

Myanmar Fitness Game

Fitness ကစားတွဲဝိမ်း

ပိန်ချင်၊ ဝချင်၊ လှချင်သူများ၊ မာဆယ်အလှအတွက် ကစားလိုသူများ၊ မအားလို့ gym အနားတောင် မကပ်နိုင်ပါဘူး ဆိုသူများအတွက် အိမ်တွင် အလွယ်ကစားနိုင်သည့် ကိရိယာလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းများကို ဖော်ပြပေးထားသည့်စာအုပ်... တစ်နေ့ကို မိနစ်နှစ်ဆယ်လောက် အချိန်ပေးနိုင်မယ်ဆိုရင် ဒီစာအုပ်က သင့်အတွက်ဆိုတာ သေချာပါတယ်။ Gym ကိုသွားမှ ကိုယ်ကာယအလှ ကစားရမယ်ဆိုတဲ့ခေတ်က နောက်မှာ ကျန်ခဲ့ပါပြီ...

ပထမအကြိမ်အဖြစ် ဇန်နဝါရီလ ၁-ရက်၊ ၂၀၁၄ တွင် အခမဲ့ ဖြန့်ချိသည်။

Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း

စာအုပ် Ebook ကို

Myanmar Fitness Game မှ ပထမအကြိမ်အဖြစ်

၂၀၁၄၊ ဇန်နဝါရီလ ၁ရက်နေ့တွင်

Happy New Year 2014 နှင့်အတူ အခမဲ့ဖြန့်ချိလိုက်သည်။

myanmarfitnessgame@gmail.com

www.facebook.com/MyanmarFitnessGame

www.youtube.com/user/MyanmarFitnessGame

<http://myanmarfitnessgame.wordpress.com>

MYANMAR FITNESS GAME

မာတိကာ

အမှာစာ..... 5

အခန်း (၁) - အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ် 7

 လူအမျိုးမျိုး ဒါပေမယ့် သုံးမျိုးပဲရှိတယ် 8

 ဝိန်သူများ (ECTOMORPH)..... 9

 အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ရှိသူများ (MESOMORPH)..... 10

 ဝသူများ (ENDOMORPH)..... 11

 အရပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဒီလိုတွက်ပါ 12

 သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာကစားမှာလဲ 13

 လှပပြီးသား မဒီတွေအတွက် အချိုးအစားကျတဲ့ ကောက်ကြောင်းလေးများ..... 14

 သင်ဘယ်တော့မှ မာဆယ်မထွက်ပါ (မိန်းကလေးများဖတ်ရှုရန်)..... 15

အခန်း (၂) - ဒီလို အာဟာရဖြည့် စားသောက်ပါ 16

 အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်မှုဖြစ်မယ် 17

အခန်း (၃) - ဒီလို အိပ်စက်နားပါ 19

 အနားယူအိပ်စက်မှုကို မေ့လျော့လို့ မရဘူးလေ 20

အခန်း (၄) - ဒီလို လေ့ကျင့်ကစားပါ..... 21

 အဓိကကြွက်သားအပေါ်အပေါ်များ..... 22

 ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများသရုပ်ပြပုံ..... 23

 သွေးပူ၊ သွေးအေး၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်သည်..... 24

 ဒီစာအုပ်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေပါတယ်..... 26

 ၁။ လက်ထောက်တွန်းတင်..... 27

 ၂။ နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်..... 28

 ၃။ မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်..... 29

 ၄။ လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင်..... 30

 ၅။ ထိုင်ထ..... 31

 ၆။ ဘေးတိုက်ထိုင်..... 32

 ၇။ နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်..... 33

 ၈။ ခြေနောက်ကန်..... 34

 ၉။ ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး..... 35

 ၁၀။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်..... 36

 ၁၁။ မောင်းကျွေး..... 37

 ၁၂။ အိပ်ထမတင်..... 38

၁၃။ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက် 39

၁၄။ ခါးလှည့် 40

၁၅။ နောက်ပြန် ကျောကော့ 41

ကစားနည်းအချိန်ဇယား - ၁ 42

ကစားနည်းအချိန်ဇယား - ၂ 42

ကစားရမည့် အကြိမ်နှင့် အကျော့များ သီအိုရီ 43

 အဆီကျကာ ပိန်လိုသူများအတွက် ကစားနည်း - 43

 ထုထည်တက်ပြီး ပလိုသူများအတွက် ကစားနည်း - 43

ဝေါဟာရရှင်းတမ်း 44

 အကြိမ်ဆိုတာဘာလဲ 44

 အကျော့ဆိုတာဘာလဲ 44

 တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားနားချိန် 44

အခန်း (၅) - ဒီလို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ 45

 အရေးကြီးတာ ဒီမှတ်တမ်း 46

 ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာမှတ်တမ်း 47

 နေ့စဉ်စားသောက်မှုမှတ်တမ်း 48

နိဂုံးချုပ် 49

အမှာစာ

ယခု Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတဲ့စိမ်း စာအုပ်သည် အိမ်တွင် အလွယ်တကူ ကစားနိုင်သည့် ကိရိယာလွတ် ကစားနည်းများကို စုစည်းဖော်ပြပေးထားသည့် စာအုပ်ဖြစ်သည်။ အိမ်မှာ၊ ရုံးမှာ၊ ဟိုတယ်မှာ ဘယ်နေရာမဆို၊ ဘယ်အချိန်မဆို လေ့ကျင့်ကစားနိုင်သည်။ ကိရိယာလွတ်ကစားနည်းများမှာ အများထင်သလို သုံး၊ လေးမျိုးခန့်သာ ရှိသည်မဟုတ်ပါ။ အမျိုးပေါင်း ရာချီပြီး ရှိပါသည်။ တီထွင်ကစားတတ်လျှင် ကစားတတ်သလိုလည်း ကစားနည်းအသစ်တွေ ဖြစ်နိုင်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်ပြုလုပ်ခြင်း ရည်ရွယ်ချက်မှာ မြန်မာနိုင်ငံတွင် Fitness ဆိုင်ရာ စာအုပ်စာတမ်းရှားပါးခြင်း၊ စာအုပ်စာတမ်းများရှိသော်လည်း အိမ်တွင်အလွယ်တကူ ကစားနိုင်မည့် ကိရိယာလွတ် ကစားနည်းများ မဟုတ်ခြင်းတို့ကို တွေ့ရှိရပါသည်။ ထို့ကြောင့် မြန်မာ့ Fitness လောက၏ လိုအပ်ချက်ကို ဖြည့်ဆည်းလိုစိတ်သက်သက်ဖြင့် အခမဲ့ဖြန့်ဝေပါသည်။ ကစားရလွယ်ကူစေရန် ကစားနည်းသရုပ်ပြ ဗီဒီယိုကိုပါ တစ်ခါတည်း ပြုလုပ်ဖြန့်ချိပါသည်။ ၎င်း ဗီဒီယိုဖိုင်ကို <http://youtu.be/dkUgGywmYqg> တွင် အခမဲ့ download ရယူနိုင်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်သည် ကနဦး မြေစမ်းခရမ်းပျိုးသည့် အနေဖြင့် ထုတ်ဝေခြင်းဖြစ်၍ ကစားနည်း ၁၅-မျိုး သာ ထည့်သွင်းနိုင်ခဲ့ပါသည်။ သို့သော် ယခုစာအုပ်သည် တစ်ကြိမ်တစ်ခါ ထုတ်ဝေရုံဖြင့် ပျောက်ကွယ်သွားမည့် ပေါ်ပင်စာအုပ်မဟုတ်ပါ။ ဆက်လက်ပြီး တစ်လတစ်ကြိမ် ဖြစ်စေ၊ နှစ်လတစ်ကြိမ်ဖြစ်စေ ကစားနည်းအသစ်များ၊ Fitness ဆိုင်ရာ သိမှတ်ဖွယ်ရာများကို ထည့်သွင်း၍ update ပြုလုပ်ဖြန့်ချိသွားမည်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းအခါများတွင်လည်း ယခုကဲ့သို့ပင် အခမဲ့ download ရယူနိုင်ပါမည်။

ကိရိယာလွတ်ကစားနည်းများဖြင့် အဆီကျဖို့၊ ဝဖို့၊ မာဆယ်တက်ဖို့၊ ဘော်ဒီလှဖို့ မဖြစ်နိုင်ဟု ဘယ်သူပြောနိုင်မည်နည်း။ မပြောနိုင်ပါ။ အမှန်တစ်ကယ်လည်း ကိရိယာလွတ်ကစားနည်းများသည် gym တွင် ကိရိယာနှင့် ကစားသည်ကဲ့ပင်သို့ ခန္ဓာကိုယ်အလှကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုစာအုပ်ပါ ကစားနည်းများကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် နှစ်လပြည့်အောင် ကစားကြည့်ပါ။ ထူခြားမှုကို လက်တွေ့ခံစားရမည်ဟု အာမခံပါသည်။ နှစ်လပြည့်သောအခါတွင် ပြောင်းလဲကစားနိုင်မည့် ကစားနည်းအသစ်များနှင့် ကစားနည်းပရိုဂရမ်များကို ဆက်လက်ရေးဆွဲပြီး ထုတ်ဝေဖြန့်ချိသွားမှာဖြစ်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများကို စတင်ကစားစတွင် ပထမရက်သတ္တပတ်အတွင်း ကိုက်လက်များ ကိုက်ခဲနာကျင်နိုင်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများမှ မဟုတ်ပါ။ မည်သည့် အားကစားလေ့ကျင့်ခန်းမဆို စတင်ကစားစတွင် အနည်းနှင့်အများ နာကျင်ကိုက်ခဲတတ်ပါသည်။ သို့သော် စိတ်ပူစရာမရှိပါ။ ကိုက်ခဲသည်ကို သည်းခံပြီး ဆက်လက်ကစားပါက တစ်ပတ်ပြည့်သောအခါတွင် နာကျင်ကိုက်ခဲမှုများ ကင်းဝေးသွားပါလိမ့်မည်။ ရှေ့ဆက်ပြီး သက်သောင့်သက်သာ ကစားနိုင်ပါပြီ။

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား အားကစားများနှင့် ကာလကြာရှည် ဝေးကွာနေသူများ ကစားစတွင် တတ်နိုင်သလောက် အခြေအနေကနေ စတင်ကစားပါ။ အလွန်အကျွံ မကစားပါနှင့်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ ယခုစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ မယူမီ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ပြီးမှ ကစားပါ။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ အလွန်အကျွံကစားမိ၍ တစ်စုံတစ်ခုဖြစ်ပါက **Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတွဲဂိမ်း** မှ တာဝန်ယူမည်လည်း မဟုတ်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်ကို အသုံးပြု၍ တစ်စုံတစ်ဦးမှ အကျိုးစီးပွားအမြတ်ထုတ်မှုများရှိလာပါကလည်း **Myanmar Fitness Game** နှင့် လုံးဝမပတ်သတ်သလို တာဝန်ယူဖြေရှင်းသွားမည်လည်း မဟုတ်ပါကြောင်း အသိပေးအပ်ပါသည်။

ယခုစာအုပ်သည် Happy New Year 2014 အမှီ အားချင်းပြုလုပ်ခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် အမှားအယွင်းများ လိုအပ်ချက်များ ရှိကောင်းရှိပါမည်။ သို့သော် မကြာခင် လပိုင်းအတွင်းမှာ ယခုစာအုပ်ကို update ပြုလုပ်ဖြန့်ချိမှာဖြစ်လို့ အဲ့ဒီအတွက် စိတ်ပူစရာမလိုပါ။ ။ ကစားနည်းအသစ်များနှင့် Fitness ဆိုင်ရာ အကြောင်းအရာသစ်များ ဆက်လက်ထည့်သွင်းပြီး update ပြုလုပ်ဖြန့်ချိပါမည်။ **Myanmar Fitness Game** ebook နှင့် ပတ်သတ်ပြီး ဝေဖန်အကြံပေးချင်တယ်ဆိုရင်... myanmarfitnessgame@gmail.com ကို email ပေးပို့ခြင်းဖြင့်သော်လည်းကောင်း <http://myanmarfitnessgame.wordpress.com> ၊ www.facebook.com/MyanmarFitnessGame နှင့် www.youtube.com/user/MyanmarFitnessGame မှသော်လည်းကောင်း ဆက်သွယ် အကြံပေးနိုင်ပါသည်။

Myanmar Fitness Game
(Fitness ကစားတွဲဂိမ်း)

