



Myanmar Fitness Game

Health & Fitness

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...

ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ် ဧပြီလ ၁-ရက်၊ ၂၀၁၄ တွင် အခမဲ့ ဖြန့်ချိသည်။

Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း

စာအုပ် Ebook ကို

Myanmar Fitness Game မှ ဒုတိယအကြိမ်အဖြစ်

၂၀၁၄၊ ဧပြီလ ၁ရက်နေ့တွင်

Happy Thingyan 2014 နှင့်အတူ အခမဲ့ဖြန့်ချိလိုက်သည်။

myanmarfitnessgame@gmail.com

www.facebook.com/MyanmarFitnessGame

www.youtube.com/user/MyanmarFitnessGame

<http://myanmarfitnessgame.wordpress.com>

ပထမအကြိမ် - ၂၀၁၄ ခု၊ ဇန်နဝါရီလ

ဒုတိယအကြိမ် - ၂၀၁၄ ခု၊ ဧပြီလ

အုပ်စု - အကန့်အသတ်မဲ့

တန်ဖိုး - အခမဲ့

မျက်နှာဖုံးနှင့် အတွင်းဒီဇိုင်း - Myanmar Fitness Game Team

ဖြန့်ချိခြင်း - Myanmar Fitness Game Team

ထုတ်ဝေသူ - Myanmar Fitness Game

Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတွဲဝိုင်း။

Myanmar Fitness Game Team ၊ ၂၀၁၄ ၊ ဧပြီလ။ ၈၇ - ၈၈ ၊ ၁၉ x ၁၉ စင်တီမီတာ။

MYANMAR FITNESS GAME

မာတိကာအကျဉ်း

အမှာစာ

အခန်း (၁) - အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ်

အခန်း (၂) - ဒီလို အာဟာရဖြည့် စားသောက်ပါ

အခန်း (၃) - ဒီလို အိပ်စက်နားပါ

အခန်း (၄) - ဒီလို လေ့ကျင့်ကစားပါ

အခန်း (၅) - ယောဂကစားပါ

အခန်း (၆) - ဒီလို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ

နိဂုံးချုပ်

MYANMAR FITNESS GAME

မာတိကာ

အမှာစာ 10

အခန်း (၁) - အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ် 12

 ၁။ လူအမျိုးမျိုး ဒါပေမယ့် သုံးမျိုးပဲရှိတယ် 13

 - ပိန်သူများ (ECTOMORPH)..... 14

 - အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ရှိသူများ (MESOMORPH) 15

 - ဝသူများ (ENDOMORPH) 16

 ၂။ အရပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဒီလိုတွက်ပါ 17

 ၃။ သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာကစားမှာလဲ 19

 ၄။ လှပပြီးသား မဒီတွေအတွက် အချိုးအစားကျတဲ့ ကောက်ကြောင်းလေးများ 20

 ၅။ သင်ဘယ်တော့မှ မာဆယ်မထွက်ပါ (မိန်းကလေးများဖတ်ရှုရန်) 21

အခန်း (၂) - ဒီလို အာဟာရဖြည့် စားသောက်ပါ..... 22

 အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်မှဖြစ်မယ် 23

အခန်း (၃) - ဒီလို အိပ်စက်နားပါ 26

 အနားယူအိပ်စက်မှုကို မေ့လျော့လို့ မရဘူးလေ 27

အခန်း (၄) - ဒီလို လေ့ကျင့်ကစားပါ..... 29

 ကစားပါ၊ ထူးခြားမှုကို ခံစားပါ..... 30

 ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများသရုပ်ပြပုံ 30

 အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ် များ..... 31

 သွေးပူ၊ သွေးအေး၊ အကြောလျော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်သည်..... 32

 ဒီစာအုပ်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေပါတယ်..... 35

 ၁။ လက်ထောက်တွန်းတင် 36

 ၂။ လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင် 37

 ၃။ လက်ကျယ်လက်ထောက်တွန်းတင် 38

 ၄။ နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်..... 39

 ၅။ မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင် 40

 ၆။ စူပါလက်ထောက်တွန်းတင် 41

 ၇။ ထိုင်ထ 42

 ၈။ ခြေတစ်ချောင်းထိုင်ထ 43

၉။ ရှေ့တက်ထိုင်.....	44
၁၀။ ဘေးတိုက်ထိုင်.....	45
၁၁။ နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်	46
၁၂။ ခြေနောက်ကန်	47
၁၃။ ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး.....	48
၁၄။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်.....	49
၁၅။ တန်းခိုတက်.....	50
၁၆။ မောင်းကွေး	51
၁၇။ အိပ်ထမတင်.....	52
၁၈။ ကြက်ခြေခတ်တဲ့ ခူး၊ တံတောင်	53
၁၉။ ခြေနစ်ချောင်းမြှောက်	54
၂၀။ လှေကလေး.....	55
၂၁။ ခါးဘေးလှည့်.....	56
၂၂။ ချိန်သီးရိုက်	57
၂၃။ နောက်ပြန် ကျောကော့.....	58
၂၄။ တံတားလေး	59

ကစားနည်းအစီအစဉ် 60

 ပထမ တစ်လခွဲ အတွက် ကစားနည်း အချိန်ဇယား 60

 ဒုတိယ တစ်လခွဲ အတွက် ကစားနည်း အချိန်ဇယား 60

ကစားရမည့် အကြိမ်နှင့် အကျော့များ သီအိုရီ..... 62

 ထုထည်တက်ပြီး ပလိုသူများအတွက် ကစားနည်း - 62

 အဆီကျကာ ပိန်လိုသူများအတွက် ကစားနည်း - 62

ဝေါဟာရရှင်းတမ်း 63

 အကြိမ်ဆိုတာဘာလဲ 63

 အကျော့ဆိုတာဘာလဲ 63

 တစ်ကျော့နှင့်တစ်ကျော့ကြားနားချိန် 63

အခန်း (၅) - ယောဂလေ့ကျင့်ကစားပါ..... 64

 သူရိယနမကာ (နေမင်းဂါရဝပြုကျင့်စဉ်)..... 65

 ၁။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ 67

 ၂။ ကျော့နောက်လှန်ပုံစံ..... 67

 ၃။ ကျော့ရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ..... 67

 ၄။ မြင်းစီးပုံစံ 67

၅။ တောင်ထိပ်ပုံစံ	68
၆။ မြေတွားတွားပုံစံ	68
၇။ မြေဟောက်ပုံစံ.....	68
၈။ တောင်ထိပ်ပုံစံ	68
၉။ မြင်းစီးပုံစံ.....	68
၁၀။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ	69
၁၁။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ	69
၁၂။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ	69
အကျိုးကျေးဇူး.....	69
ဆဗာဆန (အနားယူကျင့်စဉ်).....	70
အကျိုးကျေးဇူး	71
ထူးခြားတဲ့ အစွမ်းထက် မုဒြာတွေ	72
ဓာတ်ငါးပါး၊ လက်ငါးချောင်း	73
၁။ ဂျီယန်းမုဒြာ	74
၂။ ဂါယုမုဒြာ	74
၃။ ရွန်းညမုဒြာ	75

၄။ ပရိပိုမုဒြာ (ပိန်သူ ပဖြိုး အလှတိုးစေမယ့် မုဒြာ).....	75
၅။ သူရိယမုဒြာ (ဝသူကို အဆီကျလို့ လှစေမယ့် မုဒြာ)	76
၆။ ဗာရွန်းမုဒြာ (အသားအရေလှပစေမယ့် မုဒြာ).....	76
၇။ ပရာဏမုဒြာ (အသက်ရှည်စေမယ့် မုဒြာ).....	77
၈။ အပမ်းမုဒြာ.....	77
၉။ အပမ်း-ဝါယုမုဒြာ	78
၁၀။ မိအိုးမုဒြာ.....	78
၁၁။ လင်းဂမုဒြာ	78
မုဒြာခင်းနည်း:.....	79
အခန်း (၆) - ဒီလို မှတ်တမ်းပြုလုပ်ပါ.....	80
အရေးကြီးတာ ဒီမှတ်တမ်း.....	81
ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာမှတ်တမ်း.....	82
နေ့စဉ်စားသောက်မှုမှတ်တမ်း.....	83
နိဂုံးချုပ်	85

အမှာစာ

ယခု Myanmar Fitness Game - Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း 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/bVJ5IzA-dPI> (သို့မဟုတ်) www.youtube.com/user/MyanmarFitnessGame တို့တွင် အခမဲ့ download ရယူနိုင်ပါသည်။

ကိရိယာလွတ်ကစားနည်းများဖြင့် အဆီကျဖို့၊ ဝဖို့၊ မာဆယ်တက်ဖို့၊ ဘော်ဒီလှဖို့ မဖြစ်နိုင်ဟု ဘယ်သူပြောနိုင်မည်နည်း။ မပြောနိုင်ပါ။ အမှန်တစ်ကယ်တွင်လည်း ကိရိယာလွတ်ကစားနည်းများသည် gym တွင် ကိရိယာနှင့် ကစားသည်ကဲ့ပင်သို့ ခန္ဓာကိုယ်အလှကို ပေးစွမ်းနိုင်ပါသည်။ ထို့ကြောင့် ယခုစာအုပ်ပါ ကစားနည်းများကို ယုံယုံကြည်ကြည်ဖြင့် အစမှ အဆုံးတိုင် ကစားကြည့်ပါ။ မိမိတို့ လိုလားသော ကိုယ်ကာယအလှကို ရရှိစေရမည်ဟု အာမခံပါသည်။

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။ အမောမခံနိုင်သူများ၊ သွေးတိုးရောဂါ၊ နှလုံးရောဂါ ရှိသူများ၊ ကျန်မာရေးမကောင်းသူများ ယခုစာအုပ်ပါ လေ့ကျင့်ခန်းများ စတင်မကစားမီ ဆရာဝန်နှင့် တိုင်ပင်ရန် လိုအပ်ပါသည်။ ယခုစာအုပ်သည် ၁၀၀% အခမဲ့ ဖြန့်ဝေခြင်း ဖြစ်သောကြောင့် ယခုစာအုပ်ကို အသုံးပြု၍ ကိုယ်ကျိုးရှာ အမြတ်ထုတ်ခြင်း လုံးဝမပြုလုပ်ကြရန်လည်း မေတ္တာရပ်ခံပါသည်။

