ပြထားသည့်အချက်များကိုအတိအကျလိုက်နာကျင့်သုံးပါက
သင့်ကိုသာမန်အပိုဖြည့်စွက်အာဟာရများသုံးသည်ထက်ပိုပြီးအကျိုးပြုနိုင်ပါသည်။ဒီလိုပြော
လို့ ဖြည့်စွက်အာဟာရများကအသုံးမဝင်ဘူးလို့ ဆိုလိုတာမဟုတ်ပါဘူး။တစ်ခုမေးတတ်ကြတာ
ကဖြည့်စွက်အာဟာရ (Supplement) များမပါဘဲကြွက်သားထုတ်ကုန်ဖို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးလားဆို

တာပါပဲ? လူအတော်များများမရှင်းကြတဲ့အချက်တစ်ချက်ကကာယဗလလောကမှာ***ဆေး**
 *ဆိုတာနှင့်စတီးရွိုက်လား၊ ဖြည့်စွက်အာဟာရလားဆိုတာနားမလည်ကြတာပါ။ စတီးရွိုက်ဆို
 တာကကိုယ်တွင်းဟိုမုန်းများကိုအဆမတန်ထွက်စေပြီး ကြွက်သားများကိုကြီးထွားစေရန်များစွာ
 ကူညီနိုင်သည်။ သို့သော်သဘာဝလွန်ဆေးများဖြစ်သည့်အားလျော်စွာကျန်းမာရေးကိုဆိုးရွား
 စွာထိခိုက်စေနိုင်ပြီးကိုယ်တွင်းသဘာဝဟိုမုန်းထွက်ရှိမှုကိုရပ်တံ့စေနိုင်သည်။ ထို့ကြောင့်စတီး
 ရွိုက်သုံးသူများအနေနှင့်ကိုယ်အလေးချိန် 200-ပေါင်လက်မောင်း 19လက်မရောက်ရှိရန်မှာ
 မခက်ခဲပေ။ သို့သော်စတီးရွိုက်အသုံးပြုခြင်းကိုရပ်တံ့လိုက်ပါကကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် 140
 လောက်သာကျန်တော့သည်။ ထို့ကြောင့်မောင်အိုလံပီယာပြိုင်ပွဲဝင်များသည်ယေဘုယျအား
 ဖြင့်အသက်မရှည်တတ်ကြပေ။ အသက်-50ကျော်အထိနေရပါကလည်းတစ်ချိန်ကသုံးခဲ့သော
 စတီးရွိုက်များ၏ဒဏ်ကြောင့်နှလုံးရောဂါနှင့်ကင်ဆာရောဂါများနှင့်ပန်းသေပန်းညှိုးများနှင့်ကြုံ
 တွေ့ရတတ်ပါသည်။ ထို့ကြောင့်လူဖြစ်ရုံးသောစတီးရွိုက်များကိုလုံးဝမသုံးသင့်ပါ။ ဤသည်ကျွန်
 တော်အမြင့်ကျွန်တော်ခံယူချက်သာဖြစ်ပါသည်။ မိမိကိုယ်ကိုမိမိသာပိုင်ပါသည်။ စတီးရွိုက်သုံး
 သင့်မသုံးသင့်သည်သင်၏ကိုယ်ပိုင်လွတ်လပ်ခွင့်ဖြစ်ပါသည်။ မိမိကြိုက်နှစ်သက်သောလမ်းကို
 ရွေးချယ်ပါ။



Supplements များသည်ကားသဘာဝအတိုင်းဖြစ်သောဖြည့်စွက်အာဟာရများဖြစ်ပြီးဘေးထွက်ဆိုးကျိုးလုံးဝကင်းရှင်းကာကြွက်သားထုတ်ကုန်စေရန်အတိုင်းအတာတစ်ခုအထိအကူအညီပေးနိုင်သည်။သို့သော်ဖြည့်စွက်အာဟာရများ၏အကျိုးပြုမှုနှင့်အရေးပါမှုကိုကုန်အတွင်းထက်အလွန်တင်စားကာလုပ်စားလာကြသောဆေးကုမ္ပဏီများနှင့်လည်းကောင်းတို့၏လက်ဝေခံစတီးရွိုက်သုံးသောပရော်ဖက်ရှင်နယ်မောင်များသည်မသိနားမလည်သောဝါသနာရှင်များ၏အိတ်ကပ်ထဲမှပိုက်ဆံကိုနိုက်ယူနေကြခြင်းဖြစ်သည်။ကမ္ဘာကျော်ဖြည့်စွက်အာဟာရဆိုတိုင်းအထင်မကြီးပါနှင့်ဦး။တစ်ကယ်ကောင်းသောအကျိုးပြုသောဖြည့်စွက်အာဟာရအချို့အကြောင်းကိုတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။ထိုအာဟာရများကိုသုံးသည်ဖြစ်စေ၊မသုံးသည်ဖြစ်စေကာယဗလသမားများလျော့တွက်ကြသည့်အာဟာရတစ်မျိုးမှားရေဖြစ်သည်။