အခန်း (၁) - အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ်



လူအမျိုးမျိုး ဒါပေမယ့် သုံးမျိုးပဲရှိတယ်

Fitness ကစားတော့မယ်ဆိုရင် ယောက်ျားလေးများရော မိန်းကလေးများပါ သိထားဖို့ လိုအပ်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားတွေပဲ။ ခွဲခြားရမယ်ဆိုရင် သုံးမျိုးပဲရှိပါတယ်။ ပိန်သူများ၊ အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ရှိသူများ၊ ပသူများ ဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။



ဝိန်သူများ (ECTOMORPH)



ဝိန်ဝိန်သွယ်သွယ်နဲ့ အရိုးအဆစ်သေးပြီး ရင်အုပ်နဲ့ ပခုံးကျဉ်းသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် အလွန်မြန်သူများပါ။ ဘယ်လောက်စားစား မဝနိုင်သူများဖြစ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်။ ။အကြိမ်နည်းနည်း၊ ပြင်းအားများများ (Low Volume, High Intensity) ဖြင့် ကစားပါ။ ကစားတဲ့အခါ ကြွက်သားအုပ်စုကြီးများကို အဓိကထား ကစားပါ။ ညဘက် အိမ်ရာမဝင်ခင် အစာစားကျင့် လုပ်ပေးပါ။

Bodybuilder တွေထဲမှာ နမူနာပြုရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ သုံးဆုရှင် Frank Zane ဖြစ်ပါတယ်။

အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ရှိသူများ (MESOMORPH)



မွေးရာပါ ကံကောင်းသူများဖြစ်ပါတယ်။ ရင်အုပ်နဲ့ ပခုံးကျယ်ပြီး အရိုးတည်ဆောက်ပုံကောင်းသူများပါ။ အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဆီချဖို့လွယ်သလို ကြွက်သားတက်ဖို့လည်း လွယ်ကူသူများပါ။

အကြံပြုချက်။ ။Fitness ကစားတာအပြင် ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများ (Cardio) ကိုပါ လိုအပ်တဲ့အခါများမှာ လုပ်ပေးပါ။

Bodybuilder တွေထဲမှာ နမူနာပြရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ ခုနှစ်ဆုရှင် မင်းသားကြီး Arnold Schwarzenegger ဖြစ်ပါတယ်...

ဝသူများ (ENDOMORPH)



များသောအားဖြင့် ခပ်ဖိုင့်ဖိုင့်နဲ့ အဆီများပြီး လူကောင်ကြီးသူများဖြစ်တယ်။ ရင်အုပ်နဲ့ ပခုံးကျယ်ကားပြီး အရိုးတည်ဆောက်ပုံကောင်းတယ်။ သန်မာမှုလည်းရှိတယ်။ အလွယ်တကူဝနိုင်၊ ကြွက်သားတက်နိုင်တယ်။ ဒါပေမယ့် အဆီကျဖို့တော့ သိပ်ခက်လေ့ရှိတယ်။

အကြံပြုချက်။ ။အကြိမ်များများ၊ ပြင်းအားနည်းနည်း (High Volume, Low Intensity) ဖြင့် ကစားပါ။ Fitness ကစားတာအပြင် ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများ (Cardio) ကိုပါ မဖြစ်မနေ ပုံမှန်လုပ်ဖို့ လိုအပ်ပါတယ်။ လမ်းလျှောက်ခြင်း၊ စက်ဘီးစီးခြင်း၊ ပြေးခြင်းစတဲ့ ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်း တစ်မျိုးမျိုးကို နေ့စဉ်စွဲစွဲမြဲမြဲ လုပ်ပေးပါ။

Bodybuilder တွေထဲမှာ နမူနာပြရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ လေးဆုရှင် Jay Cutler ဖြစ်ပါတယ်...

အရပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဒီလိုတွက်ပါ



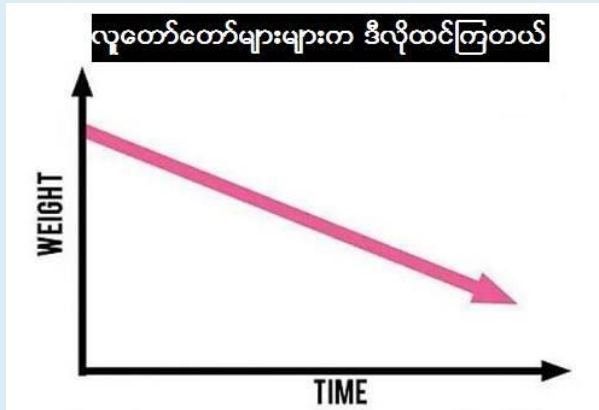
အရပ်အမောင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုင်ဆိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။ အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လို အချိုးချရမယ်ဆိုတာဟာ လူတော်များများ သိချင်တဲ့ အချက်လည်းဖြစ်ပါတယ်။ ကဲ... အရပ်ဘယ်လောက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက် ရှိသင့်သလဲဆိုတာ တွက်ကြည့်လိုက်ကြရအောင်...

ယောက်ျားလေးဆိုရင် အရပ်ငါးပေမှာ (၁၀၆) ပေါင် ရှိရပါမယ်။ ငါးပေအထက် တစ်လက်မတိုးတိုင်း ၆ ပေါင်စီ ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ ဥပမာ- ၆ ပေ ရှိသော ယောက်ျားလေးတစ်ယောက်သည် ၁၇၈ ပေါင် (၁၀၆+၇၂) ရှိသင့်ပါတယ်။

မိန်းကလေးဆိုရင် အရပ်ငါးပေမှာ ပေါင် (၁၀၀) ရှိရပါမယ်။ ငါးပေအထက် တစ်လက်မတိုးတိုင်း ၅ ပေါင်စီ ထပ်ပေါင်းပေးပါ။ ဥပမာ- ၅ ပေ၊ ၆ လက်မရှိသော မိန်းကလေးတစ်ယောက်သည် ပေါင် ၁၃၀ (၁၀၀+၃၀) ရှိသင့်ပါတယ်။

ကဲ ခုလိုဆိုတော့လည်း တွက်ရတာ လွယ်တယ်ဟုတ်... တခြားတွက်နည်းတွေလည်း ရှိပါသေးတယ်။ BMI တို့ ဘာတို့ပေါ့။ သူလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးကျတွက်တဲ့ သီအိုရီပါပဲ။ အရပ်ဘယ်လောက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိရင် ပိန်တယ်၊ ဝတယ်၊ အနေတော်ပေါ့။ စံညွှန်းတွေနဲ့ ခွဲတာပါပဲ။ ဒါပေမယ့် သူက တွက်ရရှုပ်သဗျ။ နောက်ပြီး ခပ်ရှုပ်ရှုပ်တွက်ရပေမယ့် ခုတွက်နည်းနဲ့ သိပ်မကွာတဲ့ အဖြေတွေပဲ ထွက်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် အလွယ်ဆုံးနည်းကိုပဲ ဖော်ပြပေးထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါတွက်နည်းက လွယ်ပင်ငြားလည်း အားကိုးထိုက်ပါတယ်။ ဒီအလေးချိန်တိုင်း အတိအကျ ရှိရမယ်လို့ မဆိုလိုပေမယ့် အနီးစပ်ဆုံး ရှိနေဖို့တော့လိုပါတယ်။ ၁၀ ပေါင်လောက်တော့ အတိုး၊ အလျှော့ ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါတယ်။

သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာကစားမှာလဲ



တစ်ရက်၊ နှစ်ရက် ကစားပြီး တိုးတက်မှုကို တွေ့နိုင်တဲ့ အရာမဟုတ်ပါ။ တစ်ခါတစ်လေ အတက်အကျ ကြမ်းတတ်ပါတယ်။ သို့သော် ကာလတစ်ခု ပြည့်မှီအောင် ဖွဲ့ခပ်နိုင်သူတိုင်း ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြတာ သေချာပါတယ်။

ပြင်ပကွဲအောင် ဖွဲ့ခပ်နိုင်သူတိုင်း ပန်းတိုင်ကို ရောက်ကြတာ သေချာပါတယ်။



Fitness ကစားပြီဆိုရင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကစားမှာလဲ။ ဘာအတွက် ကစားမှာလဲဆိုတာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ကတော့ အားကြီးမာန်တက် ကစားလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမယ့် ရေရှည်ဖွဲ့နဲ့ ကစားနိုင်ဖို့တော့ မလွယ်ပါ။

ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လနဲ့တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ အများကြီး ပြောင်းလဲမသွားနိုင်ပါဘူး။ ဒီကြားထဲမှာ အတက်အကျက ကြမ်းချင် ကြမ်းတတ်သေးတယ်။ ထင်သလို ချက်ချင်း ဖြစ်လာတော့ “မထူးပါဘူးကွာ” ဆိုပြီး လက်လျှော့သွားကြသူတွေလည်း ဒုနဲ့ဒေးပေါ့။

ကိုယ်အလေးချိန်ကျဖို့ ကစားတဲ့သူများဆိုရင် ဖော်ပြပါ ပုံမှာလိုပဲ ဝိတ်ဆိုတာ တစ်သမတ်တည်း မကျနိုင်ဘူးဆိုတာ လက်ခံထားရပါမယ်။ ပုံထဲမှာလိုပဲ တက်လိုက်ကျလိုက်နဲ့ ကစားတဲ့ ကာလတစ်လျှောက်လုံး ဖြစ်နေမှာပါ။

ဘာပဲဖြစ်ဖြစ် ရေတိုကို မကြည့်ပဲ ကာလအတိုင်းအတာတစ်ခု တိတိကျကျသတ်မှတ်ပြီး ကြိုးစားရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ ပိန်ချင်လို့ပဲ ကစားကစား၊ ဝချင်လို့ပဲ ကစားကစား၊ မာဆယ်ထွက်ချင်လို့ပဲ ကစားကစား၊ ဘော်ဒီလုချင်လို့ပဲ ကစားကစား အချိန်ကာလတစ်ခုတော့ ပေးဆပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး သုံးလကနေ ခြောက်လလောက်ထိ ကြိုးစားပြီး ဖွဲ့ခပ်နိုင်ရင်တော့ အောင်မြင်မှုဟာ ပြေးမလွတ်တာ သေချာပါတယ်။

လှပပြီးသား မဒီတွေအတွက် အချိုးအစားကျတဲ့ ကောက်ကြောင်းလေးများ



မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ခါး-တင်-ရင် (ရင်-ခါး-တင်) အချိုးအစား ဘယ်လောက်မှာ ရှိသင့်သလဲ။ ပျိုပျိုအိုအိုအရွယ်စုံ မိန်းကလေးတိုင်း စိတ်ဝင်စားလေ့ရှိတဲ့ မေးခွန်းပါ။

“ခါးသေးရင်ချို” ဆိုတဲ့ ဆိုရိုးအတိုင်းပဲ ပုံမှန်အားဖြင့် သတ်မှတ်ကြတာကတော့ မိန်းကလေးတစ်ယောက်ဟာ ခါး-တင်-ရင် (ရင်-ခါး-တင်) အချိုးအစား ၃၄-၂၄-၃၄ ရှိသင့်တယ်လို့ သတ်မှတ်ပါတယ်။ Hourglass shape ပေါ့။ တစ်ကယ်တမ်းလည်း ၃၄-၂၄-၃၄ ကို အတွေ့များပါတယ်။ တစ်ချို့ကလည်း ၃၆-၂၄-၃၆ ရှိသင့်တယ်လို့ ပြောကြပါတယ်။ ဒါလည်း သင့်တော်တဲ့ အချိုးအစားပါပဲ။ ရှားတော့ရှားပါတယ်။

ကောင်းပြီ။ ၃၄-၂၄-၃၄ နဲ့ ၃၆-၂၄-၃၆ ဘာကွာသလဲဆိုရင် ၃၆-၂၄-၃၆ နဲ့ မဒီဟာ ၃၄-၂၄-၃၄ နဲ့ မဒီထက် ပိုပြီး ကောက်ကြောင်းပေါ်တယ်ပေါ့နော်... ဒီတစ်ခုပါပဲ။

ဒါပေမယ့် ဖော်ပြပါ အချိုးအစားဟာ အရပ်အမောင်းမြင့်မားတဲ့ အနောက်နိုင်ငံသူတွေအတွက် စံသတ်မှတ်ချက်ဖြစ်တယ်ဆိုတာတော့ မေ့ထားလို့မရပါဘူး။ အရပ်မြင့်တဲ့အနောက်နိုင်ငံသူများမှာ ၃၆-၂၄-၃၆ နဲ့ ကောက်ကြောင်းပေါ်ပြီး လှတယ်ဆိုပေမယ့် အာရှဘက်က မဒီတွေရဲ့ အရပ်အမောင်းနဲ့ ထိုအချိုးအစား ဘယ်လိုမှ မလိုက်ဖက်ပါ။ နောက်ပြီး အာရှဖက်မှာ ခုတစ်လော ခေတ်စားလာတာကတော့ ကိုရီးယားစတိုင်ပေါ့နော်... ရှည်ရှည်သွယ်သွယ်မျိုးကိုမှ လှတယ်လို့ထင်ကြပါတယ်။ အာရှဘက်က မဒီတွေအတွက်တော့ ခါး-တင်-ရင် (ရင်-ခါး-တင်) အချိုးအစား ၃၂-၂၄-၃၂ ဆို အတော်ပါပဲ။ နောက်ပြီး ခေတ်ကြီးက ကိုရီးယားခေတ်ဆိုတော့ ကိုယ်တွေလည်း ကိုယ်ရီးယားဆိုဒ်နဲ့ နေနိုင်ဖို့ လိုတယ်လေ... ကဲ... ပျိုပျိုမေတို့လည်း Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း ကို ကစားရင်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကောက်ကြောင်း အမြန်ပေါ်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်နော်...