ယခုစာအုပ်သည် Happy Thingyan 2014 အမှီ အားချင်းပြုလုပ်ခဲ့သည်ဖြစ်သောကြောင့် အမှားအယွင်းများ လိုအပ်ချက်များ ရှိကောင်းရှိပါမည်။ သို့သော် မကြာခင် လပိုင်းအတွင်းမှာ ယခုစာအုပ်ကို update ပြုလုပ်ဖြန့်ချိမှာဖြစ်လို့ အဲ့ဒီအတွက် စိတ်ပူစရာမလိုပါ။ Myanmar Fitness Game ebook နှင့် ပတ်သတ်ပြီး ဝေဖန်အကြံပေးချင်တယ်ဆိုရင်... myanmarfitnessgame@gmail.com ကို email ပေးပို့ခြင်းဖြင့် ဆက်သွယ်နိုင်ပါသည်။

Myanmar Fitness Game (Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်း)
<http://myanmarfitnessgame.wordpress.com>
www.facebook.com/MyanmarFitnessGame
www.youtube.com/user/MyanmarFitnessGame

အခန်း (၁) - အထွေထွေသိမှတ်ဖွယ်



၁။ လူအမျိုးမျိုး ဒါပေမယ့် သုံးမျိုးပဲရှိတယ်



Fitness ကစားတော့မယ်ဆိုရင် ယောက်ျား လေးများရော မိန်းကလေးများပါ သိထားဖို့ လိုအပ်တာကတော့ ခန္ဓာကိုယ် အမျိုးအစား တွေပါပဲ။ ယေဘုယျအားဖြင့် ခန္ဓာကိုယ် အမျိုးအစား သုံးမျိုးပဲရှိပါတယ်။ ပိန်သူများ၊ အားကစားသမားအဆက် အပေါက်ရှိသူများ၊ ဝသူများဆိုပြီး ဖြစ်ပါတယ်။

ခန္ဓာကိုယ်အမျိုးအစားအလိုက် နေထိုင် စားသောက်ရမယ့်ပုံစံ၊ ကစားရမယ့် ပုံစံတွေမတူပါဘူး။ လူပိန်လေး တစ်ယောက်က လူဝကြီးတစ်ယောက် ကစားသလိုသာ လိုက်ကစားမယ်ဆိုရင် အရိုးကျသွားဖို့ပဲ ရှိသလို၊ လူဝကြီး တစ်ယောက်က လူပိန်တွေ ကစားသလို ပုံစံမျိုးနဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင်လည်း အဆီမကျတဲ့အပြင် ထုထည်တောင် ပိုတက် လာနိုင်ပါသေးတယ်။

- ပိန်သူများ (ECTOMORPH)



ပိန်ပိန်သွယ်သွယ်နဲ့ အရိုးအဆစ်သေးပြီး ရင်အုပ်နဲ့ ပခုံးကျဉ်းသူများ ဖြစ်ပါတယ်။ ဇီဝကမ္မဖြစ်စဉ် အလွန်မြန်သူများပါ။ ဘယ်လောက်စားစား မဝနိုင်သူများ ဖြစ်ပါတယ်။

အကြံပြုချက်။ ။ အကြိမ်နည်းနည်း၊ ပြင်းအားများများ (Low Volume, High Intensity) ဖြင့် ကစားပါ။ ကစားတဲ့အခါ ကြွက်သားအုပ်စုကြီးများကို အဓိကထား ကစားပါ။ များများစားပေးပါ။

Bodybuilder တွေထဲမှာ နမူနာပြုရရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ သုံးဆူရှင် ဖရန့်ဇိန်း (Frank Zane) ဖြစ်ပါတယ်။



- အားကစားသမား အဆက်အပေါက်ရှိသူများ (MESOMORPH)



မွေးရာပါ ကံကောင်းသူများဖြစ်ပါတယ်။ ရင်အုပ်နဲ့ ပုခုံးကျယ်ပြီး အရိုးတည်ဆောက်ပုံကောင်းသူများပါ။ အားကစားသမား အဆက်အပေါက် ပိုင်ရှင်တွေ ဖြစ်ကြပါတယ်။ အဆီချဖို့ လွယ်သလို ကြွက်သားတက်ဖို့လည်း လွယ်ကူသူများပါ။

အကြံပြုချက်။ ။Fitness ကစားတာ အပြင် ကာဒီရိုလေ့ကျင့်ခန်းများ (Cardio) ကိုပါ လိုအပ်တဲ့အခါများမှာ လုပ်ပေးပါ။

Bodybuilder တွေထဲမှာ နမူနာ ပြရရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ ခုနစ်ထပ်ကွမ်းမင်းသားကြီး အာနိုး (Arnold Schwarzenegger) ဖြစ်ပါတယ်။



- ဝသူများ (ENDOMORPH)



နမူနာပြုရင်တော့ မောင်အိုလံပီယာ လေးဆုရှင် ဖြစ်ပါတယ်။

များသောအားဖြင့် ခပ်ထိုင့်ထိုင့်နဲ့ အဆီများပြီး လူကောင်ကြီးသူများဖြစ်တယ်။ ရင်အုပ်နဲ့ ပခုံးကျယ်ကားပြီး အရိုးတည်ဆောက်ပုံ ကောင်းတယ်။ သန်မာမှုလည်း ရှိတယ်။ အလွယ်တကူဝနိုင်၊ ကြွက်သားတက်နိုင်တယ်။ သို့သော် 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 ဂျေးကတ်တလာ (Jay Cutler)



၂။ အရပ်နဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဒီလိုတွက်ပါ



အရပ်အမောင်းနဲ့ လိုက်ဖက်တဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ပိုင်ဆိုင်ဖို့ကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ပါပဲ။ အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လို အချိုးချ ရမယ်ဆိုတာဟာ 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 မိန်းကလေးတစ်ယောက် သည် ပေါင်-၁၃၀ (၁၀၀+၃၀) ရှိသင့်ပါတယ်။

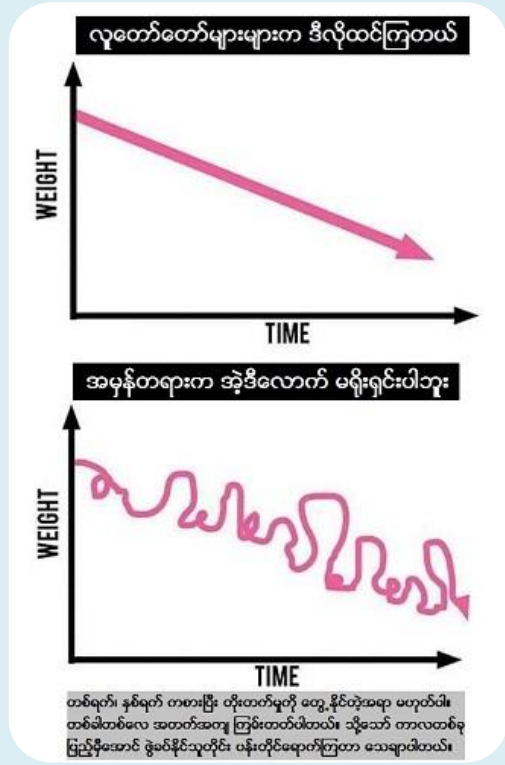
ကဲ ခုလိုဆိုတော့လည်း တွက်ရတာ လွယ်တယ်ဟုတ်... အခြားတွက်နည်းတွေ လည်း ရှိပါသေးတယ်။ BMI တို့ ဘာတို့ပေါ့။ သူလည်း ဒီလိုပါပဲ။ အရပ်နဲ့ ကိုယ်အလေးချိန် အချိုးကျ တွက်တဲ့ သီအိုရီပါဘဲ။ အရပ်ဘယ်လောက်မှာ ကိုယ်အလေးချိန် ဘယ်လောက်ရှိရင် ပိန်တယ်၊ ဝတယ်၊ အနေတော်ပေါ့။ စံညွှန်းတွေနဲ့ ခွဲတာပါဘဲ။ ဒါပေမယ့် သူက တွက်ရရှုပ်သဗျ။ နောက်ပြီး ခပ်ရှုပ်ရှုပ်တွက်ရပေမယ့် ခုတွက်နည်းနဲ့ သိပ်မကွာတဲ့ အဖြေတွေပဲ ထွက်လာမှာပါ။ ဒါကြောင့် အလွယ်ဆုံးနည်းကိုပဲ ဖော်ပြပေး ထားတာဖြစ်ပါတယ်။ ဖော်ပြပါတွက်နည်းက လွယ်ပင်ငြားလည်း အားကိုးထိုက်ပါတယ်။ ဒီအလေးချိန်တိုင်း အတိအကျ ရှိရမယ်လို့ မဆိုလိုပေမယ့် အနီးစပ်ဆုံး ရှိနေဖို့တော့ လိုပါတယ်။ ဘဝ-ပေါင်လောက်တော့ အတိုး၊ အလျှော့ ကွာခြားမှု ရှိနိုင်ပါတယ်။



၃။ သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာကစားမှာလဲ

Fitness ကစားပြီးဆိုရင် ဘယ်လောက်ကြာကြာ ကစားမှာလဲ၊ ဘာအတွက် ကစားမှာလဲဆိုတာကလည်း အရေးကြီးတဲ့ အချက်တစ်ချက်ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်လ၊ နှစ်လလောက်ကတော့ အားကြီးမာန်တက် ကစားလိုက်တာပဲ။ ဒါပေမယ့်

ရေရှည်ဖွံ့ဖြိုးမှုနဲ့ ကစားနိုင်ဖို့တော့ မလွယ်ပါ။



ဒီနေရာမှာ သတိထားရမှာက တစ်ရက်၊ နှစ်ရက်၊ တစ်လ၊ နှစ်လနဲ့တော့ လူတစ်ယောက်ဟာ အများကြီး ပြောင်းလဲမသွားနိုင်ပါဘူး။ ဒီကြားထဲမှာ အတတ်အကျွမ်း ကြမ်းချင် ကြမ်းတတ် သေးတယ်။ ထင်သလို ချက်ချင်း ဖြစ်မလာတော့ “မထူးပါဘူးကွာ” ဆိုပြီး လက်လျှော့သွားကြသူတွေလည်း ဒုန့်ဒေးပေါ့။

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၊ ဘော်ဒီလှချင်လို့ပဲ ကစားကစား အချိန်ကာလတစ်ခုတော့ ပေးဆပ်ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အနည်းဆုံး သုံးလကနေ ခြောက်လလောက်ထိ ကြိုးစားပြီး ဖွဲ့ခပ်နိုင်ရင်တော့ အောင်မြင်မှုဟာ ပြေးမလွတ်တာ သေချာပါတယ်။

၄။ လှပပြီးသား မဒီတွေအတွက် အချိုးအစားကျတဲ့ ကောက်ကြောင်းလေးများ

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



“ခါးသေးရင်ချို ပဒုမ္မာနီ” 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 မေ့ထားလို့ မရပါဘူး။ အရပ်မြင့်တဲ့အနောက်နိုင်ငံသူများမှာ ၃၆-၂၄-၃၆ နဲ့ ကောက်ကြောင်း ပေါ်ပြီး 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 ကစားတဲ့ဝိမ်း ကို ကစားရင်း ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ကောက်ကြောင်း အမြန်ပေါ်ကြပါစေလို့ ဆုတောင်းပေးလိုက်ပါတယ်နော်...