ရေ-(အသက်အကြောင်း)

သင့်ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ 60%ဟာရေဖြင့်ပြုလုပ်ထားပြီး၊သင့်ကြွက်သားများ၏ 80%ဟာရေဖြစ်ပါတယ်။သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြင်းပြင်းထန်ထန်ပြုလုပ်လိုက်ပြီဆိုလျှင်သို့မဟုတ်ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုများကြောင့်ချွေးထွက်များလျှင်သင့်ကိုယ်တွင်းမှရေခါတ်များဆုံးရှုံးသွားသည်။ရေခါတ်နှင့်ကာယဗလသမားများ၏ဆက်စပ်ပုံအချို့ကိုတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။



1---သင်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ်သင့်ကိုယ်တွင်းအပူချိန်များမြင့်တက်လာသည်။ထိုကဲ့သို့ ကိုယ်တွင်းအပူချိန်မြင့်တက်လာခြင်းကသင့်ကိုယ်တွင်းမှရေခဲခတ်များကိုခန်းခြောက်သွားစေပြီးစွမ်းဆောင်ရည်ကျဆင်းစေသည်။လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ်မှာစွမ်းဆောင်ရည်ပိုမြင့်လာစေရန်ကိုယ်ခန္ဓာမှအလျင်အမြန်စုပ်ယူနိုင်သောရေခဲရေသို့ မဟုတ်ရေအေးများများသောက်သင့်ပါသည်။ကိုယ်တွင်းမှအပူချိန်မြင့်တက်နေချိန်တွင်ကိုယ်ခန္ဓာသည်ရိုးရိုးရေများနှင့်ရေနွေးများထက်ရေအေးများကိုပိုမိုလျင်မြန်စွာစုပ်ယူနိုင်စွမ်းရှိသည်။

2---ကိုယ်အလေးချိန်ပေါင် 180-ရှိသူတစ်ယောက်ဟာကိုယ်တွင်းမှရေခဲခတ် 1%ချို့ တဲ့သွားသည်ဆိုပါကကိုယ်အလေးချိန် 1-ပေါင်လျော့ကျသွားသည်ဆိုလျင်ယုံပါသလား။

3---လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်ခြင်းကြောင့်ပြိုကျပျက်ဆီးသွားသောကြွက်သားမျှင်များပြန်လည်တည်ဆောက်ခြင်းတို့ တွင်လိုအပ်သောအာဟာရများကိုရေကထိုကြွက်သားဆဲလ်များအတွင်းသို့ သယ်ပို့ ပေးခြင်းကြောင့်ကြွက်သားမျှင်အသစ်များပြန်လည်တည်ဆောက်နိုင်ခြင်းဖြစ်သည်။အကယ်၍ရေခဲခတ်မလုံလောက်ပါကကြွက်သားများပြန်လည်တည်ဆောက်ရေးဖြစ်စဉ်မှာနွေးကွေးသွားသည်။

4---အခန်းတစ်တွင်လူ့ ခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုတင်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ရေခဲခတ်ချို့ တဲ့ မှုကြာရှည်လာပါကသင့်ခန္ဓာကိုယ်သည်ထိုဖြစ်စဉ်ကိုလက်ခံလာနိုင်ပြီးအခြားသောပုံစံအမျိုးမျိုးဖြင့်အရည်ကိုကိုယ်တွင်းတွင်သိုလှောင်လာပေလိမ့်မည်။ထိုဖြစ်စဉ်၏ရလဒ်ကားသင့်ကြွက်သားများသည်လျော့တိလျော့ရဲနှင့်ပျော့စိစိဖြစ်လာပေလိမ့်မည်။

လူအတော်များများသည်နေ့ စဉ်လိုအပ်သောရေသန့် ပမာဏကိုလုံလောက်စွာမသောက်သုံးကြကြောင်းကိုလေ့လာတွေ့ ရှိချက်များကဖော်ပြနေပေသည်။လူတစ်ယောက်၏ တစ်နေ့ တာရေလိုအပ်မှုမှာတစ်ဦးနှင့်တစ်ဦးမတူညီကွဲပြားနိုင်သော်လည်းကျွန်တော်တင်ပြပေးမည့်အချက်လေးများသည်သင်၏တစ်နေ့ တာရေလိုအပ်မှုပမာဏကိုဖြည့်စွမ်းပေးနိုင်မည်ဟုယုံကြည်ပါသည်။