သင်ဘယ်တော့မှ မာဆယ်မထွက်ပါ (မိန်းကလေးများဖတ်ရှုရန်)

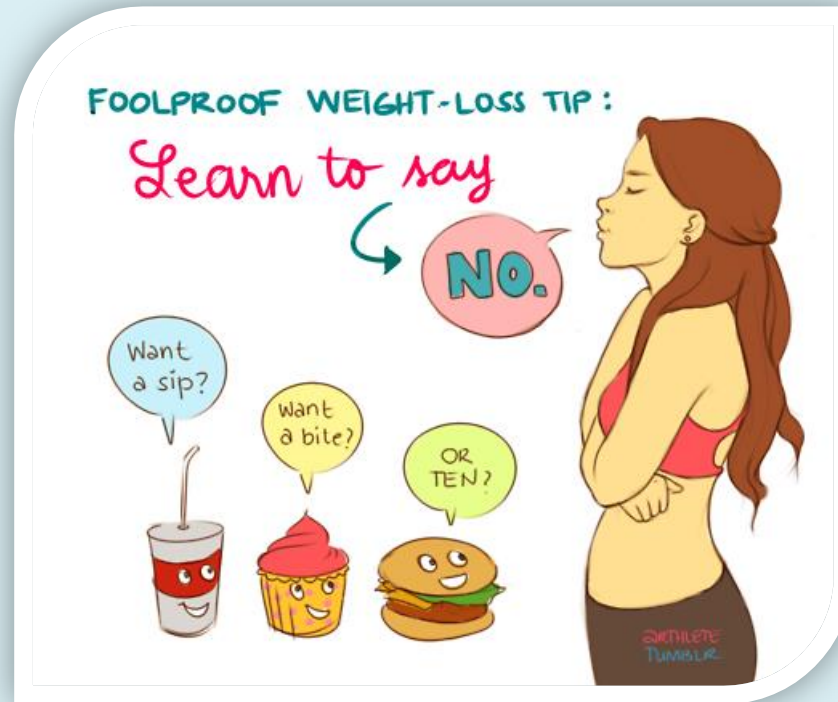


မိန်းကလေးများ အထူးသဖြင့် လှချင်တဲ့ မိန်းကလေးများ Fitness ကစားတဲ့အခါ မာဆယ် (Muscle) ထွက်လာမှာ၊ ယောက်ျားလေးများလို ကြီးလာမှာ ကြောက်တတ်ကြပါတယ်။ အယူအဆမှား ဖြစ်ပါတယ်။

မာဆယ် ဆိုတာ မြန်မာလိုဆိုရင်တော့ ကြွက်သားပေါ့။ ကြွက်သားဆိုရင် အားလုံးက ဖုဖုထစ်ထစ် ကိုယ်လုံးကြီးတွေကိုသာ ပြေးမြင်တော့တာပါပဲ။ မိန်းကလေးများမှာလည်း မာဆယ်ရှိနိုင်ပါတယ်။ အထူးသဖြင့် Fitness ကစားတဲ့ မိန်းကလေးများမှာပေါ့။ သို့သော် မိန်းကလေးများမှာရှိတဲ့ မာဆယ်သဘာဝက ယောက်ျားလေးများရဲ့ မာဆယ်သဘာဝနဲ့ မတူပါဘူး။ မာဆယ်ဆိုတာ မိန်းကလေးများမှာ ဖုဖုထစ်ထစ်ရှိနေတဲ့ အရာတွေကို ခေါ်တာမဟုတ်ပါဘူး။ အဆီကင်းပြီး ကျစ်လျစ်တဲ့ အသားစိုင်းများကို မာဆယ်လို့ခေါ်တာဖြစ်ပါတယ်။

မိန်းကလေးများမှာ ယောက်ျားလေးများလို ကြီးထွားစေတဲ့ ကျားဟိုမုန်းပမာဏ အနည်းအကျဉ်းသာ ထုတ်လွှတ်နိုင်တာကြောင့် မည်မျှကစားသည်ဖြစ်စေ ယောက်ျားလေးများလို မာဆယ်မထွက်နိုင်၊ မကြီးနိုင်ပါ။ ယောက်ျားလေးများနဲ့ တန်းတူရင်ပေါင်တန်းရုံသာမက ပိုပြီး ကစားရင်တောင် မာဆယ်ထွက်ပြီး ဖုထစ်လာတာမျိုး မရှိနိုင်ပါ။ ချပ်ချပ်ရပ်ရပ်နဲ့ ကျစ်လျစ်ပြီး အချိုးကျတဲ့ ကိုယ်လုံးမျိုးသာဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့် စိတ်မပူဘဲနဲ့ အားကြီးမာန်တက် ကစားကြပါလို့...

အခန်း (၂) - ဒီလို အာဟာရဖြည့် စားသောက်ပါ



အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်မှုဖြစ်မယ်

Fitness ကစားတော့မယ်ဟေ့လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အစားအစာကို ဂရုတစိုက်စားပေးဖို့ လိုလာပါပြီ။ အစာကို အချိန်မှန်စားပါ။ မနက်စာ မစားဘဲ မနေပါနှင့်။ ပိန်ချင်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ ဝချင်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် မနက်စာသည် တစ်နေ့တာအတွက် အရေးကြီးဆုံး အနပ်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာ အစ မနက်ခင်းတွင် လှုပ်ရှားမှု ပြုလုပ်ရန် ခွန်အားလိုသည်။ အာဟာရလိုသည်။ မနက်စာကိုတင် ဂရုစိုက်ရမှာလားဆိုတော့ နေ့လည်စာနဲ့ ညစာတွေကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမှာပါဘဲ။



မနက်စာကို ၉-နာရီထက် နောက်မကျစေနှင့်။ နေ့လည်စာကို ၁၂-နာရီထက် နောက်မကျစေနှင့်။ ညစာကို ၇-နာရီထက် နောက်မကျစေနှင့်။ အချိန်မှန်စားခြင်းသည် အားကစားပြုလုပ်သူများအတွက် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်သည်။

တစ်ချို့က ဝိတ်ကျအောင်ဆိုပြီး အနပ်လျှော့စာတာ ဆေးဝါးတွေသုံးတာတွေ လုပ်တတ်ကြသေးတယ်။ အဲ့ဒါတွေက စိတ်မချရသလို လုပ်လည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာ အစားလျှော့စားနိုင်မှာလဲ??? ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆေးသောက်နိုင်မှာလဲ??? မသေချာဘူးနော်။ သေချာတာတစ်ခုက သင်အစာပြန်စားတဲ့အချိန်၊ ဆေးဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အရင်ထက်ပိုပြီး ဝိတ်တက်လာပါလိမ့်မယ်။ စိတ်အချရဆုံးနည်းလမ်းကတော့ အစားကို ပုံမှန်စား၊ ပုံမှန်ကစားပေးတာပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါ အကောင်းဆုံးပါပဲ။ အချိန်မှန်စား အချိန်မှန်ကစားပေးတာက အချိန်ယူရတယ်ဆိုပေမယ့် လုပ်ရတန်တယ်ဆိုတာ လက်တွေ့စမ်းကြည့်ရင်သိလာပါလိမ့်မယ်။

အချိန်မှန်စားရုံသာ အရေးကြီးသည်မဟုတ် အနပ်တိုင်းတွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစာများ စားမိဖို့လည်း လိုသေးသည်။ လတ်ဆတ်သော အသား၊ ငါး၊ အသီးအနှံ၊ အစေ့အဆံများကို စားပေးပါ။ ထမင်းစားရာတွင် အလျင်စလိုမစားပါနှင့်။ ကြေညက်စွာ ဝါးစားပါ။ ထမင်းအလုပ်တိုင်းကို အကြိမ်နှစ်ဆယ်မှ အကြိမ်သုံးဆယ်ခန့် ဝါးပါ။ ထိုသို့ ဝါးခြင်းဖြင့် အစာအိမ်ကို အစာခြေလွယ်ကူစေရုံသာမက ခန္ဓာကိုယ်မှလည်း အာဟာရ စုပ်ယူရ ပိုမိုလွယ်ကူနိုင်မည်ဖြစ်သည်။ အာဟာရ ပိုမိုရရှိစေမည်ဖြစ်သည်။

ထမင်းစားရင်း အချိုရည်၊ သောက်ရည် စသည်တို့ကို မသောက်ပါနှင့်။ အစာခြေစနစ်ကို အားလျော့သွားစေနိုင်ပါသည်။ ထမင်းစားပြီး နာရီပက်ခန့်ကြာမှ သောက်ပါ။ ရေခဲရေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ အချိုရည်ဘူးများကိုလည်း ရှောင်ပါ။ အချိုရည်သောက်လိုပါက သဘာဝသစ်သီးများဖြင့် ပြုလုပ်သော အချိုရည်သာ သောက်သုံးပါ။



ကျပ်တင်ထားသောအစာ (ငါမွှေထိုးကျပ်တိုက်ခြောက် စသည်)၊ အပုပ်ခံထားသောအစာ (ငါးပိ စသည်)၊ ဆားသိပ်ထားသောအစာ (ငါးပိကောင် စသည်)၊ အခြောက်လှမ်းထားသောအစာ (ငါးခြောက် စသည်)၊ ဆားရည်စိမ်ထားသောအစာ (သရက်သီးဆားစိမ် စသည်)၊ အချဉ်ဖောက်ထားသောအစာ၊ လက်လုပ်ချဉ်များ (ပုစွန်ချဉ်၊ ငါးဖယ်ချဉ် စသည်)၊ တာရှည်ခံအောင်ပြုလုပ်ထားသောအစာ (ငါးသေတ္တာ၊ စည်သွပ်ဘူး စသည်)၊ အရသာထူးကဲအောင် စီမံထားသောအစာ (ဝက်အူချောင်း၊ ကြက်အူချောင်း၊ ကိုရီးယားအသားချောင်း စသည်)၊ ဆီကြော်စာများ (ဘူးသီးကြော်၊ အာလူးကြော်၊ မုန့်ဆီကြော် စသည်) တို့ကိုရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက် လျှော့သောက်ပါ။ တတ်နိုင်ပါက မသောက်ပါနှင့်။

နောက်တစ်ခုက ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပေးဖို့ပါ။

Fitness ကစားပြီးဆိုရင် အရင်ထက် ချွေးထွက်များပါတော့မယ်။ သာမန်လူတစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ် ရေရှစ်ခွက် (၂-လီတာ) လောက် သောက်သုံးရပါမယ်။ အားကစားပြုလုပ်သူများကတော့ ဒီထက်ပိုသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ရေ ၃-လီတာလောက်တော့ သောက်သုံးကြစေချင်ပါတယ်။

ယခုဖော်ပြပါ အစားအသောက်ဆိုင်ရာ အချက်အလက်များကို သေချာလိုက်နာဖို့ လိုပါတယ်။ ဒါဆိုရင် မကြာပါဘူး။ သင်ဆန္ဒရှိနေတဲ့ ခန္ဓာကိုယ်တစ်စုံကို မကြာခင် ပိုင်ဆိုင်ရပါလိမ့်မယ်။



အခန်း (၃) - ဒီလို အိပ်စက်နားပါ



အနားယူအိပ်စက်မှုကို မေ့လျော့လို မရဘူးလေ

သာမန်လူတစ်ယောက်သည် တစ်နေ့လျှင် အနည်းဆုံး ၆-နာရီအိပ်စက်ပေးရန်လိုသည်။ အားကစားသမားများ၊ ကိုယ်ကာယလေ့ကျင့်ခန်းယူသူများသည် ၈-နာရီမှ ၁၀-နာရီ အိပ်စက်ရန် လိုအပ်သည်။ တတ်နိုင်ပါက အနည်းဆုံး ၈-နာရီ ပြည့်အောင်အိပ်ပါ။ အိပ်ချိန် ၇-နာရီအောက် မရောက်ပါစေနှင့်။ အိပ်ချိန် ၈-နာရီဆိုရာတွင်