၅။ သင်ဘယ်တော့မှ မာဆယ်မထွက်ပါ (မိန်းကလေးများဖတ်ရှုရန်)

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

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

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



ပိုပြီး ကစားရင်တောင် မာဆယ်ထွက်ပြီး ကိုယ်လုံးမျိုးသာဖြစ်လာပါလိမ့်မယ်။ ဒါကြောင့်

အခန်း (၂) - ဒီလို အဟောင်းဖြည့် စားသောက်ပါ



အစားအသောက်ကို ဂရုစိုက်မှုဖြစ်မယ်

Fitness ကစားတော့မယ်ဟေ့လို့ ဆုံးဖြတ်လိုက်ပြီဆိုတာနဲ့ အစားအစာကို ဂရုတစိုက်စားပေးဖို့ လိုလာပါပြီ။ အစာကို



အချိန်မှန်စားပါ။ မနက်စာ မစားဘဲ မနေပါနှင့်။ ပိန်ချင်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ်၊ ဝချင်တဲ့သူဖြစ်ဖြစ် မနက်စာ သည် တစ်နေ့တာအတွက် အရေးကြီးဆုံး အနပ်ဖြစ်သည်။ တစ်နေ့တာအစ မနက်ခင်းတွင် လှုပ်ရှားမှုပြုလုပ်ရန် ခွန်အားလိုသည်။ အာဟာရ လိုသည်။ မနက်စာကိုတင် ဂရုစိုက် ရမှာလား ဆိုတော့ နေ့လည်စာနဲ့ ညစာတွေ ကိုလည်း ဂရုစိုက်ရမှာပါဘဲ။

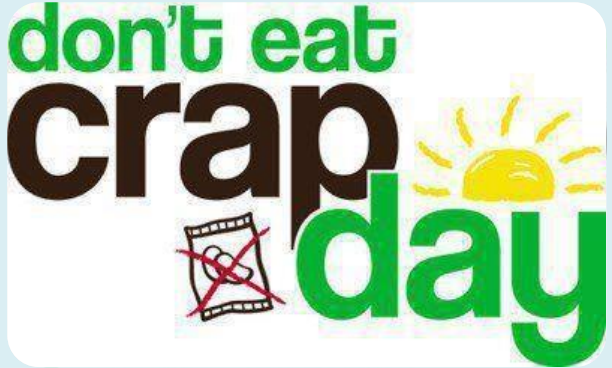
မနက်စာကို ၉-နာရီထက် နောက်မကျ ပါစေနှင့်။ နေ့လည်စာကို ၁၂-နာရီထက် နောက်မကျပါစေ နှင့်။ ညစာကို ၇-နာရီထက် နောက်မကျပါစေနှင့်။

အချိန်မှန်စားခြင်းသည် အားကစားပြုလုပ်သူများအတွက် အရေးကြီးဆုံး အချက်ဖြစ်သည်။

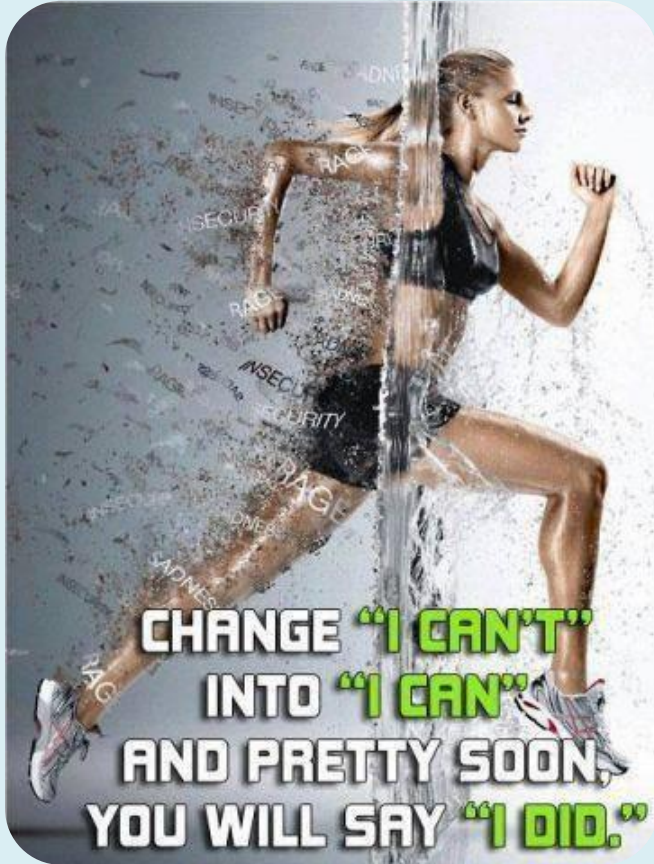
တစ်ချို့က ဝိတ်ကျအောင်ဆိုပြီး အနပ်လျော့စာတာ ဆေးဝါးတွေသုံးတာတွေ လုပ်တတ်ကြသေးတယ်။ အဲ့ဒါတွေက စိတ်မချရသလို လုပ်လည်း မလုပ်သင့်ပါဘူး။ သင်ဘယ်လောက်ကြာကြာ အစားလျော့စားနိုင်မှာလဲ??? ဘယ်လောက်ကြာကြာ ဆေးသောက်နိုင်မှာလဲ??? မသေချာဘူးနော်။ သေချာတာတစ်ခုက သင်အစာပြန်စားတဲ့အချိန်၊ ဆေးဖြတ်လိုက်တဲ့အချိန်မှာ အရင်ထက်ပိုပြီး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

အချိန်မှန်စားရုံသာ အရေးကြီးသည်မဟုတ် အနပ်တိုင်းတွင် အာဟာရပြည့်ဝသော အစားအသောက်များ 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 အားလျော့သွားစေ နိုင်ပါသည်။ ထမင်းစားပြီး နာရီပတ်ခန့်ကြာမှ ရေသောက်ပါ။ ရေခဲရေကို တတ်နိုင်သမျှ ရှောင်ပါ။ အချိုရည်ဘူးများကိုလည်း ရှောင်ပါ။ အချိုရည် သောက်လိုပါက သဘာဝသစ်သီးများဖြင့် ပြုလုပ်သော အချိုရည်ကိုသာ သောက်သုံးပါ။



ကျပ်တင်ထားသောအစာ (ငါးမွှေးထိုးကျပ်တိုက်ခြောက် 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)၊ ဆီကြော်စားများ (ဘူးသီးကြော်၊ အာလူးကြော်၊ မုန့်ဆီကြော် စသည်) တို့ကိုရှောင်ပါ။ ဆေးလိပ်၊ အရက် လျော့သောက်ပါ။ တတ်နိုင်ပါက မသောက်ပါနှင့်။



နောက်တစ်ခုက ရေကို လုံလောက်အောင် သောက်ပေးဖို့ပါ။ Fitness ကစားပြီဆိုရင် အရင်ထက် ချွေးထွက်များပါတော့မယ်။ သာမန်လူ တစ်ယောက်ဟာ နေ့စဉ် ရေရှစ်ခွက် (၂-လီတာ) လောက် သောက်သုံးရပါမယ်။ အားကစားပြုလုပ်သူ များကတော့ ဒီထက်ပိုသောက်သုံးသင့်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် နေ့စဉ် ရေ ၃-လီတာလောက်တော့ သောက်သုံးကြစေချင်ပါတယ်။

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

အခန်း (၃) - ဒီလို အိပ်စက်နားပါ



အနားယူအိပ်စက်မှုကို မေ့လျော့လို့ 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-နာရီဆိုရာတွင်လည်း ည ၁၂-နာရီ၊ ၁-နာရီမှ အိပ်ပြီး မနက် နေ့မြင့်မှ အိပ်ရာထခြင်းကို မဆိုလို။ ည ၁၀-နာရီ သို့ ၁၁-နာရီထက် နောက်မကျစေဘဲ အိပ်သင့်သည်။ ခန္ဓာကိုယ်ရှိ ဇီဝနာရီအရ ထိုအချိန်များတွင် အနားယူရသည်။ ထို့သို့ အနားမယူ၊ မအိပ်စက်ဘဲ ကာလကြာရှည်ပါက မလိုလားအပ်သော ကျန်းမာရေး ပြဿနာများ ဖြစ်လာနိုင်သည်။ အထူးသဖြင့် ခွန်အားကို အသုံးပြုရသော ကာယလေ့ကျင့်ခန်း ပြုလုပ်သူများ သည် ညဉ့်နက်အောင် မနေသင့်ပေ။

လုံလောက်အောင် အနားယူအိပ်စက်မှုသည် လေ့ကျင့်ခန်းကြောင့် အားအင်ကုန်ခမ်းသွားသော ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြန်လည်အားပြည့်စေသည်။ 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 ပြောင်းလဲပစ်ရန် မဖြစ်နိုင်သော်လည်း ၎င်းတို့ မပါဘဲနှင့် သင့်ဘယ်တော့မှ လှပသော ကိုယ်ခန္ဓာတစ်စုံကို မပိုင်ဆိုင်နိုင်ပါ။ ထို့ကြောင့် 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။

ကြွက်သားအစိတ်အပိုင်းများသရုပ်ပြပုံ

Find Exercises By Bodypart



အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ်များ

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

အဓိကကြွက်သားအခေါ်အဝေါ်များ

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



သွေးပူ၊ သွေးအေး၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း လုပ်သင့်သည်

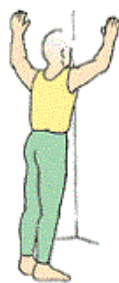
Fitness ကစားတော့မယ်ဆိုရင် လေ့ကျင့်ခန်း မယူမီနှင့် ယူပြီးချိန်တို့မှာ သွေးပူလေ့ကျင့်ခန်း၊ သွေးအေးလေ့ကျင့်ခန်း၊