သင်လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မှီ-ရေအနည်းဆုံးနှစ်ခွက်လောက်သောက်ဖြစ်အောင်သောက်ပါ။
သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ်-ငါးမိနစ်သို့ မဟုတ်ဆယ်မိနစ်ခြားတစ်ခါရေအနည်းငယ်စီ
သောက်ပါ။တစ်နေ့ ကိုရေအနည်းဆုံးတစ်ဂါလံလောက်သောက်ပါ။တစ်လီတာပုလင်းတစ်ပု
လင်းကိုကိုယ်နှင့်မကွာဆောင်ထားပြီးဆယ်မိနစ်တစ်ခါစီလောက်ကိုတစ်ပုံစံလောက်သောက်
ပါ။

သင်တစ်နေ့ကုန်အချို့ရည်များ၊ကော်ဖီ၊လက်ဖက်ရည်နှင့်ကယ်လိုရီပါဝင်မှုများသောဖျော်ရည်
များကိုရှောင်ပါ။ဖြစ်နိုင်ရင်ရေကောင်းကောင်းနှင့်သန့် သန့် တစ်ဂါလံလောက်ကိုတစ်နေ့ ကုန်
နည်းနည်းစီသောက်ပါ။ထိုသို့ သောက်ခြင်းကြောင့်ငါးမိနစ်ခြားသို့ မဟုတ်ဆယ်မိနစ်ခြားတစ်ခါ
အိမ်သာကိုသင်ပြေးနေရသည်ဆိုပါကသင်ရေသောက်လွန်နေပြီဟုမှတ်လိုက်ပါ။ရေတစ်နေ့
တစ်ဂါလံဟာများတယ်လို့ ထင်ရပေမဲ့အဲဒီပမာဏလောက်ကသာသင့်ကိုကောင်းကောင်းကြီး
အကျိုးပြုမှာပါ။

Optimum Bodybuilding Theories-25

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရေဓါတ်ခမ်းခြောက်မှုမဖြစ်စေရန်သင်လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မှီ၊လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ်
နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်းရေလုံလုံလောက်လောက်သောက်ပါ။

ယခုဖြည့်စွက်အာဟာရများအကြောင်းကိုဆက်လက်တင်ပြပါဦးမည်။

Creatine

အသုံးဝင်ပုံ---သင်လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ်မှာပြိုကျပျက်ဆီးသွားသောကြွက်သားမျှင်များ
ထဲတွင်အဒီနိုဆင်းထရိုင်ဖော့စဖိတ် (ATP)ဟုခေါ်သောဓါတ်များကိုလျင်မြန်စွာပြန်လည်အား
ပြည့်စေပြီးသင့်ကိုလေ့ကျင့်နေစဉ်မှာပါ(ရော့ခွန်အားပါတိုးမြှင့်ပေးနိုင်သောဖြည့်စွက်အာဟာရ
ဖြစ်ပါသည်။(ATP) အကြောင်းအကျယ်သိလိုပါကအခန်း(7)အစပိုင်းတွင်ပြန်လည်လေ့လာ

ကြည့်ပါ။(ATP) များလျင်မြန်စွာပြန်လည်အားပြည့်ခြင်းကြောင့်ပြင်းထန်စွာလေ့ကျင့်နိုင်ပြီး၊ ကြွက်သားများကိုကြီးထွားစေရန်များစွာလှုံ့ဆော်ပေးနိုင်သည်။Creatine အသုံးပြုခြင်းက ကြွက်သားများတွင်ရေသိုလှောင်မှုအားကောင်းလာစေပြီးတဖြည်းဖြည်းကိုယ်အလေးချိန်တက်လာစေသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး---Creatine သုံးခြင်းကြောင့်ဘေးထွက်ဆိုးကျိုးမတွေ့နိုင်ပါ။သို့သော် Creatine သုံးနေစဉ်ကာလတွင်သာမန်အချိန်ထက်ရေများများ(မဖြစ်မနေ)သောက်ပေးပါ။ Creatine သုံးသည့်ကာလသည်သာမန်အချိန်ထက်ရေများများပိုလိုအပ်သည်။