လည်း ည ၁၂-နာရီ၊ ၁-နာရီမှ အိပ်ပြီး မနက် နေ့မြင့်မှ အိပ်ရာထခြင်းကို မဆိုလို။ ည ၁၀-နာရီ သို့ ၁၁-နာရီထက် နောက်မကျစေဘဲ အိပ်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဖီဝနာရီအရ ထိုအချိန်များတွင် အနားယူရသည်။ ထို့သို့ အနားမယူ၊ မအိပ်စက်ဘဲ ကာလကြာရှည်ပါက မလိုလားအပ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခွန်အားကို အသုံးပြုရသော ကာယလေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သူများသည် ညနက်အောင် မနေသင့်ပေ။

လုံလောက်အောင် အနားယူ အိပ်စက်မှုသည် လေ့ကျင့်ခန်း ကြောင့် အားအင်ကုန်ခမ်းသွားသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည် အားပြည့်စေသည်။ ကြွက်သားများကိုလည်း နောက်တစ်ခါ လေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်ရန် အဆင်သင့်ဖြစ်စေသည်။

အိပ်စက်မှုကို ဂရုစိုက်ခြင်းသည် ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ခြင်းဖြစ်ပြီး ခန္ဓာကိုယ်ကို ရှိသင့်သော ကိုယ်အလေးချိန်၊ အချိုးအစားမှာ ရှိနေစေရန် များစွာ အထောက်အကူပေးနိုင်သည်။ အိပ်စက်မှုကို ပျက်ကွက်ပါက လေ့ကျင့်ခန်းများ မည်မျှပင်ပြုလုပ်စေကာမူ သင့်ခန္ဓာကိုယ်တွင် ထူးခြားပြောင်းလဲမှု ကြုံနိုင်မည်မဟုတ်ပါ။ အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်အနားယူမှုသည် လေ့ကျင့်ခန်း ကစားခြင်းထက် ပိုမိုအရေးပါသည်။ အစားအသောက်နှင့် အိပ်စက်အနားယူမှုသက်သက်ဖြင့် ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြောင်လဲပစ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ မပါဘဲနှင့် သင့်ဘယ်တော့မှ လှပသော ကိုယ်ခန္ဓာတစ်စုံကို မပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါ။ ဒါကြောင့် လုံလောက်အောင် အိပ်စက်ပါ။

အခန်း (၄) - ဒီလို လေ့ကျင့်ကစားပါ



ကစားပါ၊ ထူးခြားမှုကို ခံစားပါ

“ကျန်မာဖို့ ကစားဖို့”တဲ့။ ဟုတ်ပြီ... ဘာကစားမှာလဲ။ လေ့ကျင့်ခန်း ကစားမယ်။ ဘယ်လိုကစားမလဲ။ အဲ့ဒါအရေးကြီးတယ်။ ဒီစာအုပ်လေး လုပ်ဖြစ်ခဲ့တာက gym သွားဖို့ အချိန်မပေးနိုင်သူ မအားလပ်သူတွေ အိမ်မှာ အလွယ်တကူ ကစားနိုင်အောင် ရည်ရွယ်ခဲ့တာပါ။ ဒါကြောင့် ဒီစာအုပ်ထဲမှာ ဘာကိရိယာမှ ရှိစရာမလိုဘဲ ကစားနိုင်တဲ့ ကိရိယာလွတ်လေ့ကျင့်ခန်းတွေသာ ထည့်ထားပါတယ်။ အဲ့ဒီ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ကစားကြည့်ပါ။ ပြီတော့ ထူးခြားမှုကို ခံစားပါ။

အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ်များ

ပထမဆုံး ကစားနည်းအကြောင်းပြောခင် မာဆယ်တွေနဲ့ မိတ်ဆက်ပေးပါမယ်။ မာဆယ်ဆိုတာ ကြွက်သားပေါ့။ Fitness ကစားမယ်ဆိုရင် မာဆယ်တွေကို သိရပါမယ်။ ပြီးတော့ ဘယ်လေ့ကျင့်ခန်းက ဘယ်မာဆယ်အတွက် ကစားသလဲဆိုတာလဲ သိထားသင့်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း ကစားရ အဆင်ပြေမယ်ပေါ့။ ဒါကြောင့် အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ်တွေကို သရုပ်ပြပုံနဲ့တကွ ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ်များ

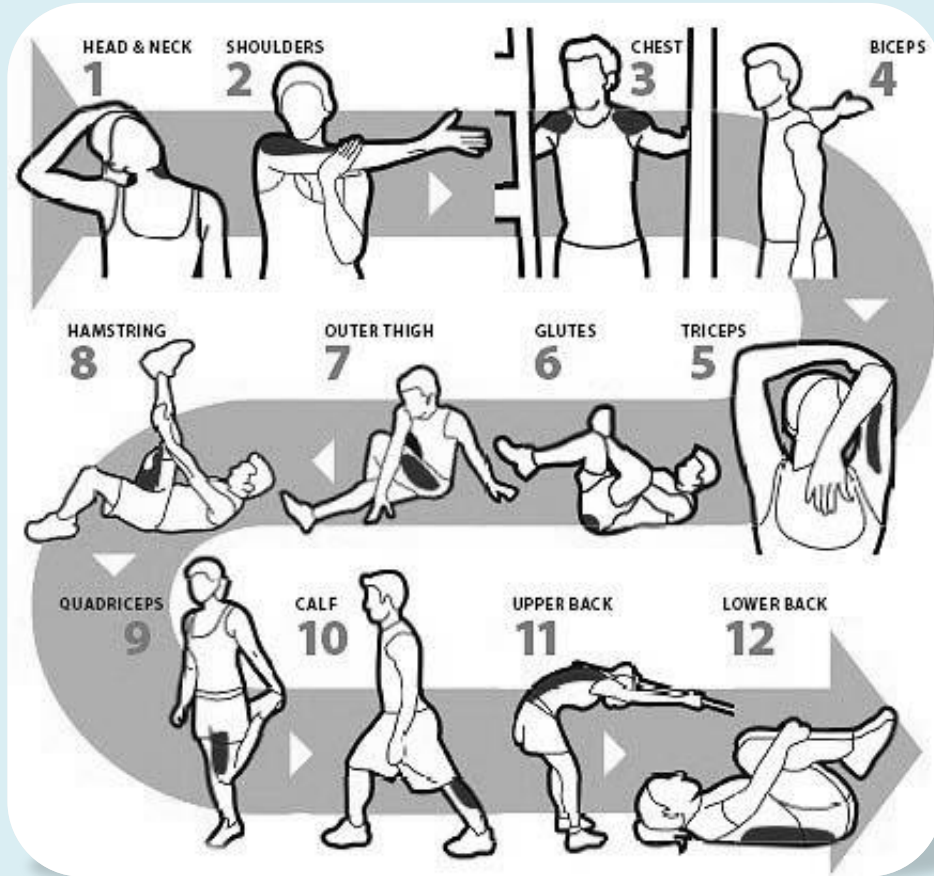
- | | | | |
|-------------|---------------------|-----------------|---------------------|
| 1. Neck | - လည်ပင်း | 9. Abs | - ဝမ်းဗိုက်သား |
| 2. Shoulder | - ပုခုံး | 10. Middle Back | - ကျောလယ်သား |
| 3. Traps | - ဂုတ်ပိုးသား | 11. Lower Back | - ကျောအောက်သား |
| 4. Biceps | - လက်မောင်းရှေ့သား | 12. Glutes | - တင်သား |
| 5. Triceps | - လက်မောင်းနောက်သား | 13. Quads | - ပေါင်ရှေ့သားများ |
| 6. Forearm | - လက်ဖျံ | 14. Hamstrings | - ပေါင်နောက်သားများ |
| 7. Chest | - ရင်အုပ် | 15. Calf | - ခြေသလုံးသား |
| 8. Lats | - နောက်ကျောဝင်းသား | | |

ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများသရုပ်ပြပုံ

Find Exercises By Bodypart



သွေးပူ၊ သွေးအေး၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်သည်



Fitness ကစားတောမယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်း မယူမီမှာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ Fitness ကစားမှ ရယ်လို့တော့ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အားကစားပဲ ဖြစ်ဖြစ်ပါ။ အဓိကကတော့ ကြွက်သားတွေ ထိခိုက်မှုမရှိအောင်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းမွန်စွာ ကစားနိုင်ရေးအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။

နောက်တစ်ခုက လေ့ကျင့်ခန်းမယူမီမှာ သွေးပူလုပ်သလိုပဲ လေ့ကျင့်ခန်း ယူပြီးချိန်မှာလည်း အကြောလျှော့လေ့ကျင့်ခန်း၊ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်းများ ပြုလုပ်ပေးသင့်ပါတယ်။ ကြွက်သားတွေ အမြန်ဆုံး အနားရသွားအောင် recovery လုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်လို့ပါ။

ဒါကြောင့် Fitness မကစားမီနဲ့ ကစားပြီးမှာ ကစားပေးသင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ချို့ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။



ဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းများကို လေ့ကျင့်ခန်းမယူမီ ကစားပေးပါ။ အနည်းဆုံး နှစ်မိနစ်-သုံးမိနစ်လောက် အချိန်ယူပြီး ကစားပေးပါ။ ဒီစာအုပ်နဲ့အတူ ဖြန့်ဝေပေးတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း သရုပ်ပြ ဝီဒီယိုမှာလည်း အကြောလျှော့ ကစားနည်းကို ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။

မောင်အိုလံပီယာမင်းသားကြီးအားနီးရဲ့ “အားနီးနှင့် အတူကစားခြင်း” ဆိုတဲ့ ဝီဒီယိုကနေ ကောက်နုတ်ထည့်သွင်းပေးထားတာပါ။ မောင်အိုလံပီယာဆုကို ရုနစ်ကြိမ်တိတိ ဆွတ်ခူးရရှိထားတဲ့ ကမ္ဘာ့ကိုယ်ကာယအလှဆုံး ကာယဗလမောင်တစ်ဦးမှ အကြံပြုထားတဲ့ နည်းစနစ်များ ဖြစ်တာကြောင့် ယုံကြည်စွာ ကစားကြည့်နိုင်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေပါတယ်

ဒီစာအုပ်မှာ ကိရိယာလွတ် ကစားနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၁၅-မျိုးကို အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကစားနည်း သရုပ်ပြပုံတွေ ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။ ဆက်လက်ပြီးလည်း လပိုင်းအတွင်းမှာ ကစားနည်းအသစ်တွေ ဖြည့်စွက် ဖြန့်ဝေသွားဦးမှာဖြစ်ပါတယ်။

ယခုပါဝင်ထည့်သွင်းထားသော လေ့ကျင့်ခန်းများမှာ-

လက်မောင်းနောက်သား၊ ရင်သားနဲ့ အပေါ်ပိုင်းအတွက်

- ၁။ လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၂။ နောက်ပြန် လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၃။ မိုးမျှော် လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၄။ လက်ကျဉ်း လက်ထောက်တွန်းတင်

ပေါင်သား၊ တင်ပါးနဲ့ အောက်ပိုင်းအတွက်

- ၅။ ထိုင်ထ
- ၆။ ဘေးတိုက်ထိုင်
- ၇။ နောက်ပြန် ခြေခွဲထိုင်
- ၈။ ခြေနောက်ကန်

စသည်ဖြင့် ကစားနည်း ၁၅-မျိုး ထည့်သွင်းထားပါတယ်။

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံနဲ့ နောက်ကျောပိုင်းအတွက်

- ၉။ ရွှေတံခါးကြီး ဖွင့်ပါဦး
- ၁၀။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်
- ၁၁။ မောင်းကွေး

ခါး၊ ပိုက်နဲ့ အလယ်ပိုင်းအတွက်

- ၁၂။ အိပ်ထမတင်
- ၁၃။ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်
- ၁၄။ ခါးဘေးလှည့်
- ၁၅။ နောက်ပြန် ကျောကော့

၁။ လက်ထောက်တွန်းတင်

လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ရင်အုပ်၊ လက်မောင်းနှောက်သား၊ ပုခုံးနဲ့ ပမ်ဗိုက်သားအလှအတွက် ကစားတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်အတိုင်းခွဲကာ ပုံမှာလို လက်နှစ်ဖက်ထောက် အနေအထားမှာနေပါ။ ခါးကို တစ်ဖြောင့်တည်း ရှိနေပါစေ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကွေးပြီး ရင်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် အခင်း ထိလုနီးနီးရှိသောအခါ လက်ကိုပြန်ဆန့်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်

ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက လေ့ကျင့်ပုံစံပေါ်မူတည်ပြီး ထိရောက်တဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေ ကွာပါတယ်။ လက်နှစ်ကို ကျယ်ကျယ်ခွဲထားပြီး ကစားရင် ရင်အုပ်ကြွက်သားကို အဓိကထိပါတယ်။ ရင်အုပ်ကျယ်လိုသူများ၊ ရင်သားအလှအတွက် ကစားသူများ၊ V-Shape ဖြစ်လိုသူများကတော့ လက်နှစ်ဖက်ကို ခပ်ကျယ်ကျယ် (ပခုံးအကျယ်ထက်ပိုအောင်) ခွဲပြီး ကစားရပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကို

ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းထားပြီး ကစားရင်ကျ လက်မောင်းနှောက်သားကို အဓိကထိပါတယ်။ လက်မောင်းသားအလှအတွက် အဓိကကစားချင်သူများ လက်ကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းအနေအထားနဲ့ ကစားရပါတယ်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းမှာတော့ အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို ထိရောက်ပြီး လှချင်တာဖြစ်တာကြောင့် လက်ကို မကျဉ်းမကျယ် ပခုံးအကျယ်အတိုင်း ခွဲပြီးသာ ကစားစေချင်ပါတယ်။

၂။ နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်

နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို လက်မောင်းနောက်သားအလှအတွက် ကစားတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားယူပုံမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခါး (သို့) ခူးလောက်အမြင့်ရှိသော ခုံတစ်လုံးပေါ်တွင် နောက်ပြန်ထောက်၍ ပုံတွင် ဖော်ပြပါ အနေအထားတိုင်းနေရာယူပါ။

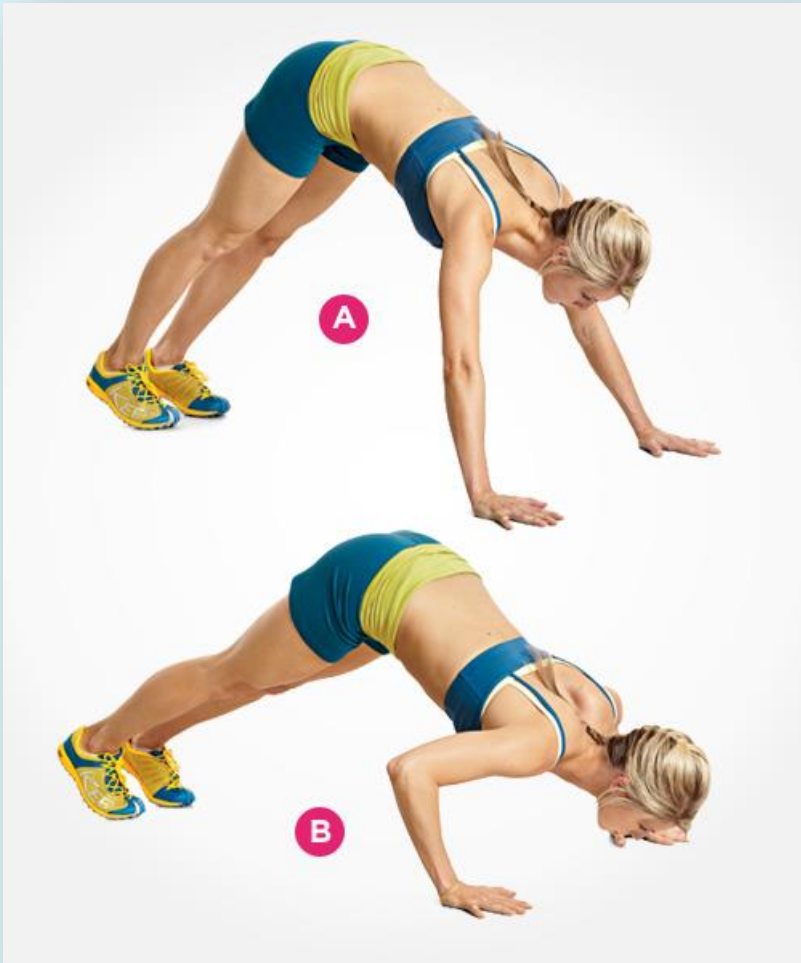
ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ လက်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံကို ၉၀-ဒီဂရီ ထောင့်မှန်အနေအထားသို့ရောက်အောင် နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် ပြန်မြှောက်ပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားကို ပြန်ယူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်

သတိပြုရန်မှာ ခုံနှိမ့်နှိမ့်ဖြင့် ကစားခြင်းက ခုံမြင့်မြင့်ဖြင့် ကစားခြင်းထက် ပိုထိရောက်ပါသည်။ လုပ်စတွင် ခက်ခဲပါက ခါးလောက်အမြင့်ရှိသော ခုံနှင့်စကစားပါ။

၃။ မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်

မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပရုံးသားနဲ့ လက်မောင်းနောက်သား အလှအတွက် ဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါ လေ့ကျင့်ခန်းက ရိုးရိုးလက်ထောက်တွန်းတင် ကစားတာနဲ့ အတူတူပါပဲ။ ထူးခြားတာက ပုံမှာ ပြထားသလို V-ဖောက်ထိုး ပုံသဏ္ဍာန်နဲ့ ကစားရတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို V-ဖောက်ထိုး ပုံစံဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ကို အခင်းမှာ ထောက်လျက် နေပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ပုခုံးအကျယ်ထက်ပိုအောင် ခွဲထားရပါမယ်။ နောက်ပြီး လက်နှစ်ဖက်ကို မကွေးပါစေနှင့်။ ခြေထောက်ကိုလည်း မကွေးပါစေနှင့်။ ကျောရိုးကိုလည်း ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချ လိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် အောက်အခင်း ထိလုနီးနီးဖြစ်သွားသောအခါ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်

ကစားစတွင် ဖော်ပြပါအနေအထားတိုင်း မကစားနိုင်ပါက လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်အခင်းမှာမထားဘဲ ဒူးလောက်အမြင့်ရှိ ခုံတစ်လုံးပေါ်မှာ တင်ပြီးကစားပါ။ ထို့နောက်တွင်မှ ပုံမှာလို အနေအထားဖြင့် ကစားပါ။ ကစားသက်ရလာပါက ပိုမိုခက်ခဲစေရန် ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးလောက်အမြင့်ရှိ ခုံတစ်လုံးပေါ်တွင်တင်ပြီး ကစားပါ။

၄။ လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင်

လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို လက်မောင်းသား၊ ရင်အုပ်၊ ပခုံးနဲ့ ပမ်ဖိုက်သားအလှအတွက် ကစားပါတယ်။ အရင်တင်ခဲ့ဖူးတဲ့ လက်ထောက်တွန်းတင်လေ့ကျင့်ခန်းလိုပဲ။ ရိုးရိုးလက်ထောက်တွန်းတင်က လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်လောက်ခွဲပါတယ်။ ခုဟာကတော့ လက်နှစ်ဖက်ကို ခပ်ကျဉ်းကျဉ်းအနေအထားခွဲပြီး ကစားရပါမယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ၆-လက်မခန့်ခွာပြီး အခင်းမှာ ထောက်ပြီး နေရာယူပါ။ နောက်ပိုင်းအလေ့ကျင့် ရလာရင်တော့ ပုံမှာပြထားသလို လက်နှစ်ဖက်ကို နီးကပ်စွာထားပြီး ကစားနိုင်ပါတယ်။

ကစားနည်းမှာ ရိုးရိုးလက်ထောက်တွန်းတင်မှာလိုပဲ လက်နှစ်ဖက် ကွေးပြီး ရင်ကို အောက်သို့ နိမ့်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် အခင်း ထိလုနီးနီးရှိသောအခါ လက်ပြန်ဆန့်ပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။

သတိပြုရန်

ကစားရာမှာ လက်နှစ်ဖက်နိမ့်ချရာတွင် တံတောင်ဆစ်များ အပြင်ဘက်သို့ များစွာကားထွက်မသွားစေဘဲ နံဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်

စီမှာသာ ကပ်နေပါစေ။ ခါးကိုလည်း တစ်ဖြောင့်တည်း ရှိနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒူးကိုလည်း မကွေးမိပါစေနှင့်။ ကစားရာမှာ စိတ်အာရုံစိုက်မှု ရှိပါစေ။ ခပ်မြန်မြန်နဲ့ ကြွလိုက်၊ ချလိုက် မလုပ်ပါနဲ့။ ထိရောက်မှု အားနည်းသွားနိုင်လို့ပါ။ ညင်သာစွာ ကစားပါ။

၅။ ထိုင်ထ

ထိုင်ထလေ့ကျင့်ခန်းကို ပေါင်သားနဲ့ တင်ပါးအလှအတွက် ကျောအောက်ပိုင်းသန်မာမှုအတွက် ကစားတာဖြစ်ပါတယ်။ ထိုင်ထပဲ လွယ်လွယ်လေးလို့တော့ သတ်မှတ်လို့မရပါဘူး။ စနစ်တကျလုပ်ပေးမှသာ ထိရောက်မှု ကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ပုံမှာပြထားသလို လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့ဖက် ဆန့်တန်းပြီး ရပ်ရပါမယ်။ ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကျောရိုးကိုလည်း တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေပါစေ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ အောက်သို့ ညင်သာစွာ ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ နူးဆစ်ကို ခြေချောင်းလေးများ၏ ရှေ့ဘက် ကျုံ့ထွက်မသွားစေရန် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်မှာထားပြီး ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ အဆုံးထိထိုင်မချဘဲ ပေါင်နဲ့ မြေပြင် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားရောက်တာနဲ့ ပြန်ထပါ။

သတိပြုရန်

တင်သားပြည့်လိုသူများကတော့ အပြည့်ထိုင်ရပါမယ်။ နောက်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်းလည်း ခပ်ကျယ်ကျယ် (ပခုံးအကျယ်ထက်ပိုရပါမယ်) ခွာပြီးကစားပါ။ ခြေချောင်းများကို အပြင်ဖက်ကို ၄၅-၈၀လောက် လှည့်ထားပါ။ ထိုင်ချလိုက်ပြီး ပြန်မထခင်မှာ စက္ကန့်အနည်းငယ် နေပြီးမှ ထပါ။ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို တစ်ဝက်ပဲ ထိုင်ရင် ပေါင်သားကို ပိုပြီး ထိပါတယ်။ အပြည့်ထိုင်ရင် တင်သားကို ပိုထိပါတယ်။

၆။ ဘေးတိုက်ထိုင်

ဘေးတိုက်ထိုင် လေ့ကျင့်ခန်းကို ပေါင်သားနှင့် တင်ပါးအလှအတွက် ကစားတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ခြေနှစ်ဖက်ကို ၃-ပေခန့် ခွာပြီး ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့တွင်ချထားပါ။ ခါးထောက်ထားလျှင်လည်း ရပါသည်။

ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးတိုက်ထိုင်ချပါ။ ဘယ်ဘက်ပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်သည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ညှာခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။ မကွေးမိပါစေနှင့်။

ထိုင်ချသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပေါ်မှာ ရှိနေပါစေ။ ခါးကိုလည်း မကုန်းစေဘဲ ရှေ့သို့ ခပ်စောင်းစောင်းအနေအထားဖြင့် မတ်ထားပါ။ ခေါင်းကိုလည်း မတ်မတ်ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်သို့သာ ကြည့်နေပါ။

၎င်းအနေအထားတွင် ၂-စက္ကန့်လောက်နေပြီး ပြန်ထပါ။ ထို့နောက်

ညှာဘက်သို့ ထိုင်ချပါ။ ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညှာတစ်လှည့် ထိုင်ချည်-ထချည်ဖြင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေပြည့်အောင် ကစားပေးပါ။

သတိပြုရန်

ကစားသက်ရလာပါက ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညှာတစ်လှည့် မကစားဘဲ ဘယ်ဘက်ကို အရင်ကစားပြီးမှ ညှာဘက်ကို ကစားပါ။ ကစားရာမှာ ဟန်ချက်မပျက်ဘဲ ကစားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ လိုအပ်ပါက ခြေနှစ်ဖက်အကွာအဝေးကို ချိန်ညှိပေးပါ။