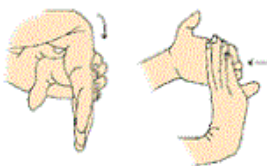
အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်းများကို ပြုလုပ်ပေးရပါမယ်။ လေ့ကျင့်ခန်း ကစားနေချိန်မှာ ကြွက်သားတွေ ထိခိုက်မှု၊ နာကျင်မှု မရှိအောင်နဲ့ လေ့ကျင့်ခန်းကို ကောင်းမွန်စွာ ကစားနိုင်ရေးတွက် အထောက် အကူပေးနိုင်သလို ကစားပြီးချိန်မှာလည်း ကြွက်သားတွေ အမြန်ဆုံး အနားရသွားအောင် recovery လုပ်နိုင်အောင် ကူညီပေးနိုင်လို့ပါ။ ဒါကြောင့် Fitness မကစားမီနဲ့ ကစားပြီးမှာ ကစားပေးသင့်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း တစ်ချို့ ကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

ယခုစာအုပ်နှင့်အတူ ဖြန့်ဝေသော ကစားနည်း သရုပ်ပြ ဗီဒီယို ဖိုင်တွင်လည်း မောင်အိုလံပီယာ ခုနစ်ထပ်ကွမ်းမင်းသားကြီးအာနီး၏ အကြောလျှော့ နည်းသရုပ်ပြကို ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။ ယောက်ကျင့်စဉ်များမှ အကြောလျှော့ရန် အသုံးပြုနိုင်သော နေမင်းဂါရပပြုပုံစံ ၁၂-မျိုး ကိုလည်း ထည့်သွင်းပေးထားပါသည်။

Stretching



Pectoralis stretch



Wrist stretch



Upper trapezius stretch



Standing hamstring stretch



Quadriceps stretch



Standing calf stretch



Hip flexor stretch



Piriformis stretch



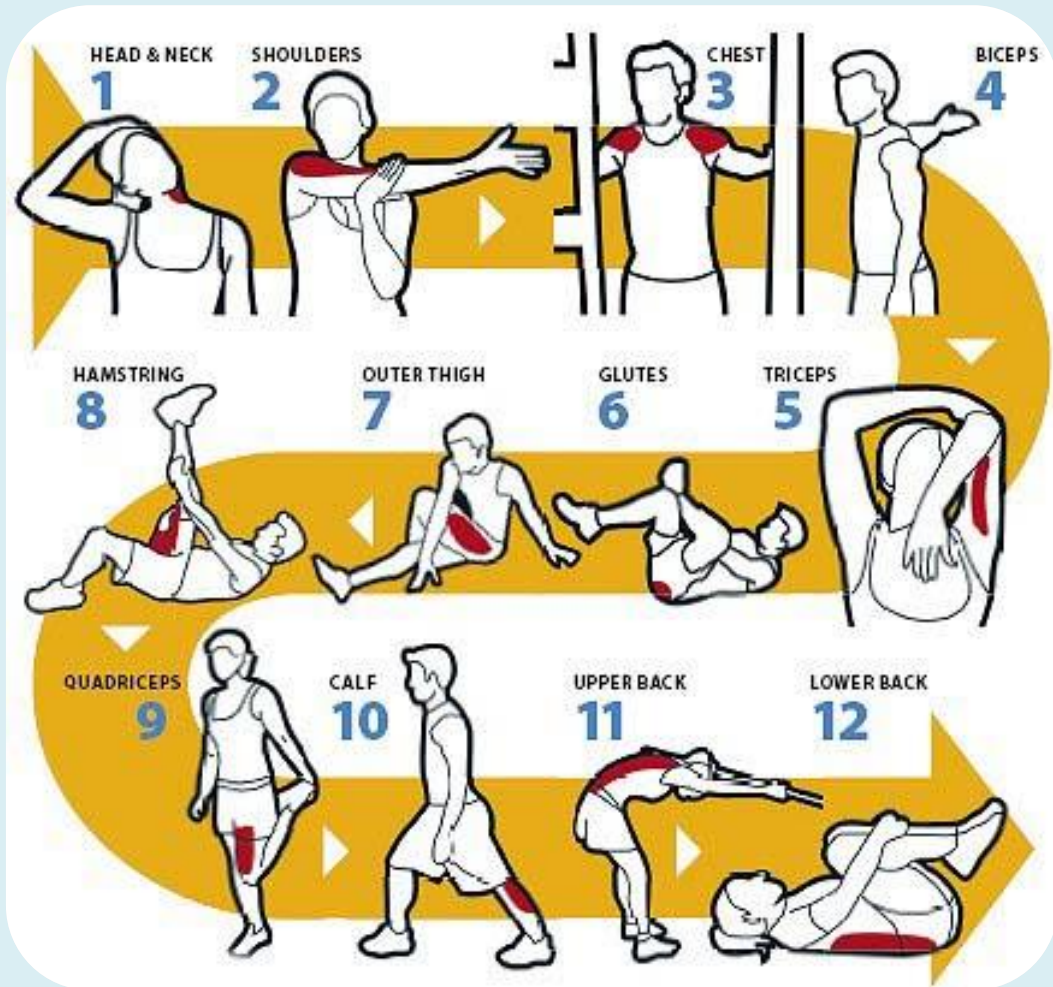
Hip adductor stretch



Trunk rotation



Double knee to chest



ဒီစာအုပ်မှာ ဒီလေ့ကျင့်ခန်းတွေပါတယ်

ယခုစာအုပ်မှာ ကိရိယာလွတ် ကစားနိုင်တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ၂၄-မျိုးကို အစိတ်အပိုင်းလိုက် ကစားနည်း သရုပ်ပြပုံတွေ ရှင်းလင်းချက်တွေနဲ့ ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

လက်မောင်း၊ ရင်သားနဲ့ အပေါ်ပိုင်းအတွက်

- ၁။ လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၂။ လက်ကျဉ်း လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၃။ လက်ကျယ်လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၄။ မိုးမျှော် လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၅။ နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်
- ၆။ စူပါလက်ထောက်တွန်းတင်

ပေါင်သား၊ တင်ပါးနဲ့ အောက်ပိုင်းအတွက်

- ၇။ ထိုင်ထ
- ၈။ ခြေတစ်ချောင်းထိုင်ထ
- ၉။ ရှေ့တက်ထိုင်
- ၁၀။ ဘေးတိုက်ထိုင်
- ၁၁။ နောက်ပြန် ခြေခွဲထိုင်
- ၁၂။ ခြေနောက်ကန်

စသည်ဖြင့် ကစားနည်း ၂၄-မျိုး ထည့်သွင်းပေးထားပါတယ်။

လက်မောင်း၊ လက်ဖျံနဲ့ နောက်ကျောပိုင်းအတွက်

- ၁၃။ ရွှေတံခါးကြီး ဖွင့်ပါဦး
- ၁၄။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်
- ၁၅။ တန်းခို
- ၁၆။ မောင်းကွေး

ခါး၊ ဗိုက်နဲ့ အလယ်ပိုင်းအတွက်

- ၁၇။ အိပ်ထမတင်
- ၁၈။ ကြက်ခြေခတ်တဲ့ ဒူး၊ တံတောင်
- ၁၉။ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်
- ၂၀။ လှေကလေး
- ၂၁။ ခါးဘေးလှည့်
- ၂၂။ ချိန်သီးရိုက်
- ၂၃။ မိုးယုံလူသား
- ၂၄။ တံတားလေး

၁။ လက်ထောက်တွန်းတင်

(ရင်အုပ်၊ လက်မောင်းနှောက်သား၊ ပုခုံး၊ ဝမ်းဗိုက်သား)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ် အတိုင်းခွဲကာ ပုံမှာလို လက်နှစ်ဖက်ထောက် အနေအထား မှာနေပါ။ ခါးကို တစ်ဖြောင့်တည်း ရှိနေပါစေ။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကွေးပြီး ရင်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် အခင်း ထိလုနီးနီး ရှိသောအခါ လက်ကို ပြန်ဆန့်ပြီး အသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၂။ လက်ကျဉ်းလက်ထောက်တွန်းတင်

(လက်မောင်းနှောက်သား၊ ရင်အုပ်၊ ပခုံး၊ ဝမ်းဗိုက်)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ၆-လက်မခန့်ခွာပြီး အခင်းမှာ ထောက်ပြီး နေရာယူပါ။ လက်အနေအထား ကျဉ်းလေ လက်မောင်းနှောက်သားကို ထိရောက်လေပါပဲ။

ကစားနည်းမှာ ရိုးရိုးလက်ထောက်တွန်းတင်မှာလိုပဲ လက်နှစ်ဖက်

ကွေးပြီး ရင်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် အခင်း ထိလှနီးနီး ရှိသောအခါ လက်ပြန်ဆန့်ပါ။ အသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။



ကစားရာမှာ လက်နှစ်ဖက်နှိမ့်ချရာတွင် တံတောင်ဆစ်များ အပြင်ဘက်သို့ များစွာ ကားထွက်မသွားစေဘဲ နံဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာသာ ကပ်နေပါစေ။ ခါးကိုလည်း တစ်ဖြောင့်တည်း ရှိနေစေရန် ဂရုစိုက်ပါ။ ဒူးကိုလည်း မကွေးမိပါစေနှင့်။ ကစားရာမှာ စိတ်အာရုံစိုက်မှု ရှိပါစေ။ ခပ်မြန်မြန်နဲ့ ကြွလိုက်၊ ချလိုက် မလုပ်ပါနဲ့။ ထိရောက်မှု အားနည်းသွားနိုင်လို့ပါ။ ညင်သာစွာ ကစားပါ။

၃။ လက်ကျယ်လက်ထောက်တွန်းတင်

(ရင်အုပ်၊ ပုခုံး၊ လက်မောင်းနှောက်သား၊ ဝမ်းဗိုက်)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခပ်ကျယ်ကျယ် အနေအထားခွဲပြီး အခင်းမှာ ထောက်လျက် နေရာယူပါ။ လက်နှစ်ဖက် အကွာအဝေးသည် ပုခုံးအကျယ်ထက် သိသိသာသာ ပိုနေရပါမယ်။ လက်အနေအထားကျယ်လေ ရင်သားကို ထိရောက်လေပါပဲ။