အသုံးပြုပုံ---တစ်ခါသုံးလျှင်ငါးဂရမ်တစ်နေ့ကို 20 ဂရမ်-ပထမခြောက်ရက်သာသုံးပါ။ထိုသို့ သုံးခြင်းကကြွက်သားများကိုများစွာအထောက်အကူပြုသည်။ထိုခြောက်ရက်နောက်ပိုင်းတွင် တော့တစ်နေ့ကိုငါးဂရမ်သာပုံမှန်သုံးပါ။အကောင်းဆုံးအသုံးပြုပုံကတော့ Creatine ကိုနှစ်လ သုံးပြီးလျှင်တစ်လနားပါ။ Creatine သုံးနေစဉ်တွင်ကဖင်းခါတ်များပါသောလက်ဖက်ရည်၊ကော်ဖီများကိုလုံးဝရှောင်ပါ။ကဖင်းခါတ်သည် Creatine ၏ကောင်းကျိုးများကိုဖျက်ဆီးမည့်သူဖြစ်သည်။



Protein powder

အသုံးဝင်ပုံ---ကြွက်သားကြီးထွားမှုအတွက်မရှိမဖြစ်လိုအပ်သောအမိုင်နိုအက်ဆစ်ဓါတ်များကို ဖြည့်တင်းပေးနိုင်သော၊တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုကိုအပြည့်အဝရစေနိုင်သော protein powder များကိုသုံးသင့်ပါသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး---လုံးဝမရှိပါ။သို့ သော်ရေများများသောက်ရန်လုံးဝမမေ့ပါနှင့်။

အသုံးပြုပုံ---အခန်း-၈တွင်လူတစ်ယောက်သည်အဆီမပါကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင်ပရို တိန်း 1.14ဂရမ်အထိသုံးရန်ဖော်ပြခဲ့ပြီးဖြစ်သည်။ထို့ ကြောင့်သင်၏တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလို အပ်မှုပမာဏနှင့်ပရိုတိန်းမှီဝဲနိုင်မှုအပေါ် မူတည်ပြီးကျန်သောလိုအပ်သောကယ်လိုရီပမာဏ နှင့်ချင့်ချိန်ပြီးသုံးပါ။

Amino Acid

အသုံးဝင်ပုံ---သင်စားသုံးထားသောပရိုတိန်းမော်လီကျူးများသည်အလွန်ကြီးသောကြောင့် သင်၏ကြွက်သားဆဲလ်များအတွင်းသို့ မပျော်ဝင်နိုင်ပေ။ထိုသို့ သောအခြေနေတွင်ထိုပရိုတိန်း မော်လီကျူးများသည်အမိုင်နိုအက်ဆစ်အဖြစ်သို့ ပြိုကွဲပြီးမှသာကြွက်သားများအတွင်းသို့ ပျော် ဝင်နိုင်ပေသည်။အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဖြည့်စွက်အာဟာရများသည်ခန္ဓာကိုယ်ထဲတွင်ထပ်မံပြိုကွဲစ ရာမလိုသောကြောင့်လျင်မြန်စွာသွေးထဲပျော်ဝင်ပြီးကြွက်သားကြီးထွားမှုအတွက်များစွာအ ထောက်အကူပြုသည်။ထို့ ကြောင့်အမိုင်နိုအက်ဆစ်ဖြည့်စွက်အာဟာရများကိုလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်းသုံးပါ။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး---လုံးဝမရှိပါ။

အသုံးပြုပုံ---သင်သောက်မည့်ပရိုတိန်းဖျော်ရည်ပမာဏပေါ် မူတည်ပြီးလက်ဖက်ရည်ဖွန်းနှစ် ဖွန်းလောက်ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းသောက်ပါ။တစ်ခုမှတ်သားထားသင့်သည်မှာ-လျာပေါ် တွင် စက္ကန့် သုံးဆယ်လောက်တင်ထားပြီးမှမျိုချခြင်းကပိုမိုပျော်ဝင်စေနိုင်ပြီးအကျိုးပြုပါသည်။

ဗိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များ

အသုံးဝင်ပုံ---လူအတော်များများသည်လိုအပ်သောအာဟာရများကိုပြည့်စုံအောင်မမှီဝဲနိုင်ကြခြင်းနှင့်မှီဝဲစားသုံးသောအာဟာရများထဲမှလိုအပ်သောဗိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များကိုခန္ဓာကိုယ်ကစုပ်ယူနိုင်ခြင်းမရှိသောကြောင့်ဖြည့်စွက်အာဟာရများကိုမှီဝဲခြင်းဖြစ်သည်။ကောင်းမွန်သောဗိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်ဖြည့်စွက်စာများသည်ဓါတ်တိုးဆန့်ကျင်ပစ္စည်းများပါဝင်သောကြောင့်ကာယဗလသမားများအတွက်လိုအပ်သောအာဟာရဓါတ်များကိုအပြည့်အဝဖြည့်တင်းပေးနိုင်သည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး---လုံးဝမရှိပါ။