၇။ နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်

နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပေါင်သားနှင့် တင်ပါးအလှအတွက် ကစားပါတယ်။ ကစားရာတွင် ထိုင်ခုံ (သို့မဟုတ်) ခြေထောက်တင်စရာ ခုံငယ်တစ်ခု လိုပါမယ်။ အဆိုပါခုံငယ်ကို မိမိ၏နောက်ဖက် နှစ်ပေခန့်အကွာတွင် ထားပါ။ ခုံသည် တစ်ပေခွဲထက် မနိမ့်၊ သုံးပေထက် မမြင့်စေရ။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို နောက်ဖက်ရှိ ခုံငယ်ပေါ် နောက်ပြန်တင်သော အနေအထားဖြင့် နေရာယူပါ။ လိုအပ်ပါက ခြေထောက်အောက်တွင် ခပ်ပျော့ပျော့ အရာတစ်ခု ခံပြီး ကစားပါ။ ကျောရိုးကို ရှေ့ဖက်သို့ အနည်းငယ်စောင်းသော အနေအထားဖြင့် ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ ခါးမကုန်းစေရ။ ခေါင်းမတ်မတ်ထားပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ညာဘက်ခြေထောက်ကို အားပြု၍ အောက်သို့ ထိုင်ချပါ။ ဘယ်ဘက်ခြေနှင့် မြေပြင်ထိလှနီးနီး ဖြစ်သည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားကို ပြန်သွားပါ။

၈။ ခြေနောက်ကန်

ခြေနောက်ကန်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပေါင်နောက်သားအလှနဲ့ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စွမ်းကိုလည်း တိုးတက်စေမှာ ဖြစ်ပါတယ်။



ကျွမ်းကျင်လာပါက ပိုမိုခက်ခဲစေရန် ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ မကစားတော့ဘဲ ဘယ်ဘက်ခြေနှင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပြီးမှ ညာခြေနှင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပါ။

ကျောအောက်ပိုင်း သန်မာမှုအတွက် ကစားပါတယ်။ နောက်... ဒီလေ့ကျင့်ခန်းက

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ခြေနှစ်ချောင်းစု၍ မတ်တပ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို နံဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ သဘာဝအတိုင်းချထားပါ။ ခေါင်းမတ်မတ်ထားပါ။ ခါးမတ်ထားပါ။

ကစားနည်းမှာ ထိုအနေအထားမှ ပုံမှာပြထားသလို ညာဘက်ခြေကို နောက်ဖက် သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ခါးကိုပါ အလိုက်သင့် အောက်ကို နိမ့်ချသွားပါ။ ညာခြေနှင့် ကျောရိုးတို့ကို မြေပြင်နှင့် ရေပြင်ညီ မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်သွားပါစေ။ ထို့နောက် မူလအသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဒီတစ်ခါ ဘယ်ဘက်ခြေကို မြှောက်တင်ပါ။ မူလအသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ကစားပေးပါ။

သတိပြုရန်

ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်းဖြစ်အောင် ဆန့်ထားဖို့ မလိုပါဘူး။ အလိုက်သင့်လေး ကွေးထားပါ။ အလွန်အကျွံမကွေးမိဖို့တော့ ဂရုစိုက်ပါ။ ထိရောက်မှု အားနည်းသွားနိုင်လို့ပါ။ ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ကွေးထားခိုင်းတာက ဟန်ချက်ထိန်းရ လွယ်ကူအောင်ပါ။ ကစားသက်ရလာလေလေ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စွမ်း ကောင်းလာလေလေ ပါပဲ။ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်လာရင် ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ပိုမိုဖြောင့်ပြီး ကစားကြည့်ပါ။

၉။ ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး

ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး လေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်ကျောပင်းသားအလှ၊ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံနဲ့ ပုခုံးနောက်သားအလှတို့အတွက် ကစားပါတယ်။ ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး လေ့ကျင့်ခန်း ကစားရန် တံခါးတစ်ချပ်လိုပါမယ်။ နောက်တစ်ခုက မျက်နှာသုတ်ပုဂံတစ်ထည်လည်း လိုပါမယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ တံခါးအစွန်းနားတွင် နေရာယူကာ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခြေဖျားများကို တံခါးလက်ကိုင်၏ အောက်တည့်တည့်နားတွင် ရှိနေပါစေ။ (ကစားသက်ရလာပါက ခြေထောက်ကို ရှေ့အနည်းငယ်တိုးပြီး ကစားပါ။) ထို့နောက် မျက်နှာသုတ်ပုဂံကို တံခါးလက်ကိုင်မှာ ပတ်လိုက်ပြီး ၎င်းမျက်နှာသုတ်ပုဂံ၏ အစွန်းများကို တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ လက်ကိုင်ဘုသီးပါသော တံခါးဖြစ်ပါက မျက်နှာသုတ်ပုဂံ မလိုပါ။ လက်ကိုင်ဘုသီးကို တိုက်ရိုက်ကိုင်ပြီး ကစားနိုင်ပါသည်။ ထို့နောက် ဒူးကို အတန်းငယ် (၄၅-ဒီဂရီခန့်) ကွေးပါ။ ပေါင်နှင့် မြေပြင်သည် ရေပြင်ညီအနေအထားဖြစ်နေပါစေ။ ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ ခေါင်းလည်း မတ်ထားပါ။ ထိုအနေအထားသည် အသင့်ပြင်အနေအထား ဖြစ်သည်။

ကစားပုံမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်ဖျံအား၊ လက်မောင်းအား၊ ပုခုံးအားများသုံးပြီး ကိုယ်ကို တံခါးဆီသို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဆွဲယူလိုက်ပါ။ တံခါးနှင့်ကိုယ် ပူးကပ်လုနီးနီး ဖြစ်သွားပါစေ။ ထိုအနေအထားတွင် ၂-စက္ကန့်ခန့် နေပါ။ ထို့နောက် မူလအသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကစားလိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်

ကစားရာတွင် တံခါးဆီဆွဲယူခြင်းတွင်ရော... အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားရာတွင်ပါ ညင်သာစွာ ကစားရမည်။ မြန်မြန်ကစားခြင်း မပြုရ။ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ပုခုံးသားများ ညှစ်အားကို သုံးရမည်။

၁၀။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်

မိုးထိအောင် လှေကားထောင် လေ့ကျင့်ခန်းကို နောက်ကျောပင်းသားအလှ၊ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံနဲ့ ပခုံးနောက်သားအလှတို့အတွက် ကစားပါတယ်။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင် လေ့ကျင့်ခန်း ကစားရန် စားပွဲခုံတစ်လုံး လိုပါမယ်။ စားပွဲခုံအဆင်မပြေသူများ အတွက်တော့ ထိုင်ခုံနှစ်လုံးနဲ့ တံမြက်စည်းကဲ့သို့သော တုတ်ရှည်တစ်ချောင်းလိုပါမယ်။ ထိုင်ခုံနှစ်လုံးနဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင် ထိုင်ခုံနှစ်လုံးကို နှစ်ပေလောက်ခွာပြီး ချထားပါ။ ခုံနှစ်လုံးပေါ်မှာ တုတ်ရှည်ကို အလျားလိုက် တင်ထားပါ။



အသင့်ပြင်အနေအထားယူပုံမှာ ပထမဦးစွာ အောက်အခင်းပြင်ပေါ်မှာ ပက်လက်လှဲလျောင်းပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို အသင်ပြင်ထားသော စားပွဲခုံ (သို့မဟုတ်) တုတ်တန်းကို ကိုင်ပြီး ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အလိုက်သင့် မြှင့်တင်ထားပါ။ ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ဆန့်ထားပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကွေးပြီး ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဆွဲကပ်လိုက်ပါ။ ခုံ (သို့) တုတ်ရှည်နှင့် ရင်ဘတ် ထိလုနီးနီး ဖြစ်သွားသောအခါ လက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ဆန့်ထုတ်ပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကိုယ်ကို အပေါ်ဆွဲကပ်လိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်

ကစားရာတွင် ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဆွဲကပ်ရာတွင်ရော၊ လက်နှစ်ဖက်ကို ပြန်ဆန့်ထုတ်ရာတွင်ပါ ညင်သာစွာ ကစားရမည်။ မြန်မြန်ကစားခြင်း မပြုရ။

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ပခုံးသားများ ညှစ်အားသုံးပြီး ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ နောက်တစ်ခုက ကစားစမှာ အလှေအကျင့်မရှိသူများ အဆင်မပြေခဲ့ရင် ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး မကစားသေးဘဲ ဒူးအနည်းငယ် (၄၅-ဒီဂရီခန့်) ကွေးပြီး ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကျွမ်းကျင်လာမှ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို အနေအထားနဲ့ ကစားပါ။

၁၁။ မောင်းကွေး

မောင်းကွေးလေ့ကျင့်ခန်းကို လက်မောင်းသားနဲ့ လက်ဖျံ လှပမှု အတွက် ကစားပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် ခြေနှစ်ချောင်းကို ခပ်ကျယ်ကျယ်ခွဲပြီး ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်း (ခါး) ကို ရှေ့ဘက် အနည်းငယ် စောင်းထားပါ။ ညာဘက်လက်ကို ပေါင်းတွင်းသား၏ နံဘေးတွင် ရှိနေပါစေ။ ညာလက်ဖဝါးကို အထက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူထားပါ။ ညာလက်ကောက်ပတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် အပေါ်မှ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ၎င်းသည် အသင့်ပြင်အနေအထား ဖြစ်သည်။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ညာလက်မောင်းကို ကွေးပါ။ ညာလက်သီး ညာပခုံးအနီးရောက်သည်အထိ ကွေးပါ။ ထို့သို့ကွေးရာတွင် ဘယ်လက်က ညာလက် မ၊ကွေးနိုင်အောင် ဆန့်ကျင်တွန်းကန်ထားရမည်။ ထို ဘယ်လက်၏ တွန်းကန်အားကို ခုခံ၍ ညာလက်မောင်းကို ကွေးရမည်ဖြစ်သည်။ (ညာလက်၏ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံသား အားများဖြင့် ကွေးတင်ရမည်။ ၎င်းကို ဘယ်လက်၏ လက်မောင်းနောက်သားအားဖြင့် ဆန့်ကျင်တွန်းကန်ရမည်။)

သတိပြုရန်

သတိပြုရန်မှာ ညာလက်မောင်းကို ကွေးသောအခါ ဘယ်လက်မှ အစွမ်းကုန် ဆန့်ကျင်ဟန့်တား တွန်းကန်ထားရမည်။ ထိုတွန်းကန်အားကို ကျော်လွန်၍ ညာလက်မောင်းကို ကွေးပါ။ ညာလက်သီး ညာပခုံးအနီးရောက်သောအခါ လက်နှစ်ဖက်စလုံးရှိ အကြောများကို လုံးလုံးဖြေလျှော့ပြီး အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။ ယခု လေ့ကျင့်ခန်းကို ညာလက်ဖြင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်သည်အထိ ကစားပြီးသောအခါ ဘယ်လက်ကို ဆက်လက်၍ ကစားပါ။ ဘယ်လက်မောင်းကို ကွေးပါ။ ညာဘက်လက်က ဆန့်ကျင်တွန်းကန်ပေးပါ။ ဖော်ပြပါ ကစားနည်းကို မတ်တပ်ရပ်၍လည်း ကစားပေးနိုင်ပါသည်။

၁၂။ အိပ်ထမတင်

အိပ်ထမတင်လေ့ကျင့်ခန်းကို ပမ်းဖိုက်အပေါ် သားအလှအတွက် ကစားပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် ဒူးနှစ်ဖက်ကို ထောင်လျက် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် နေပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဆန္ဒရှိပါက ဆန့်တန်းထားနိုင်ပါသည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာ ထိကိုင်ထားပါ။ ရင်ဘက်ပေါ်တွင် ယှက်ထားလျှင်လည်း ရပါသည်။

ကစားနည်းကတော့ ပုံမှာ ပြထားသလို အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အပေါ်သို့ မြှင့်တင်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် ဒူးခေါင်းထိလှနီးနီး အနေအထားထိရောက်အောင် ထပါ။ ထို့နောက် ပြန်လှဲပါ။