ကစားနည်းမှာ အခြားသော လက်ထောက် တွန်းတင် လေ့ကျင့်ခန်းတွေမှာလိုပဲ လက်နှစ်ဖက် ကွေးပြီး ရင်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် အခင်း ထိလုနီးနီး ရှိသောအခါ လက်ပြန်ဆန့်ပါ။ အသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၄။ နောက်ပြန်လက်ထောက်တွန်းတင်

(လက်မောင်းနောက်သား)

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



ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ လက်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ လက်မောင်းနှင့် လက်ဖျံကို ဥပ- ဒီဂရီ ထောင့်မှန်အနေအထားသို့ ရောက်အောင် နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် ပြန်မြှောက်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင် အနေအထားကို ပြန်ယူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

သတိပြုရန်မှာ ခုံနှိမ့်နှိမ့်ဖြင့်

ကစားခြင်းက ခုံမြင့်မြင့်ဖြင့် ကစားခြင်းထက် ပိုထိရောက်ပါသည်။ လုပ်စတွင် ခက်ခဲပါက ခါးလောက်အမြင့်ရှိသော ခုံနှင့်စကစားပါ။

၅။ မိုးမျှော်လက်ထောက်တွန်းတင်

(ပုခုံး၊ လက်မောင်းနှောက်သား)

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



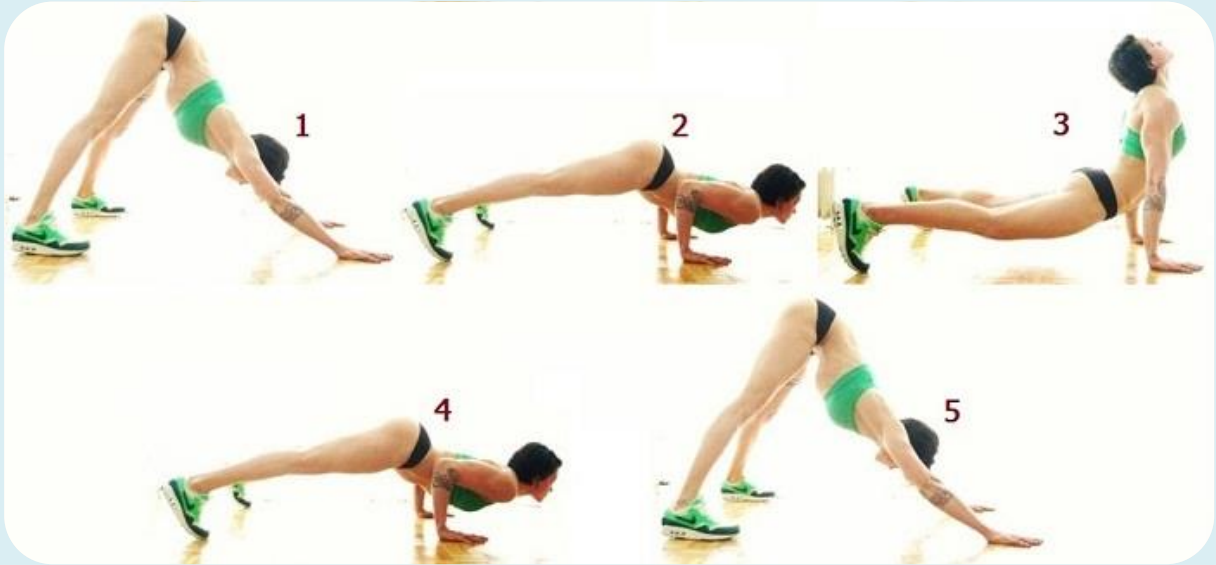
ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချလိုက်ပါ။ ခေါင်းနှင့် အောက်အခင်း ထိလုနီးနီးဖြစ်သွားသောအခါ အသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

ကစားစတွင် ဖော်ပြပါအနေအထားတိုင်း မကစားနိုင်ပါက လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်အခင်းမှာမထားဘဲ ဒူးလောက် အမြင့်ရှိ ခုံတစ်လုံးပေါ်မှာ တင်ပြီးကစားပါ။ ထို့နောက်တွင်မှ ပုံမှာလို အနေအထားဖြင့် ကစားပါ။ ကစားသက်ရလာပါက ပိုမိုခက်ခဲစေရန် ခြေနှစ်ချောင်းကို ဒူးလောက်အမြင့်ရှိ ခုံတစ်လုံးပေါ်တွင် တင်ပြီး ကစားပါ။

၆။ စူပါလက်ထောက်တွန်းတင်

(ရင်အုပ်၊ လက်မောင်းနှောက်သား၊ ပုခုံး၊ ဝမ်းဗိုက်၊ ကျောရိုး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို V-ဇောက်ထိုး ပုံစံဖြင့် လက်နှစ်ဖက်ကို အခင်းမှာ ထောက်လျက် နေပါ။ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ပခုံးအကျယ်ထက် အနည်းငယ် ပိုခွဲထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်၊ ခြေနှစ်ဖက်ကို ဖြောင့်နေပါစေ။ ကျောရိုးကိုလည်း မကွေးကောက်ပါစေနှင့်။



ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကို အောက်သို့ နှိမ့်ချ လိုက်ပါ။ ရင်ဘတ်နှင့် အောက်အခင်း ထိလုနီးနီးဖြစ်သွားသောအခါ ထိုအနေအထားမှာ ခဏထိန်းထားပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်ကို ဆန့်ထုတ်လိုက်ပြီး ပုံမှာလို ခါးကော့ ခေါင်းမော့လိုက်ပါ။ ဆက်လက်ပြီး ခုနက အခင်းနှင့် ထိလုနီးနီး အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ထို့နောက် မူလက အသင့်ပြင်အနေအထားအတိုင်း V-ဇောက်ထိုး ပုံစံပြန်ယူပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၇။ ထိုင်ထ

(ပေါင်၊ တင်ပါး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ပုံမှာပြထားသလို လက်နှစ်ဖက်ကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကျောရိုးကိုလည်း တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေပါစေ။

ရှေ့ဖက် ဆန့်တန်းပြီး ရပ်ရပါမယ်။ ခေါင်းကို



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ အောက်သို့ ညင်သာစွာ ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ နူးဆစ်ကို ခြေချောင်းလေးများ၏ ရှေ့ဘက် ကျုံ့ထွက်မသွားစေရန် ဂရုစိုက်ရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်မှာ ထားပြီး ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ အဆုံးထိ ထိုင်မချဘဲ ပေါင်နဲ့ မြေပြင် မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ရောက်တာနဲ့ ပြန်ထပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

တင်သားပြည့်လိုသူများကတော့ အပြည့်ထိုင် ရပါမယ်။ နောက်ပြီး ခြေထောက်နှစ်ချောင်း ကိုလည်း ခပ်ကျယ်ကျယ် (ပခုံးအကျယ်ထက် ပိုရပါမယ်) ခွာပြီးကစားပါ။ ခြေချောင်းများကို အပြင်ဖက်ကို ၄၅-၈၀လောက် လှည့်ထားပါ။

ထိုင်ချလိုက်ပြီး ပြန်မထခင်မှာ စက္ကန့် အနည်းငယ် နေပြီးမှ ထပါ။ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို တစ်ဝက်ပဲ ထိုင်ရင် ပေါင်သားကို ပိုပြီး ထိပါတယ်။ အပြည့်ထိုင်ရင် တင်သားကို ပိုထိပါတယ်။

၈။ ခြေတစ်ချောင်းထိုင်ထ

(ပေါင်၊ တင်ပါး၊ ကျောရိုး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို မြေပြင်မှ ကြွမြှောက်ထားပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှာ ဆန့်တန်းထားပါ။ ခေါင်းကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကျောရိုးကိုလည်း တစ်ဖြောင့်တည်းရှိနေပါစေ။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ ညာခြေကို အောက်သို့ ညှင်သာစွာ ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ ညာခြေ၏ ဒူးဆစ်ကို ခြေချောင်းလေးများ၏ ရှေ့ဘက် ကျုံ့ထွက်မသွားစေရန် ရရှိစိုက် ရပါမယ်။ တစ်ကိုယ်လုံးရဲ့ အလေးချိန်ကို ခြေဖနောင့်မှာထားပြီး ထိုင်ချပါ။ ထိုင်ချရာမှာ အဆုံးထိ ထိုင်မချဘဲ ပေါင်နဲ့ မြေပြင် မျဉ်းပြိုင်အနေအထားရောက်တာနဲ့ ပြန်ထပါ။ ကျွမ်းကျင်လာပါက တစ်ဆုံးထိ ထိုင်နိုင်ပါသည်။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

ကစားစမှာ ခက်ခဲပါက ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို လူတစ်ဦးတစ်ယောက်၏ လက်ကို ကိုင်ပြီး သော်လည်းကောင်း၊ ထိုင်ခုံသို့မဟုတ်၊ လက်တန်းတစ်ခုခုကို ကိုင်ပြီး သော်လည်းကောင်း ကစားနိုင်ပါတယ်။

၉။ ရှေ့တက်ထိုင်

(ပေါင်၊ တင်ပါး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ခြေနှစ်ဖက်ကို တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ထိကပ်ပြီး မတ်တပ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းနောက်တွင် ယှက်ထားပါ။ ခါးထောက်ထားလျှင်လည်း ရပါသည်။



ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပုံတွင်ပြထားသည့် အတိုင်း ဘယ်ခြေကို ရှေ့ဘက်တက်၍ ထိုင်ချပါ။ ဘယ်ဘက်ပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်သည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ညှာဒူးကို အောက်အခင်းနှင့် ထိလှနီးနီးအထိ နှိမ့်ချပေးထားပါ။ ထိုင်ချသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ပေါ်မှာ ရှိနေပါစေ။ ခါးကိုလည်း ဖြောင့်ထားပါ။ ခေါင်းကိုလည်း မတ်ထားပါ။ မျက်စိကို ရှေ့တည့်တည့်သို့သာ ကြည့်နေပါ။ ၎င်းအနေအထားတွင် ၁-၈က္ကန့်၊ ၂-၈က္ကန့်ခန့် နေပြီး ပြန်ထပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ထို့နောက် ညှာဘက်ခြေဖြင့် ရှေ့တက်ထိုင်ပါ။ ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညှာတစ်လှည့် ထိုင်ချည်-ထချည်ဖြင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေပြည့်အောင် ကစားပေးပါ။