အသုံးပြုပုံ---မြန်မာပြည်ဈေးကွက်တွင်ဗိုက်တာမင်နှင့်သတ္တုဓါတ်များပါဝင်သောဆေးအမျိုးအစားများစွာရှိသောကြောင့်မိမိနှစ်သက်ရာကိုရွေးချယ်ဝယ်ယူသုံးစွဲပါ။

L -Glutamine Powder

အသုံးဝင်ပုံ---Glutamine သည်သင့်ကြွက်သားများထဲတွင် 61%မျှတွေ့ရသောအမိုင်နိုအက်ဆစ်အမျိုးအစားဖြစ်သော်လည်းကိုယ်တွင်းပရိုတိန်းစုပ်ယူမှုဖြစ်တည်မှုအပိုင်းတွင်အဓိကအရေးပါသောအာဟာရဖြစ်သည်။လေ့ကျင့်ခန်းများပြုလုပ်နေစဉ်ကြွက်သားများထဲမှ Glutamine ပမာဏသည်လျင်မြန်စွာလျော့ကျသွားပြီးခွန်အားများယုတ်လျော့သွားကာပြန်လည်အားပြည့်ရန်အချိန်များစွာယူရသည်။ Glutamine ကိုဖြည့်စွက်အာဟာရအဖြစ်အသုံးပြုပါကကြွက်သားများပြိုကျပျက်ဆီးခြင်းကိုလျော့ကျစေပြီးလူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ကြီးထွားဟိုမုန်းများကိုထုတ်လွှတ်ခြင်းကိုတိုးတက်စေသည်။ Glutamine သုံးခြင်းကလူ့ခန္ဓာကိုယ်၏ကြီးထွားဟိုမုန်း (human growth hormone) ထုတ်လွှတ်မှုကို 400%အထိတိုးတက်စေနိုင်ကြောင်းကိုသုတေသနစာတမ်းများကဖော်ပြထားသည်။

ဘေးထွက်ဆိုးကျိုး---ယေဘုယျအားဖြင့်မရှိသော်လည်းသာမန်ထက်ပိုပြီးအသုံးပြုမိပါကအစာအိမ်ကိုဒုက္ခဖြစ်စေနိုင်သည်။လေ့လာတွေ့ရှိချက်အချို့က Glutamine အသုံးများပါကကိုယ်တွင်းမှအမိုးနီးယားပမာဏကိုမြင့်တက်စေကြောင်းကိုတင်ပြထားသည်။ထိုသို့ဖြစ်ပါကလည်းစိုးရိမ်စရာမရှိပါ။ Glutamine ကို Alpha Ketoglutarate (AKG) နှင့်ရောသုံးပါ။ (AKG) ကိုခက်ခက်ခဲခဲရှာစရာမလိုပါ။ယခုခေတ် Glutamine ဆေးများကို(AKG) နှင့်ပေါင်းစပ်ပြီးထုတ်လုပ်ထားခြင်းဖြစ်သည်။

အသုံးပြုပုံ---တစ်ခါအသုံးပြုလျှင် 5ဂရမ်၊တစ်နေ့ကိုနှစ်ကြိမ်သုံးပါ။လေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းတစ်ချိန်၊

ညအိပ်ရာမဝင်မီတစ်ချိန်သုံးပါ။

ထို့ ထက်အရေးကြီးသည်ကကျွန်တော်တင်ပြခဲ့ပြီးသောအခန်းများအားလုံးကိုရောနှောပေါင်းစပ်အသုံးပြုပါ။