သတိပြုရန်

ကစားတဲ့အခါမှာ မြန်မြန်မကစားပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းလေးလေးနဲ့သာ ပမ်းဖိုက်ညှစ်အား အပြည့်သုံးပြီး ကစားပါ။ ဒါမှ ထိရောက်မှုကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ နောက်တစ်ခုက ကစားရာမှာ ဒူးကွေးကစားတာထက် ခြေထောက်ဆန့်ပြီး ကစားတာက ပိုထိရောက်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ကစားကျင့် မရှိသူများ ကစားတဲ့အခါ အိပ်ပြီး ထမရတာမျိုး... ခြေထောက်တွေ ကြွလာတာမျိုး ဖြစ်တတ်ပါတယ်။ အဲ့ဒါတွေကို ဖြေရှင်းဖို့ နည်းလမ်းကတော့ ခြေထောက်နှစ်ချောင်းကို အခြားလူတစ်ယောက်ကို ဖိကိုင်ထားခိုင်းဖို့ပါပဲ။ ကိုယ်ကစားတိုင်း လူတစ်ယောက်ကို အကူအညီတောင်းဖို့ဆိုတာ သိပ်မလွယ်ပါဘူး။ အဲ့ဒီတော့ အကြံပေးချင်တာက ခြေထောက်ဆန့်မကစားဘဲ ဒူးကွေးပြီး အရင် ကစားကြည့်ပါ။ တတ်နိုင်သလောက် ကစားကြည့်ပါ။ အကြိမ်ရေ များများ ကစားဖို့ထက် နည်းစနစ်မှန်ဖို့ကို ဂရုစိုက်ပါ။ နောက်ပိုင်း ဒူးကွေးမှာ အဆင်ပြေလာပြီဆိုမှ ခြေဆန့် ကစားပါ။ ဒါဆို သိပ်မကြာပါဘူး။ ထမရတာတို့၊ ခြေထောက်ကြွလာတို့ ပျောက်ပြီး အဆင်ပြေစွာ ကစားနိုင်လာပါလိမ့်မယ်။

၁၃။ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်

အိပ်ထမတင်ဘယ်လောက်လုပ်လုပ် ဗိုက်မကျဘူးလို့ ပြောလာသူတွေတွက်ဖြစ်ပါတယ်။ အိပ်ထမတင်က ဝမ်းဗိုက်အပေါ်ပိုင်းပဲ ထိတာမို့ သူတစ်ခုတည်းနဲ့တော့ ဝမ်းဗိုက်မကျနိုင်ပါ။ ဝမ်းဗိုက်ကျဖို့ဆိုရင်၊ ဝမ်းဗိုက်အပေါ်၊ အောက်၊ ဘေး ထောင့်စုံအောင် ကစားပေးရပါမယ်။ ယခုဖော်ပြပါလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ ဝမ်းဗိုက်အောက်သားအလှအတွက် ကစားတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားယူပုံမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို တင်ပါးဘေး (သို့) တင်ပါးအောက်နားမှာထားပါ။ ခေါင်းကို အခင်းမှ အနည်းငယ် ကြွထားပါ။ (လည်ပင်းသန်မာမှုအတွက်ပါ။) ခြေနှစ်ချောင်းကိုလည်း အခင်းမှ ၆-လက်မခန့် ကြွမြှောက်ထားသော ပုံစံတွင်နေပါ။

အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ခြေနှစ်ချောင်းကို အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ၄၅-ဒီဂရီထိ ရောက်အောင် မြှောက်တင်ပါ။ ထိုအနေအထားတွင် ၂-စက္ကန့်ခန့်နေပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်ပြန်ချပါ။ ကျမ်းကျင်လာပါက ခြေနှစ်ချောင်းကို မြေပြင်နဲ့ ထောင့်မှန်အနေအထား (၉၀-ဒီဂရီ) ထိ တိုးပြီး မြှောက်တင်နိုင်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း တင်ပါးဘေးမှာ မထားတော့ဘဲ ရင်ဘက်ပေါ်မှာ ယှက်လျက်အနေအထားဖြင့် ကစားပေးနိုင်ပါတယ်။

သတိပြုရန်

ကစားရာမှာ မြန်မြန်မကစားဘဲ ညင်သာစွာကစားပေးနိုင်မှ ထိရောက်မှုကောင်းမှာဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ကစားကျင့်မရှိသူများ ကစားရခက်မယ်ဆိုရင် ခြေထောက်ပြန်ချပါ။ ကစားသက်ရလာမှ ပုံမှာ ပြထားသလို စပြီး ကစားပါ။

ခြေတစ်ချောင်းစီ မြှောက်ခြင်း၊ ဒူးကွေး၍ ခြေမြှောက်ခြင်းများကို စတင်ပြုလုပ်နိုင်ပါသည်။ ကစားသက်ရလာမှ ပုံမှာ ပြထားသလို စပြီး ကစားပါ။ သာမန်လူများကတော့ ပုံမှာလိုပဲ ကစားပါ။

၁၄။ ခါးလှည့်

ခါးလှည့်လေ့ကျင့်ခန်းကို ဝမ်းဗိုက်၊ နံဘေးသားနှင့် ခါးဘေးသားတို့အတွက် ကစားပေးတာဖြစ်ပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ပထမပုံမှာလို အခင်းပေါ်မှာ ခြေနှစ်ချောင်းထောင်ပြီး ထိုင်ပါ။ ကျောရိုးကို ၄၅-ဒီဂရီ ခပ်စောင်းစောင်းအနေအထားမှာ ထားပါ။ ခါးကိုလည်း မတ်မတ်ဖြောင့်ဖြောင့် ရှိနေပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှာဆန့်တန်းကာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ (လက်လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘက်ရှေ့နားမှာ ယှက်ထားပြီး ကစားလျှင်လည်း ရပါတယ်။)

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ညင်သာစွာ လှည့်လိုက်ပါ။ ခေါင်းကိုပါ ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထား သို့ ပြန်သွားပါ။ ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ခေါင်းပါလှည့်ပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဖော်ပြပါအတိုင်း ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် ခါးကို လှည့်ပေးပါ။

သတိပြုရန်

သတိပြုရမှာက ခါးလှည့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ ကျောရိုးကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကျောရိုးကွေးနေ ကုန်းနေပါက ထိရောက်မှု မရှိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကစားသူများဟာ စေ့ချင်းမှာ ကစားရတာလွယ်တယ်ဆိုပြီး ဘယ်၊ ညာလှည့်တာကို မြန်မြန်သွက်သွက် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မလုပ်ရပါ။ မြန်မြန်ကစားရတဲ့လေ့ကျင့်ခန်း

မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့ ညင်သာစွာ ဝမ်းဗိုက်သားနဲ့ ခါးကို ညှစ်ပြီး ကစားပေးရပါမယ်။ အဲ့ဒါမှလည်း ထိရောက်မှုရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

၁၅။ နောက်ပြန် ကျောကော့

နောက်ပြန် ကျောကော့ လေ့ကျင့်ခန်းကို တင်ပါးအလှနဲ့ ကျောအောက်ပိုင်း သန်မာမှုအတွက် ကစားပါတယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ပုံမှာပြထားသလို အခင်းပေါ်တွင် မှောက်လျက်လှဲပါ။ လက်များကို ရှေ့ဘက်မှာ သက်တောင့်သက်သာ ဆန့်တန်းကာ ချထားပါ။ ခြေထောက်ကိုလည်း နောက်ဖက်သို့ ဆန့်တန်းထားပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ခြေထောက်နှင့် လက်များကို တစ်ပြိုင်နက် အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ တတ်နိုင်သမျှ အမြင့်ဆုံးရောက်အောင် မြှောက်ပါ။ ခေါင်းကိုပါ အလိုက်သင့် မော့ပေးပါ။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ အလေးချိန်ကို ပမ်းဗိုက်သားနဲ့ ဆီးစပ်နားမှာ တည်နေပါစေ။ ၎င်းအနေအထားမှာ ၂-၅ ကန့်လောက်နေပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကစားလိုက်ပါဦး။

အခုဆိုရင် ကစားနည်းတွေကို ဖော်ပြလာခဲ့လိုက်တာ ၁၅-မျိုးစလုံး ပြီးစီးပြီ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ကစားနည်းတွေကို ဘယ်လိုတွဲစပ်ကစားရမယ်ဆိုတာကို ဆက်လက်ဖော်ပြပေးပါမယ်။

ကစားနည်းအချိန်ဇယား - ၁

	လေ့ကျင့်ခန်း-၁	လေ့ကျင့်ခန်း-၂	လေ့ကျင့်ခန်း-၃	လေ့ကျင့်ခန်း-၄
တနင်္လာ	လက်ထောက်တွန်းတင်	နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်	မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်	လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင်
အင်္ဂါ	ထိုင်ထ	ဘေးတိုက်ထိုင်	နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်	ခြေနောက်ကန်
ဗုဒ္ဓဟူး	ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး	မိုးထိအောင်လှေကားထောင်	မောင်းကွေး	-
ကြာသပတေး	အိပ်ထမတင်	ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်	ခါးဘေးလှည့်	နောက်ပြန်ကျောကော့

ကစားနည်းအချိန်ဇယား-၁ ကို ကစားသူများဟာ တစ်ပတ်မှာ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး လေးရက် ကစားပေးရပါမယ်။ ကျန်သုံးရက်မှာ ကစားစရာမလိုပါ။ အနားယူရက်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်းပရိုဂရမ်အတိုင်းကစားလျှင် နာရီပတ်ခန့် အချိန်ယူကစားရပါမည်။ နာရီပတ်အချိန်မပေးနိုင်သူများ၊ ပင်ပင်ပန်းပန်းမကစားနိုင်သူများ ဆက်လက်ဖော်ပြပေးထားတဲ့ ကစားနည်းအချိန်ဇယား-၂ ကို ကစားနိုင်ပါတယ်။

ကစားနည်းအချိန်ဇယား - ၂


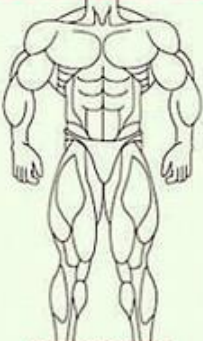
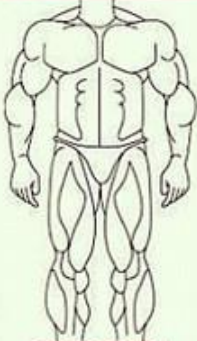
	လေ့ကျင့်ခန်း-၁	လေ့ကျင့်ခန်း-၂	လေ့ကျင့်ခန်း-၃
တနင်္လာ	လက်ထောက်တွန်းတင်	နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်	မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်
အင်္ဂါ	ထိုင်ထ	ဘေးတိုက်ထိုင်	နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်
ဗုဒ္ဓဟူး	အိပ်ထမတင်	ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်	ခါးဘေးလှည့်

ကစားနည်းအချိန်ဇယား-၂ ကို ကစားသူများဟာ တစ်ပတ်မှာ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး သုံးရက် ကစားပေးရပါမယ်။ ကျန်လေးရက်မှာ ကစားစရာမလိုပါ။ အနားယူရက်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်းပရိုဂရမ်အတိုင်းကစားလျှင် မိနစ်နှစ်ဆယ်ခန့် အချိန်ယူကစားရပါမည်။

ကစားနည်းများကို တွဲဆက်ကစားရန် ကစားနည်းအချိန်ဇယားများ ဖော်ပြပြီးပြီဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားအလိုက် ကစားရန်နည်းစနစ်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

ကစားရမည့် အကြိမ်နှင့် အကျော့များ သိအိုရီ

KNOW YOUR BODY TYPE

 <p>ECTOMORPH</p> <ul style="list-style-type: none"> • TYPICALLY SKINNY • SMALL FRAME • LEAN MUSCLE MASS • DOESN'T GAIN WEIGHT EASY • FAST METABOLISM • FLAT CHEST • SMALL SHOULDERS 	 <p>MESOMORPH</p> <ul style="list-style-type: none"> • ATHLETIC & RECTANGULAR SHAPE • HARD BODY, DEFINED MUSCLES • NATURALLY STRONG • GAINS MUSCLE EASILY • GAINS FAT EASIER THAN ECTOMORPHS • BROAD SHOULDERS 	 <p>ENDOMORPH</p> <ul style="list-style-type: none"> • SOFT & ROUND BODY • TYPICALLY "SHORT & STOCKY" • GAINS MUSCLE EASILY • GAINS FAT VERY EASILY • FINDS IT HARD TO LOSE FAT • SLOW METABOLISM • LARGE SHOULDERS
<p>WORKOUT TYPE</p> <p>SHORT & INTENSE, FOCUS ON BIG MUSCLE GROUPS EAT BEFORE BED TO PREVENT MUSCLE CATABOLISM</p>	<p>WORKOUT TYPE</p> <p>CARDIO & WEIGHT TRAINING RESPONDS BEST TO WEIGHT TRAINING WATCH CALORIE INTAKE</p>	<p>WORKOUT TYPE</p> <p>ALWAYS DO CARDIO TRAINING AND WEIGHT TRAINING WATCH CALORIE INTAKE</p>
<p>WWW.LINORALOW.COM</p>		