ကစားသက်ရလာပါက ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညှာတစ်လှည့် မကစားဘဲ ဘယ်ဘက်ကို အရင်ကစားပြီးမှ ညှာဘက်ကို ကစားပါ။ ကစားရာမှာ ဟန်ချက်မပျက်ဘဲ ကစားနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထိုင်ချသောအခါတွင် ရှေ့ဘက်မှ ဒူးသည် ဖြေဖျားအပြင်သို့ ကျွဲထွက်မသွားစေရပါ။

၁၀။ ဘေးတိုက်ထိုင်

(ပေါင်၊ တင်ပါး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ခြေနှစ်ဖက်ကို ၃-ပေခန့် ခွာပြီး ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘတ်ရှေ့တွင် တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ဆုပ်ကိုင်ထားပေးပါ။ ခါးထောက်ထားလျှင်လည်း ရပါသည်။

ကစားနည်းမှာ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ပုံတွင်ပြထားသည့်အတိုင်း ဘယ်ဘက်သို့ ဘေးတိုက်ထိုင်ချပါ။ ဘယ်ဘက် ပေါင်သည် မြေပြင်နှင့် မျဉ်းပြိုင် အနေအထား ဖြစ်သည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ညှာခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပါ။



မကွေးမိပါစေနှင့်။ ထိုင်ချသောအခါ ကိုယ်အလေးချိန်သည် ဘယ်ဘက် ခြေထောက်ပေါ်မှာ ရှိနေပါစေ။ ခါးကိုလည်း မကုန်းစေဘဲ ရှေ့သို့ ခပ်စောင်းစောင်း အနေအထားဖြင့် မတ်ထားပါ။ ခေါင်းကိုလည်း မတ်မတ်ထားပါ။ ရှေ့တည့်တည့်သို့သာ ကြည့်နေပါ။ ၎င်းအနေအထားတွင် ၂-စက္ကန့်လောက် နေပြီး ပြန်ထပါ။ ထို့နောက် ညှာဘက်သို့ ထိုင်ချပါ။ ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညှာတစ်လှည့် ထိုင်ချည်-ထချည်ဖြင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပေးပါ။

ကစားသက်ရလာပါက ဘယ်တစ်လှည့်၊

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

၁၁။ နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်

(ပေါင်၊ တင်ပါး)

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

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ဘယ်ဘက်ခြေထောက်ကို နောက်ဖက်ရှိ ခုံငယ်ပေါ် နောက်ပြန် တင်သော အနေအထားဖြင့် နေရာယူပါ။ လိုအပ်ပါက ခြေထောက် အောက်တွင် ခပ်ပျော့ပျော့ အရာတစ်ခု ခံပြီး ကစားပါ။



ကျောရိုးကို ရှေ့ဖက်သို့ အနည်းငယ် စောင်းသော အနေအထားဖြင့် ကစားရမည်ဖြစ်သည်။ ခါးမကုန်းစေရ။ ခေါင်းမတ်မတ် ထားပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ ညာဘက်ခြေထောက်ကို အားပြု၍ အောက်သို့ ထိုင်ချပါ။ ဘယ်ဘက်ခြေနှင့် မြေပြင်ထိလှနီးနီး ဖြစ်သည်အထိ ထိုင်ချပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားကို ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၁၂။ ခြေနောက်ကန်

(ပေါင်နောက်သား၊ ကျောရိုး၊ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စွမ်း)

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

ကစားနည်းမှာ ထိုအနေအထားမှ ပုံမှာပြထားသလို ညာဘက်ခြေကို နောက်ဖက်သို့ ဖြည်းညင်းစွာ မြှောက်တင်ပါ။



ခါးကိုပါ အလိုက်သင့် အောက်ကို နိမ့်ချသွားပါ။ ညာခြေနှင့် ကျောရိုးတို့ မြေပြင်နှင့် ရေပြင်ညီ မျဉ်းပြိုင်အနေအထား ဖြစ်သွားပါစေ။ ထိုနောက် မူလအသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဒီတစ်ခါ ဘယ်ဘက်ခြေကို မြှောက်တင်ပါ။ မူလအသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဘယ်၊ ညာ တစ်လှည့်စီ ကစားပေးပါ။

ထောက်ထားတဲ့ ခြေထောက်ကို တစ်ဖြောင့်တည်း ဖြစ်အောင် ဆန့်ထားဖို့ မလိုပါဘူး။ အလိုက်သင့်လေး ကွေးထားပါ။ အလွန်အကျွံ

မကွေးမိဖို့တော့ ဂရုစိုက်ပါ။ ထိရောက်မှု အားနည်းသွားနိုင်လို့ပါ။ ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ကွေးထားခိုင်းတာက ဟန်ချက်ထိန်းရ လွယ်ကူအောင်ပါ။ ကစားသက်ရလာလေလေ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်စွမ်း ကောင်းလာလေလေပါပဲ။ ဟန်ချက်ထိန်းနိုင်လာရင် ခြေထောက်ကို အနည်းငယ် ပိုမိုဖြောင့်ပြီး ကစားကြည့်ပါ။ ကျွမ်းကျင်လာပါက ပိုမိုခက်ခဲစေရန် ဘယ်ညာတစ်လှည့်စီ မကစားတော့ဘဲ ဘယ်ဘက်ခြေနှင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပြီးမှ ညာခြေနှင့် သတ်မှတ်အကြိမ်ရေ ပြည့်အောင် ကစားပါ။

၁၃။ ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး

(နောက်ကျောပင်းသား၊ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံ၊ ပုခုံးနောက်သား)

ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး လေ့ကျင့်ခန်း ကစားရန် တံခါးတစ်ချပ်နဲ့ မျက်နှာသုတ်ပုပါတစ်ထည်လည်း လိုပါမယ်။



အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ တံခါးအစွန်းနားတွင် နေရာယူကာ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ ခြေဖျားများကို တံခါးလက်ကိုင်၏ အောက်တည့်တည့်နားတွင် ရှိနေပါစေ။ ထို့နောက် မျက်နှာသုတ်ပုပါတို့ တံခါးလက်ကိုင်မှာ ပတ်လိုက်ပြီး ၎င်းမျက်နှာသုတ် ပုပါ၏ အစွန်းများကို တစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ထို့နောက် ခူးကို အတန်းငယ် (၄၅-ဒီဂရီခန့်) ကွေးပါ။ ပေါင်နှင့် မြေပြင်သည် ရေပြင်ညီအနေအထား ဖြစ်နေပါစေ။ ခါးမတ်မတ်ထားပါ။ ခေါင်းကိုလည်း မတ်ထားပါ။ ထိုအနေအထားသည် အသင့်ပြင် အနေအထား ဖြစ်သည်။

ကစားပုံမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်ဖျံအား၊ လက်မောင်းအား၊ ပုခုံးအားများ သုံးပြီး ကိုယ်ကို တံခါးဆီသို့ ဖြည်းညင်းစွာ ဆွဲယူလိုက်ပါ။ တံခါးနှင့်ကိုယ် ပူးကပ်လှနီးနီး ဖြစ်သွားပါစေ။ ထိုအနေအထား တွင် ၂-စက္ကန့်ခန့် နေပါ။ ထို့နောက် မူလအသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကစားလိုက်ပါဦး။

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

၁၄။ မိုးထိအောင် လှေကားထောင်

(နောက်ကျောပင်းသား၊ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံ၊ ပုခုံးနောက်သား)

မိုးထိအောင် လှေကားထောင် လေ့ကျင့်ခန်း ကစားရန် စားပွဲခုံတစ်လုံး လိုပါမယ်။ သို့မဟုတ် ထိုင်ခုံနှစ်လုံးနဲ့ တံမြက်စည်းကဲ့သို့သော တုတ်ရှည်တစ်ချောင်းလိုပါမယ်။ ထိုင်ခုံနှစ်လုံးနဲ့ ကစားမယ်ဆိုရင် ထိုင်ခုံနှစ်လုံးကို နှစ်ပေလောက်ခွာပြီး ချထားပါ။ ခုံနှစ်လုံးပေါ်မှာ တုတ်ရှည်ကို အလျားလိုက် တင်ထားပါ။



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

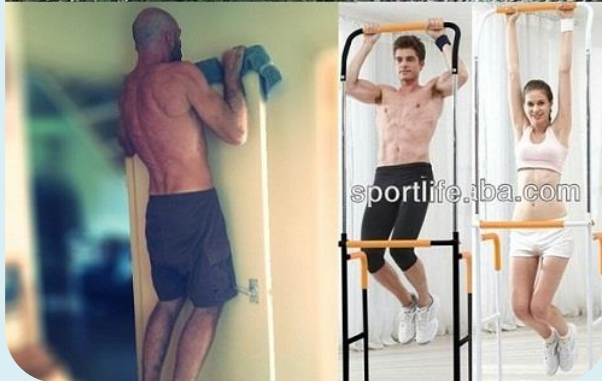
ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ လက်နှစ်ဖက်ကွေးပြီး ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ဆွဲကပ်လိုက်ပါ။ ခုံ (သို့) တုတ်ရှည်နှင့် ရင်ဘတ် ထိလုနီးနီး ဖြစ်သွားသောအခါ လက်ကို ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်ဆန့်ထုတ်ပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကိုယ်ကို အပေါ်ဆွဲကပ်လိုက်ပါဦး။

ကစားရာတွင် လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ၊ ပုခုံးသားများ ညှစ်အားသုံးပြီး ကစားရမည်။ ကစားစမှာ အလေ့အကျင့်မရှိသူများ ခြေထောက်ကို ဖြောင့်ဖြောင့်ထားပြီး မကစားသေးဘဲ ဒူးအနည်းငယ် (၄၅-ဒီဂရီခန့်) ကွေးပြီး ကစားနိုင်ပါတယ်။

၁၅။ တန်းခိုတက်

(နောက်ကျောဝင်းသား၊ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံ)

ကစားရာမှာ ခိုတက်စရာ ဘားတန်းတစ်ခု လိုပါတယ်။



ဘားတန်းအဆင်မပြေသူများ တံခါးချပ်ဖြင့်လည်ကောင်း ကစားပေးနိုင်ပါတယ်။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း ပြတင်းပေါက်၊ အိမ်တံခါးပေါက်ဝများတွင် သံဇကာကွက်များ၊ သံပန်းများ တပ်ဆင်ထားသူများ အဆိုပါ သံဇကာကွက်များကို ခိုတက်ခြင်းဖြင့်လည်း ကစားနိုင်ပါတယ်။ ကစားရာမှာ လက်မနာစေရန် တဘက်တစ်ထည်ကို လက်အောက်မှာ ခုခံပြီး ကစားပါ။