ဤစာအုပ်ထဲတွင်ရေးသားထားသောသီအိုရီများနှင့်လေ့ကျင့်နည်းစနစ်များသည်စနစ်တကျသုတေသနပြုပြီးထားသောလက်တွေ့ အသုံးချပြီးများစွာအကျိုးထူးထားသော အရာများဖြစ်သည်။ထိုကြောင့်လုံးဝသံသယမထားဘဲလိုက်နာကျင့်သုံးပါဟုလေးလေးနက်နက်အကြံပြုတိုက်တွန်းအပ်ပါသည်။အထူးသဖြင့် **Hyper Adaptive Cycling- HAC** သဘောတရားကိုအထူးပဲလေးလေးနက်နက်နားလည်အောင်အကြိမ်ကြိမ်ဖတ်ရှုလေ့လာပြီးလက်တွေ့ အသုံးချကြည့်ပါ။ကျန်အချက်-7ချက်ကိုလည်းအထူးဂရုပြုလိုက်နာလေ့ကျင့်ပါဟုတိုက်တွန်းပါသည်။နောက်တစ်ချက်အရေးပါသည်က။**ကမ္ဘာကျော်ကာယဗလမောင်များ၏လေ့ကျင့်နည်းပရိုဂရမ်များအတိုင်းလုံးဝမလေ့ကျင့်ပါနှင့်။**ဤစာအုပ်ကိုလေ့လာပြီးနှင့်မလေ့လာမှီကသင့်ရဲ့ ကြွက်သားတည်ဆောက်မှုအမြင်များလုံးဝပြောင်းလဲစေမတ်ကျသွားပြီဟုမျှော်လင့်ပါသည်။ဤစာအုပ်ကသင့်ရဲ့ ကာယဗလနှင့်ပါတ်သက်သောအယူအဆဟောင်းများ၏ဆိုးကျိုးများနှင့်ဆေးကုမ္မဏီများ၏လှည့်ကွက်များကိုသိရှိနားလည်သဘောပေါက်ကာမည်သည့်အသက်အရွယ်၊အခြေအနေတွင်မဆိုကျန်းမာတောင့်တင်းသောခန္ဓာကိုယ်ကိုသဘာဝအတိုင်းတည်ဆောက်နိုင်သည်ကိုနားလည်သဘောပေါက်စေမည်ဆိုပါကကျွန်တော်အပင်ပန်းခံကာရေးရကျိုးနပ်ပါပြီ။အားလုံးလေ့လာရလွယ်အောင်ကျွန်တော်၏ Optimum Bodybuilding Theories များအားလုံးကိုတစ်နေရာထဲတွင်စုဆောင်းတင်ပြပေးလိုက်ပါသည်။

အခန်း-1---လူသားခန္ဓာကိုယ်၏မဟာလက်ခံနိုင်စွမ်းကိုလှည့်ပါတ်အသုံးပြုခြင်း

Optimum Bodybuilding Theories -1

ကျွန်တော်၏ဤ Hyper Adaptive Cycling -HAC သဘောတရားကိုသင်၏အာဟာရအပိုင်းနှင့်လေ့ကျင့်မှုအပိုင်းတွင်အသုံးပြုခြင်းအောင်ပြပါ။ထိုသို့ အသုံးပြုခြင်းကသင့်ရဲ့ ကြီးထွားမှု ဖြစ်စဉ်ကိုအမြင့်ဆုံးတိုးတက်စေမှာပါ။

အခန်း-2---ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများလေ့ကျင့်မှုအကြိမ်အရေအတွက်

Optimum Bodybuilding Theories -2

ကြွက်သားအုပ်စုတစ်ခု၊အစိတ်အပိုင်းတစ်ခုကိုတစ်ပါတ်လျှင်တစ်ကြိမ်ထက်ပိုပြီးလုံးဝမလေ့ကျင့်ပါနှင့်။

အခန်း-3---လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်၏ကြာချိန်

Optimum bodybuildna theories-3

လေ့ကျင့်ချိန်တစ်ချိန်ကိုမိနစ်ခြောက်ဆယ်ထက်ဘယ်တော့မှမကျော်ပါစေနှင့်။ထို့ ထက်ကြာချိန်နည်းပါကပိုကောင်းသည်။

Optimum bodybuilding theories-4

ကြွက်သားကြီးထွားမှုကိုအထောက်အကူပြုစေရန်နှင့်ကြွက်သားများအလျင်အမြန်အားပြည့်စေရန်၊တစ်ဆက်တည်းရှိသော၊မတူညီသည့်ကြွက်သားအုပ်စုနှစ်ခုကိုဆူပါဆက်တွဲကစားပါ။

Optimum bodybuilding theories-5

အားနည်းသောကြွက်သားအုပ်စုကြီးများကိုကြိုတင်အလုပ်ပေးသော pre-exhaust စနစ်ဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း-4---လေ့ကျင့်ခန်းရွေးချယ်မှုနှင့်လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံ

Optimum bodybuilding theories -6

ကြွက်သားထုတင်ဖို့ ကျွန်တော်သတ်မှတ်ပေးထားသောလေ့ကျင့်ခန်းအဆင့်သတ်မှတ်ချက်များထဲမှ အဆင့်အမြင့်ဆုံးသောအချက်များဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

Optimum bodybuilding theories-7

သင့်လျော်တဲ့အလေးပမာဏနဲ့ သတ်မှတ်တဲ့အကြိမ်အကျော့များရောက်အောင်အထူးပုံကျအောင် အထူဂရုစိုက်ပြီးကြွက်သားညှစ်အားဖြင့်သာလေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း-5---အကြိမ်အကျော့များ၏ပမာဏ

Optimum bodybuilding theories -8

ကြွက်သားများပူကြွလာစေရန်သင်လေ့ကျင့်သောလေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို 8-ကြိမ်မှ 15-ကြိမ်အတွင်းလေ့ကျင့်ပါ။