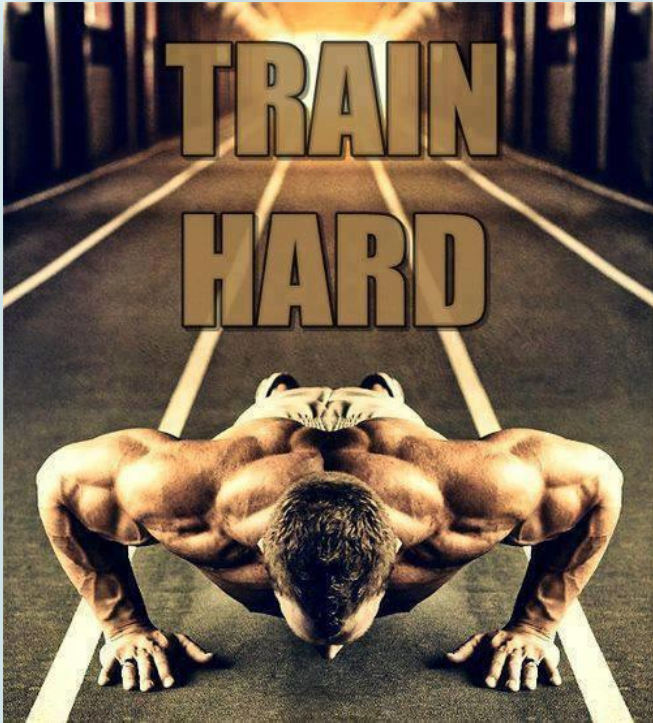
အဆီကျကာ ပိန်လိုသူများအတွက် ကစားနည်း -

အဆီကျကာ ပိန်လိုသူများ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို ၈-ကြိမ်မှ ၁၂ကြိမ်အတွင်း ကစားပါ။ ထို့နောက် စက္ကန့်-၃၀ မှ ၁-မိနစ်အတွင်း (လိုအပ်သလို) အနားယူပြီး နောက်တစ်ကျော့ ဆက်ကစားပါ။ ၃-ကျော့ ကစားပါ။ ခပ်သွက်သွက် ကစားပေးပါ။

ထုထည်တက်ပြီး ဝလိုသူများအတွက် ကစားနည်း -

လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို ၆-ကြိမ်မှ ၁၀-ကြိမ်အတွင်းသာ ကစားပါ။ ထို့နောက် ၁-မိနစ် မှ ၂-မိနစ်အတွင်း (လိုအပ်သလို) အနားယူပြီး နောက်တစ်ကျော့ ဆက်ကစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတိုင်းကို ၃-ကျော့ ပြည့်အောင် ကစားပါ။ ကစားရာတွင် မြန်မြန်သွက်သွက် မကစားဘဲ ကစားစဉ်တစ်လျှောက်လုံး ညင်သာစွာဖြင့် ကြွက်သားများ ညှစ်အားအပြည့်သုံးပြီး ကစားပါ။

ဝေါဟာရရှင်းတမ်း



အကြိမ်ဆိုတာဘာလဲ

အကြိမ် (Reps) ဟူသည် လေ့ကျင့်ခန်းကစားရာတွင် ၆-ကြိမ် ဆက်တိုက် အနားမယူဘဲ ကစားခြင်း၊ ၇-ကြိမ် ဆက်တိုက် အနားမယူဘဲ ကစားခြင်း၊ ၈-ကြိမ် ဆက်တိုက် အနားမယူဘဲ ကစားခြင်းစသည်ဖြင့် တစ်ဆက်တည်း သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် လေ့ကျင့်ကစားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။

အကျော့ဆိုတာဘာလဲ

အကျော့ (Sets) ဟူသည် ၆-ကြိမ်၊ ၇-ကြိမ်၊ ၈-ကြိမ် စသည်ဖြင့် သတ်မှတ်ထားသော အကြိမ်ပြည့်အောင် ကစားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် တစ်ခါကစားလျှင် တစ်ကျော့ (One Set) ဖြစ်ပြီး နှစ်ခါ ကစားလျှင် နှစ်ကျော့ (Two Sets) ဖြစ်သည်။ သာမန်အားဖြင့် လေ့ကျင့်ခန်း စတင်ယူသူများသည် လေ့ကျင့်ခန်းတစ်မျိုးလျှင် သုံးကျော့စီ ကစားပေးသင့်သည်။

တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားနားချိန်

တစ်ကျော့နှင့် တစ်ကျော့ကြား နားချိန် (Rest Time) ဟူသည် ၆-ကြိမ်၊ ၇-ကြိမ်၊ ၈-ကြိမ် စသည်ဖြင့် မိမိ သတ်မှတ်ထားသော အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပြီးတိုင်း အနည်းဆုံး စက္ကန့်-၃၀ မှ အများဆုံး

၂-မိနစ်ခန့် အနားယူပြီး နောက်တစ်ကျော့ ဆက်လက်ကစားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ လိုအပ်ပါက ၃-မိနစ်ထိ အနားယူနိုင်သည်။

အခန်း (၅) - ဒီလို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ



အရေးကြီးတာ ဒီမှတ်တမ်း

ယခုစာအုပ်ပါ ကစားနည်းများ မကစားခင်မှာ လည်ပင်း၊ ရင်အုပ်၊ လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ခါး၊ တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ခြေသလုံး အတိုင်းအထွာများ ယူထားပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် ချိန်ထားပါ။ အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် ဓာတ်ပုံပါ ရိုက်ယူထားပါ။



တစ်လပြည့်တဲ့အခါ ပြန်လည်တိုင်းထွားပါ။ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ တစ်ပတ်တစ်ခါ မတိုင်းပါနဲ့။ ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုရင် တစ်ပတ်လောက်အတွင်းမှာ သိသာတဲ့ ထူးခြားမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်မှာ မဟုတ်လို့ပါ။ တစ်ပတ်တစ်ခါ တိုင်းသူများဟာ ထူးခြားမှု မတွေ့ရင် စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျှော့သွားတတ်ကြလို့ပါ။ တစ်လပြည့်မှ တိုင်းပါ။ အဲ့ဒါဆိုရင် ထူးခြားတာကို တွေ့မှာ သေချာပါတယ်။ နှစ်လပြည့်ရင် နောက်တစ်ခေါက်တိုင်းပါ။

နောက်တစ်ခုက နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစားအစာများကိုပါ မှတ်တမ်းထဲမှာ ရေးမှတ်ထားပါ။ နောင်တစ်ချိန်မှာ ပြည်လည်အသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။

အဆင်ပြေမယ်ဆိုရင် တိုးတက်မှုကို myanmarfitnessgame@gmail.com ကို တစ်လတစ်ခါ လာပြောပေးစေချင်ပါတယ်။ ဒါမှလည်း လိုအပ်တာကို အကြံဉာဏ်ပေးလို့ ရနိုင်မှာမို့ပါ။ နောက်တစ်ခုက ဒီစာအုပ်လေးထဲက ကစားနည်းတွေကို ကစားပြီး ဘယ်သူတွေ ဘယ်လိုထူးခြားမှု ရသွားသလဲဆိုတာ သိချင်လို့ဖြစ်ပါတယ်။ ပုဂ္ဂိုလ်ရေးရာ Personal သဘောနဲ့ အသုံးပြုဖို့ လုံးဝ

မဟုတ်ပါဘူး။ အဲ့ဒီအတွက် စိတ်ချပါ။ အဓိက သိချင်တာက အသက်အရွယ်၊ ကျား-မ၊ နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းတွေကို ဘယ်လိုကစားသလဲ။ ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကစားခဲ့သလဲ။ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ကျသွားသလဲ၊ ဘယ်လောက် ပိန်သွားသလဲ၊ ဒါမှမဟုတ် ဘယ်လောက် ထုထည်တက်လာတယ်၊ မာဆယ်တက်လာတယ် အဲ့ဒါလေးတွေကိုပဲ သိချင်တာပါ။ Research လုပ်လို့ရအောင်ပါ။ အဲ့ဒါလေးတွေ ပူးပေါင်းပါဝင်ကြဖို့ မျှော်လင့်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာနဲ့ နေ့စဉ်စားသောက်မှုများကို မှတ်တမ်းပြုရလွယ်အောင် မှတ်တမ်းစာရွက်နမူနာများကိုပါ ထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ Print ထုတ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာမှတ်တမ်း

	ပထမလ	ဒုတိယလ	တတိယလ
ကိုယ်အလေးချိန်			
လည်ပင်း			
ရင်			
ခါး			
တင်ပါး			
လက်မောင်း (ဘယ်)			
လက်မောင်း (ညာ)			
လက်ဖျံ (ဘယ်)			
လက်ဖျံ (ညာ)			
လက်ကောက်ဝတ် (ဘယ်)			
လက်ကောက်ဝတ် (ညာ)			
ပေါင် (ဘယ်)			
ပေါင် (ညာ)			
ခြေသလုံး (ဘယ်)			
ခြေသလုံး (ညာ)			
ခြေကျင်းဝတ် (ဘယ်)			
ခြေကျင်းဝတ် (ညာ)			

နေ့စဉ်စားသောက်မှုမှတ်တမ်း

နေ့စွဲ	မနက်စာ	နေလည်စာ	ညနေစာ

နိဂုံးချုပ်

Fitness ကစားတော့မယ်ဆိုရင်...

(၁) ကောင်းကောင်းစားပါ။ အာဟာရပြည့်မှီအောင် စားသောက်ပါ။ လမ်းဘေးစာတွေ အလွယ်စာတွေ မစားပါနဲ့။ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သားငါး စုံလင်စွာ စားပါ။ တစ်နေ့ကို သုံးနပ်မှန်အောင်စားပါ။ နေ့စဉ် ရေရှစ်ခွက်ခန့် အနည်းဆုံး သောက်သုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ်စားသောက်မှုကိုပါ မှတ်တမ်းလုပ်ထားပါ။



(၂) ကောင်းကောင်းကစားပါ။ အာရုံစိုက်မှု အပြည့်နဲ့ ကစားပါ။ ကစားတဲ့အခါမှာ ကိုယ်မျှော်မှန်းထားတဲ့ အချိုးအစားကို စိတ်ကူးပုံဖော်ရင်း ကစားပါ။ တက်ကြွစွာ ကစားပါ။ Overtraining မဖြစ်အောင်လည်း ရှိစိုက်ပါ။

(၃) စိတ်ဖိစီးစရာ၊ အားငယ်စရာတွေ မတွေ့ပါနဲ့။ ငါတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးဝင်လာခဲ့ရင် ချက်ချင်းမောင်းထုတ်ပါ။ အားလုံးက လူကဖြစ်လာတာ၊ လူလုပ်ရင် ဖြစ်တာပဲလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ မှတ်ယူထားပါ။

(၄) အိပ်ချိန်ပြည့်ဝအောင် ရှိစိုက်ပါ။ နေ့စဉ် ၇-နာရီ သို့ ၈-နာရီ ပြည့်အောင် အိပ်ပေးပါ။ အချိန်မပေးနိုင်သူများ နေ့စဉ် ၆-နာရီလောက်တော့ ပြည့်မှီအောင် အိပ်စက်နိုင်ရန် ကြိုးစားပါ။ အနားယူချိန် လုံလောက်မှ ကစားသမျှ ထိရောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

(၅) တိုးတက်မှုကို တစ်လတစ်ခါ တိုင်းထွာပါ။ ကိုယ်အလေးချိန် မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် အတိုင်းအထွာ မှတ်တမ်းတင်ပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် ဓာတ်ပုံပါ ရိုက်ယူထားပါ။ ပြီးတော့ တစ်လပြည့်တိုင်း ပြန်လည်တိုင်းထွာပါ။

(၆) အပေါ်က အချက်လေးချက်ကို နေ့စဉ်လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထူးခြားမှုကို ၂-လကြာရင် ကိုယ်ဘာသာ သတိထားမိလာမယ်။ ၄-လကြာရင် ရင်းနှီးသူတွေ သတိထားမိလာမယ်။ ၆-လကြာရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေပါ သတိထားမိလာမယ်။ ၁-နှစ်ကြာရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို

သေချာပေါက်ရလာမယ်။ ဒါကြောင့် Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း ကို ကစားကြပါလို့...



ယခုစာအုပ်တွင်ပါဝင်သော ကစားနည်းကို နှစ်လတိတိ မပျက်မကွက်ကစားပေးပါ။ နှစ်လပြည့်တဲ့အခါ တစ်ပတ်ဖြစ်စေ၊ နှစ်ပတ်ဖြစ်စေ အနားယူပြီး ကစားနည်း ပရိုဂရမ်အသစ်နဲ့ ဆက်လက်ကစားရပါမယ်။ ကစားနည်းပရိုဂရမ်သစ်ကို မကြာခင် လပိုင်းအတွင်းမှာ အခမဲ့ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ "Fitness ကစားတဲ့ဝိမ်း" နဲ့အတူ မိမိတို့ ဆန္ဒရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်စုံ ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

Myanmar Fitness Game