Optimum bodybuilding theories -9

HAC- သဘောတရားကိုအသုံးပြုပြီးလေ့ကျင့်စဉ်ပထမသုံးပါတ်တွင်အလေး၊အကြိမ်၊အကျော့များကိုတိုးတိုးပြီးလေ့ကျင့်သွားပါ။

Optimum bodybuilding theories -10

HAC- သဘောတရားရဲ့ ပြန်လည်ဝန်လျော့ခြင်း၊ဒုတိယသုံးပါတ်တွင်အားအကုန်မကစားဘဲ အလေး၊အကြိမ်၊အကျော့များကိုလျော့ချလိုက်ပါ။

အခန်း-6---လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏အမြန်နှုန်း

Optimum Bodybuilding theories-11

Fast -twitch fibers များအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ concentric phase ကို1-2 စက္ကန့် အတွင်း အပြင်းအထန်ညှစ်ကစားပါ။
Slow-twitch fibers များအတွက်လေ့ကျင့်ခန်းများ၏ eccentric phase ကို 4-စက္ကန့် လောက်ကြာ အောင်ညှစ်ထိန်းပြီးလေ့ကျင့်ပါ။

အခန်း-7---အနားယူသည့်ပမာဏ

Optimum bodybuilding theories-12

ညစဉ်ညတိုင်းတစ်နေ့ ကိုအနည်းဆုံး၊၆-နာရီလောက်မရရအောင်ကြိုးစားပြီးအိပ်ပါ။

Optimum bodybuilding theories-13

HAC-သဘောတရားရဲ့ အလေးပန်များများကစားသည့်သဘောတရားအသုံးပြုလေ့ကျင့်သည့် 3-ပါတ်တွင်တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့အကြားနားချိန်ကိုလျော့လျော့သွားပါ။

Optimum bodybuilding theories-14

HAC-သဘောတရားရဲ့ ဒုတိယသုံးပါတ်တွင်တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့အကြားနားချိန်ကိုတဖြည်းဖြည်းတိုးသွားပါ။

အခန်း-8---အာဟာရ

Optimum bodybuilding theories -15

ပရိုတိန်းများများစားကာလသုံးပါတ်တွင်အဆီမပါသောကိုယ်အလေးချိန်တစ်ပေါင်လျှင် ပရိုတိန်း 1.14 ဂရမ်စားပါ။

Optimum bodybuilding theories -16

HAC-သဘောတရားအရပရိုတိန်းအလွန်အကျူးထိန်းချုပ်ခြင်းသုံးပါတ်တွင်တစ်နေ့ ကို ပရိုတိန်း 30-ဂရမ်သာစားပါ။ထို30-ဂရမ်ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းစားပါ။

Optimum bodybuilding theories-17

HAC-Diet သဘောတရားအရတစ်နေ့ ကိုပရိုတိန်း30-ဂရမ်စီတိုးတိုးပြီးစားသွားပါ။

Optimum bodybuilding theories -18

Biological Value -BV မြင့်သောပရိုတိန်းများကိုရွေးချယ်စားသုံးပါ။

Optimum bodybuilding theories -19

သင့်အာဟာရများကိုတစ်နေ့ တာအတွင်းအနပ်ငယ်ပေါင်း 5-နပ်မှ 6 -နပ်လောက်ခွဲပြီးစားပါ။

Optimum bodybuilding theories -20

HAC-သဘောတရား၏ပရိုတိန်းများများစားကာလတွင်သင့်တစ်နေ့ တာပရိုတိန်းလိုအပ်မှုပမာဏ၏ 25% ကိုလေ့ကျင့်ပြီးပြီးခြင်းစားပါ။

Optimum bodybuilding theories-21

ကြီးထွားမှုအတွက်လိုအပ်သောပရိုတိန်းပမာဏများပြည့်စုံစေရန်နှင့်ကယ်လိုရီများအသုံးပြုနိုင်စေရန် အတွက်တစ်နေ့ လျင်ပရိုတိန်း shake နှစ်ကြိမ်မှ၊သုံးကြိမ်ကြားညှပ်မှီပဲပါ။

Optimum bodybuilding theories-22

Low-glycemic ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကိုတစ်နေ့ကုန်နည်းနည်းစီခွဲစားပါ။

Optimum bodybuilding theories-23

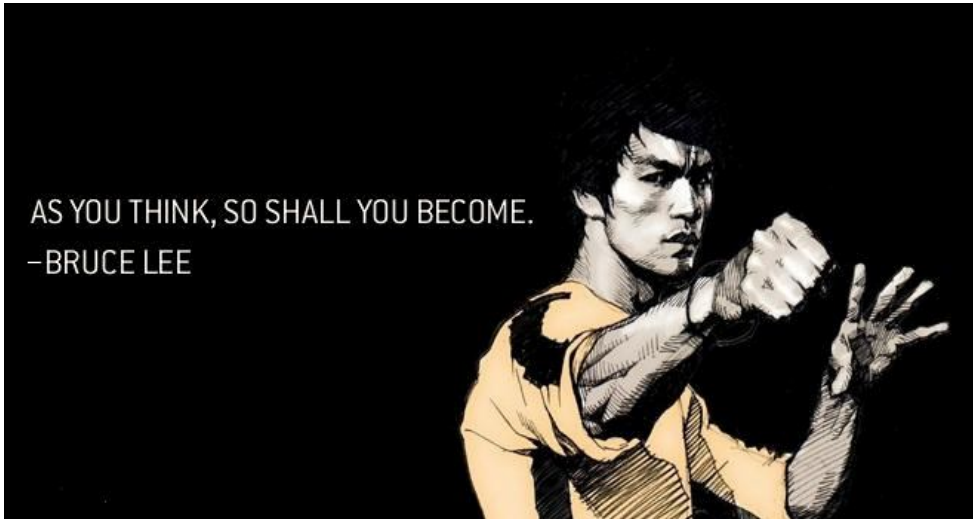
သင်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်း High -glycemic ကာဗိုဟိုက်ဒရိတ်များကို 100-ဂရမ်လောက်စား ဖြစ်အောင်စားပါ။

Optimum Bodybuilding Theories-24

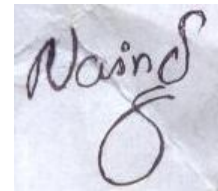
ကောင်းသောအဆီများကိုလေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်းကိုယ်တွင်းတက်စတိုစတီရုန်းပမာဏမြင့်တက်စေ ရန်အတွက်-30-ဂရမ်လောက်စားပါ။

Optimum Bodybuilding Theories-25

သင့်ကိုယ်ခန္ဓာတွင်ရေဓာတ်ခမ်းခြောက်မှုမဖြစ်စေရန်သင်လေ့ကျင့်ခန်းမပြုလုပ်မှီ၊လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်နေစဉ် နှင့်လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးပြီးခြင်းရေလုံလုံလောက်လောက်သောက်ပါ။



ဤစာအုပ်ကိုအားကိုယုံကြည်လေ့လာအသုံးပြုသူအားလုံးမိမိတို့ ရည်ရွယ်သောခန္ဓာကိုယ်ကို အချိန်တိုအတွင်းအလျင်အမြန်ပိုင်ဆိုင်ပြီး၊ဤစာအုပ်မှအတိုင်းထက်အလွန်အကျိုးဖြစ်ထွန်းပါ စေဟုဆန္ဒပြုလိုက်ပါသည်။



နိင်ဦး----119
(23-11-2011- ဗုဒ္ဓဟူးနေ့.)

ဖုန်း:-----0950-58779

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

www.myanmarfitness.com

BONUS



WOMEN				MEN			
Height Ft. In.	Frame Size			Height Ft. In.	Frame Size		
	Small	Med.	Large		Small	Med.	Large
4'10"	102-111	109-121	118-131	5'2"	128-134	131-141	138-150
4'11"	103-113	111-123	120-134	5'3"	130-136	133-143	140-153
5'0"	104-115	113-126	122-137	5'4"	132-138	135-145	142-156
5'1"	106-118	115-129	125-140	5'5"	134-140	137-148	144-160
5'2"	108-121	118-132	128-143	5'6"	136-142	139-151	146-164
5'3"	111-124	121-135	131-147	5'7"	138-145	142-154	149-168
5'4"	114-127	124-138	134-151	5'8"	140-148	145-157	152-172
5'5"	117-130	127-141	137-155	5'9"	142-151	156-160	155-176
5'6"	120-133	130-144	140-159	5'10"	144-154	151-163	158-180
5'7"	123-136	133-144	143-163	5'11"	146-157	154-166	161-184
5'8"	126-139	136-150	146-167	6'0"	149-160	157-170	164-188
5'9"	129-142	139-153	149-170	6'1"	152-164	160-174	168-192
5'10"	132-145	142-156	152-173	6'2"	155-168	165-178	172-197
5'11"	135-148	145-159	155-176	6'3"	158-172	167-182	176-202
6'0"	138-151	148-162	158-176	6'4"	162-176	171-187	181-207

အထက်ပါဇယားကွက်လေးကတော့လူသားမန်တစ်ယောက်အတွက်လိုအပ်သောအရပ်နှင့် ကိုယ်အလေးချိန်ဆက်စပ်ပုံဇယားကိုလေ့လာနိုင်ရန်တင်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။