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် တန်းကို ကိုင်လျက်ခိုထားပါ။ တန်းကို ခိုရာတွင် ခူးနှစ်ကို နောက်ဖက်သို့ အနည်းငယ် ကွေးတင်ထားပေးပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ကိုယ်ကို တန်းပေါ်သို့ ခိုတက်လိုက်ပါ။ ကိုယ်ကို အပေါ်သို့ ရောက်အောင် လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ အားများဖြင့် မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ ခေါင်းကို တန်းအပေါ်သို့ရောက်အောင် မြှင့်တင်နိုင်လျှင် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ ကစားကျင့်မရှိသူများ မိမိတတ်နိုင်သလောက် ပမာဏအထိသာ ကိုယ်ကို

မြှင့်တင်နိုင်ပါတယ်။ ထို့နောက် ကိုယ်ကို အောက်သို့ ပြန်နှိမ့်ချပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၁၆။ မောင်းကွေး

(လက်မောင်း၊ လက်ဖျံ)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ထိုင်ခုံပေါ်တွင် မြေနှစ်ချောင်းကို ခပ်ကျယ်ကျယ်ခွဲပြီး ထိုင်ပါ။ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်း (ခါး) ကို ရှေ့ဘက် အနည်းငယ် စောင်းထားပါ။ ညှာဘက်လက်ကို ပေါင်းတွင်းသား၏ နံဘေးတွင် ရှိနေပါစေ။ ညှာလက်ဖမ်းကို အထက်ဖက်သို့ မျက်နှာမူထားပါ။ ညှာလက်ကောက်ဝတ်ကို ဘယ်လက်ဖြင့် အပေါ်မှ ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ ၎င်းသည် အသင့်ပြင်အနေအထား ဖြစ်သည်။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ညှာလက်မောင်းကို ကွေးပါ။ ညှာလက်သီး ညှာပုံအနီးရောက်သည်အထိ ကွေးပါ။ ထို့သို့ကွေးရာတွင် ဘယ်လက်က ညှာလက် မ,ကွေးနိုင်အောင် ဆန့်ကျင်တွန်းကန်ထားရမည်။ ထိုဘယ်လက်၏ တွန်းကန်အားကို ခုခံ၍ ညှာလက်မောင်းကို ကွေးရမည်ဖြစ်သည်။ ညှာလက်၏ လက်မောင်းရှေ့သား၊ လက်ဖျံသား အားများဖြင့် ကွေးတင်ရမည်။ ၎င်းကို ဘယ်လက်၏ လက်မောင်းနောက်သားအားဖြင့် အစွမ်းကုန် ဆန့်ကျင်တွန်းကန်ရမည်။ ညှာလက်သီး ညှာပုံခုံး အနီးရောက်သောအခါ လက်နှစ်ဖက်စလုံးရှိ အကြောများကို လုံးလုံးဖြေလျှော့ပြီး အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဘယ်ညှာပြောင်းပြီး ကစားပေးပါ။

၁၇။ အိပ်ထမတင်

(ဝမ်းဗိုက်အပေါ်သား)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် ခူးနှစ်ဖက်ကို ထောင်လျက် ပက်လက်အနေအထားဖြင့် နေပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာ ထိကိုင်ထားပါ။



ကစားနည်းကတော့ ပုံမှာ ပြထားသလို အသင့်ပြင် အနေအထားမှ ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို အပေါ်သို့ မြှင့်တင်ပါ။ ရင်ဘက်နှင့် ခူးခေါင်း ထိလုနီးနီး အနေအထားသို့ ရောက်အောင် ထပါ။ ထို့နောက် ပြန်လှဲပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

ကစားတဲ့အခါမှာ မြန်မြန်မကစားပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းလေးလေးနဲ့သာ ဝမ်းဗိုက်ညှစ်အား အပြည့်သုံးပြီး ကစားပါ။ ဒါမှ ထိရောက်မှုကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၈။ ကြက်ခြေခတ်တဲ့ ဒူး၊ တံတောင်

(ဝမ်းဗိုက်၊ ခါးဘေးသား)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းနောက်တွင် ယှက်လျက် အခင်းပေါ်မှာ ပက်လက်နေပါ။ ခေါင်းကို အခင်းမှ အနည်းငယ် ကြွတင်ထားရပါမည်။ ခြေနှစ်ချောင်းကို အခင်းပေါ်မှာ ဆန့်တန်းထားပါ။ ဖြစ်နိုင်လျှင် ခြေနှစ်ချောင်းကို အခင်းမှ အနည်းငယ် ကြွမြှောက်ထားပါ။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ ဖော်ပြပါ ပုံမှာလို ကိုယ်အပေါ်ပိုင်းကို ကြွမြှောက်၍ ညာတံတောင်နှင့် ဘယ်ဒူးကို ကြက်ခြေခတ် ရိုက်ပေးပါ။ တံတောင်နှင့်ဒူး ထိပြီးပါက မူလ အသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဒီတစ်ခါ ဘယ်တံတောင်နှင့် ညာဒူးကို ကြက်ခြေခတ် ရိုက်ပါ။

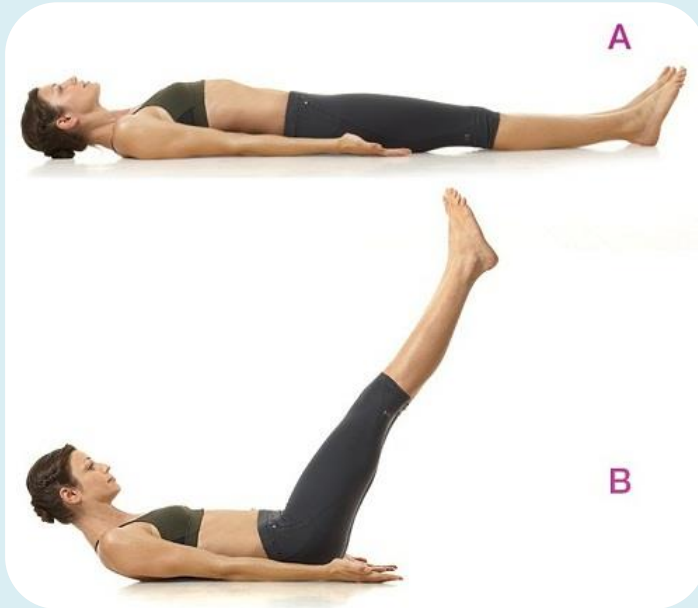
အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

ကစားတဲ့အခါမှာ မြန်မြန်မကစားပါနဲ့။ ဖြည်းဖြည်းလေးလေးနဲ့သာ ဝမ်းဗိုက်ညှစ်အား အပြည့်သုံးပြီး ကစားပါ။ ဒါမှ ထိရောက်မှုကောင်းမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

၁၉။ ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်

(ဝမ်းဗိုက်အောက်သား)

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



အဆင်သင့်ဖြစ်ပါက ခြေနှစ်ချောင်းကို အပေါ်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ၄၅-ဒီဂရီထိ ရောက်အောင် မြှောက်တင်ပါ။ ထိုအနေအထား တွင် ၂-စက္ကန့်ခန့်နေပါ။ ထို့နောက် ခြေထောက်ပြန်ချပါ။ ကျွမ်းကျင်လာပါက ခြေနှစ်ချောင်းကို မြေပြင်နဲ့ ထောင့်မှန် အနေအထား (၉၀-ဒီဂရီ) ထိ တိုးပြီး မြှောက်တင်နိုင်ပါတယ်။ လက်နှစ်ဖက်ကိုလည်း တင်ပါးဘေးမှာ မထားတော့ဘဲ ရင်ဘက်ပေါ်မှာ ယှက်လျက် အနေအထားဖြင့် ကစားပေးနိုင်ပါတယ်။

ဖြစ်ပါတယ်။ တစ်ချို့ ကစားကျင့် မရှိသူများ ကစားရခက်မယ်ဆိုရင် ခြေတစ်ချောင်းစီ မြှောက်ခြင်း၊ ဒူးကွေး၍ ခြေမြှောက်ခြင်းများကို စတင်ပြုလုပ်နိုင်ပါ သည်။ ကစားသက်ရလာမှ ပုံမှာ ပြထားသလို စပြီး ကစားပါ။ သာမန်လူများကတော့ ပုံမှာလိုပဲ ကစားပါ။

၂၀။ လှေကလေး

(ဝမ်းဗိုက်၊ တင်ပါး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် ပက်လက်အိပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းအနောက်ဘက်တွင် အခင်းမှ အနည်းငယ် ကြွလျက်ထားပါ။ သို့မဟုတ်ပါကလည်း နံဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ အခင်းမှ ကြွလျက်အနေအထားမှာ



ထားပါ။ ခြေနှစ်ဖက်ကိုလည်း အခင်းမှ ၄၅-ဒီဂရီ (သို့မဟုတ်) ၂၅-ဒီဂရီ လောက် ကြွမြှောက်၍ ခပ်စောင်းစောင်း အနေအထားမှာ ထားရှိပါ။

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထား မှ လက်နှစ်ဖက်ကို ခေါင်းအပေါ်မှ ကြွယူလာကာ ကိုယ်ခန္ဓာအပေါ်ပိုင်းကိုလည်း အခင်းမှ တစ်ပြိုင်နက် ကြွတင်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်နှင့် ခြေနှစ်ဖက် ထိလုနီးနီး ဖြစ်သွားပါစေ။ ကိုယ်ကိုလည်း လှေပုံစံ အနေအထားသို့ ရောက်သွားပါစေ။ ထို့နောက် မူလအသင့်ပြင် အနေအထားသို့ ဖြည်းညင်းစွာ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

၂၁။ ခါးဘေးလှည့်

(ဝမ်းဗိုက်၊ နံဘေးသား၊ ခါးဘေးသား)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ ပထမပုံမှာလို အခင်းပေါ်မှာ ခြေနှစ်ချောင်း (ဒူးခေါင်း) ထောင်ပြီး ထိုင်ပါ။ ကျောရိုးကို ၄၅-ဒီဂရီ ခပ်စောင်းစောင်းအနေအထားမှာ ထားပါ။



ခါးကိုလည်း မတ်မတ်ဖြောင့်ဖြောင့် ရှိနေပါစေ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရှေ့မှာဆန့်တန်းကာ တစ်ဖက်နှင့်တစ်ဖက် ဆုပ်ကိုင်ထားပါ။ (လက်လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘက်ရှေ့နားမှာ ယှက်ထားပြီး ကစားလျှင်လည်း ရပါတယ်။)

ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ ခါးကို ဘယ်ဘက်သို့ ညှင်သာစွာ လှည့်လိုက်ပါ။ ခေါင်းကိုပါ ဘယ်ဘက်သို့ လှည့်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ညာဘက်သို့ ခါးလှည့်ပါ။ ခေါင်းပါ လှည့်ပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဖော်ပြပါအတိုင်း ဘယ်တစ်လှည့်၊ ညာတစ်လှည့် ခါးကို လှည့်ပေးပါ။

ခါးလှည့်လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ရာမှာ ကျောရိုးကို မတ်မတ်ထားပါ။ ကျောရိုးကွေးနေ ကုန်းနေပါက ထိရောက်မှု မရှိဖြစ်နိုင်ပါတယ်။ နောက်တစ်ချက်က ကစားသူများဟာ စစ်ချင်းမှာ ကစားရတာလွယ်တယ်ဆိုပြီး ဘယ်၊ ညာလှည့်တာကို မြန်မြန်သွက်သွက် လုပ်တတ်ကြပါတယ်။ အဲ့ဒီလို မလုပ်ရပါ။ မြန်မြန်ကစားရတဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း မဟုတ်ပါဘူး။ ဖြည်းဖြည်းနဲ့

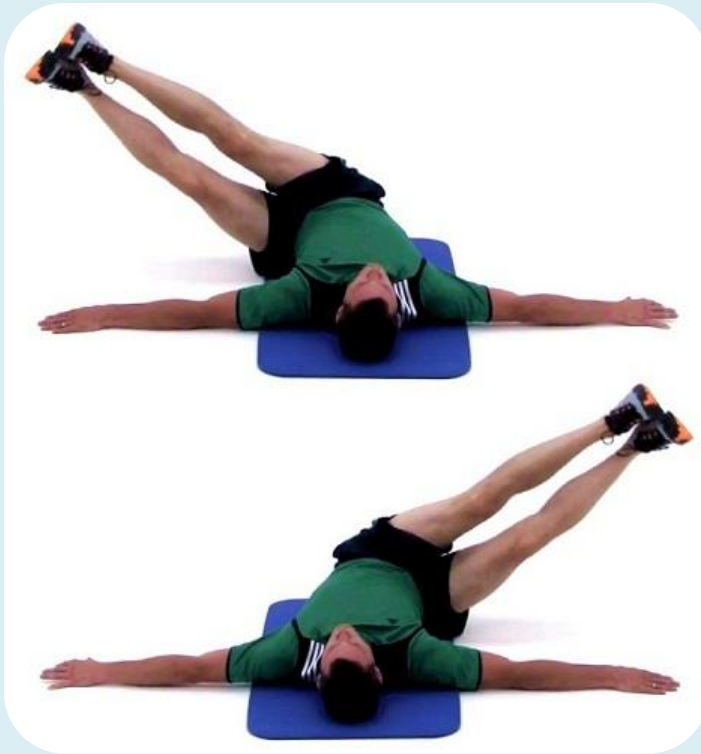
ညှင်သာစွာ ဝမ်းဗိုက်သားနဲ့ ခါးကို ညှစ်ပြီး ကစားပေးရပါမယ်။ အဲ့ဒါမှလည်း ထိရောက်မှုရှိမှာဖြစ်ပါတယ်။

၂၂။ ရိုက်သီးရိုက်

(ဝမ်းဗိုက်၊ ခါးဘေးသား၊ နံဘေးသား)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် ကျောခင်းလှဲပါ။ ခြေနှစ်ချောင်းကို ၉၀-ဒီဂရီ အထက်သို့ ထောင်မတ်ထားပါ။

လက်နှစ်ဖက်ကို ပခုံးဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ဆန့်တန်းထားပါ။ လက်ဖဝါးကို အခင်းပေါ်မှာ မှောက်ထားပါ။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင် အနေအထားမှ ခြေနှစ်ချောင်းကို ဘယ်ဘက် သို့ ညင်သာစွာ လွှဲချလိုက်ပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ဒီတစ်ခါ ခြေနှစ်ချောင်းကို ညာဘက်သို့ လွှဲချပါ။ အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ကြိမ် ကစားလိုက်ပါဦး။

ကစားစတွင် ခက်ခဲပါ ဒူးနှစ်ဖက်ကို ၄၅-ဒီဂရီ ထောင်မှန် ကွေးလျက် ကစားနိုင်ပါသည်။

၂၃။ နောက်ပြန် ကျောကော့

(တင်ပါး၊ ကျောရိုး)

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 ပမ်းပိုက်သားနဲ့ ဆီးစပ်နားမှာ တည်နေပါစေ။ ၎င်းအနေအထားမှာ ၂-၅ ကန့်လောက်နေပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ နောက်တစ်ခေါက် ကစားလိုက်ပါဦး။

၂၄။ တံတားလေး

(တင်ပါး၊ ပေါင်၊ ကျောရိုး)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် ကျောခင်းလျက် နေရာယူပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီမှာ အနည်းငယ် ကားလျက် ချထားပါ။ ဒူးနှစ်ကို ထောင်ထားပါ။



ကစားနည်းမှာ အဆိုပါ အသင့်ပြင်အနေအထားမှ တင်၊ ခါးနှင့် ကျောရိုးတစ်ခုလုံးကို အထက်သို့ မြှင့်တင်လိုက်ပါ။ စက္ကန့်အနည်းငယ်နေပါ။ ထို့နောက် အသင့်ပြင်အနေအထားသို့ ပြန်သွားပါ။ ကစားရာတွင် ပေါင်၊ တင်ပါးတို့၏ အားကို သုံး၍ ညင်သာစွာ ကစားရမည်။

ကစားနည်းအစီအစဉ်

ပထမ တစ်လခွဲ အတွက် ကစားနည်း အချိန်ဇယား

	လေ့ကျင့်ခန်း-၁	လေ့ကျင့်ခန်း-၂	လေ့ကျင့်ခန်း-၃	လေ့ကျင့်ခန်း-၄
တနင်္လာ	လက်ထောက်တွန်းတင်	နောက်ပြန် လက်ထောက်တွန်းတင်	မိုးမျှော် လက်ထောက်တွန်းတင်	လက်ကျဉ်း လက်ထောက်တွန်းတင်
အင်္ဂါ	ထိုင်ထ	ဘေးတိုက်ထိုင်	နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်	ခြေနောက်ကန်
ဗုဒ္ဓဟူး	ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး	မိုးထိအောင် လှေကားထောင်	မောင်းကွေး	-
ကြာသပတေး	အိပ်ထမတင်	ခြေနှစ်ချောင်းမြှောက်	ခါးဘေးလှည့်	နောက်ပြန်ကျောကော့

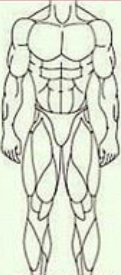
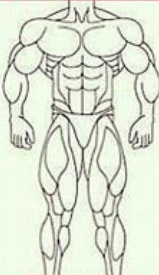
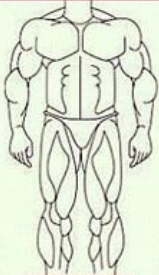
ဒုတိယ တစ်လခွဲ အတွက် ကစားနည်း အချိန်ဇယား

	လေ့ကျင့်ခန်း-၁	လေ့ကျင့်ခန်း-၂	လေ့ကျင့်ခန်း-၃	လေ့ကျင့်ခန်း-၄
တနင်္လာ	လက်ထောက်တွန်းတင်	နောက်ပြန် လက်ထောက်တွန်းတင်	လက်ကျယ် လက်ထောက်တွန်းတင်	စူပါ လက်ထောက်တွန်းတင်
အင်္ဂါ	ခြေတစ်ချောင်းထိုင်ထ	ရှေ့တက်ထိုင်	နောက်ပြန်ခြေခွဲထိုင်	ခြေနောက်ကန်
ဗုဒ္ဓဟူး	ရွှေတံခါးကြီးဖွင့်ပါဦး	တန်းခို	မိုးထိအောင် လှေကားထောင်	မောင်းကွေး
ကြာသပတေး	ကြက်ခြေခတ်တဲ့ ဒူးတံတောင်	လှေကလေး	ချိန်သီးရိုက်	တံတားလေး

ကစားရာမှာ တစ်ပတ်မှာ တနင်္လာ၊ အင်္ဂါ၊ ဗုဒ္ဓဟူး၊ ကြာသပတေး လေးရက် ကစားပေးရပါမယ်။ ကျန်သုံးရက်မှာ ကစားစရာမလိုပါ။ အနားယူရက်ဖြစ်ပါသည်။ အထက်ဖော်ပြပါ ကစားနည်းပရိုဂရမ်များအတိုင်း ကစားလျှင် နာရီဝက်ခန့် အချိန်ယူကစားရပါမည်။ ကစားနည်းများကို တွဲစပ်ကစားရန် ကစားနည်းအချိန်ဇယားများ ဖော်ပြပြီးပြီဖြစ်လို့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားအလိုက် ကစားရန်နည်းစနစ်ကို ဆက်လက်ဖော်ပြပါမည်။

မှတ်ချက်။ ပထမ တစ်လခွဲ ကစားပြီးပါက ၂-ပတ် တိတိ အနားယူပြီးမှ ဒုတိယ တစ်လခွဲ ကစားနည်းများအတိုင်း ဆက်လက်ကစားပါ။ ဒုတိယတစ်လခွဲ ကစားပြီးချိန်တွင်လည်း ၂-ပတ် အနားယူရပါမည်။ ထို့နောက် ဆက်လက်ကစားရမည့် ကစားနည်း ပရိုဂရမ်များကို မကြာခင်မှာ ဆက်လက်ဖြန့်ဝေပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

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>		

ကစားရမည့် အကြိမ်နှင့် အကျော့များ သိအိုရီ



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။



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။

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 တစ်ခါကစားပြီးတိုင်း အနည်းဆုံး စက္ကန့်-၃၀ မှ အများဆုံး ၂-မိနစ်ခန့် အနားယူပြီး နောက်တစ်ကျော့ ဆက်လက်ကစားခြင်းကို ဆိုလိုသည်။ ကျန်းမာရေးမကောင်းသူများ လိုအပ်ပါက ၃-မိနစ်ထိ အနားယူနိုင်သည်။

အခန်း (၅) - ယောဂလေ့ကျင့်ကစားပါ



သူရိယနမကာ (နေမင်းဂါရဝပြုကျင့်စဉ်)

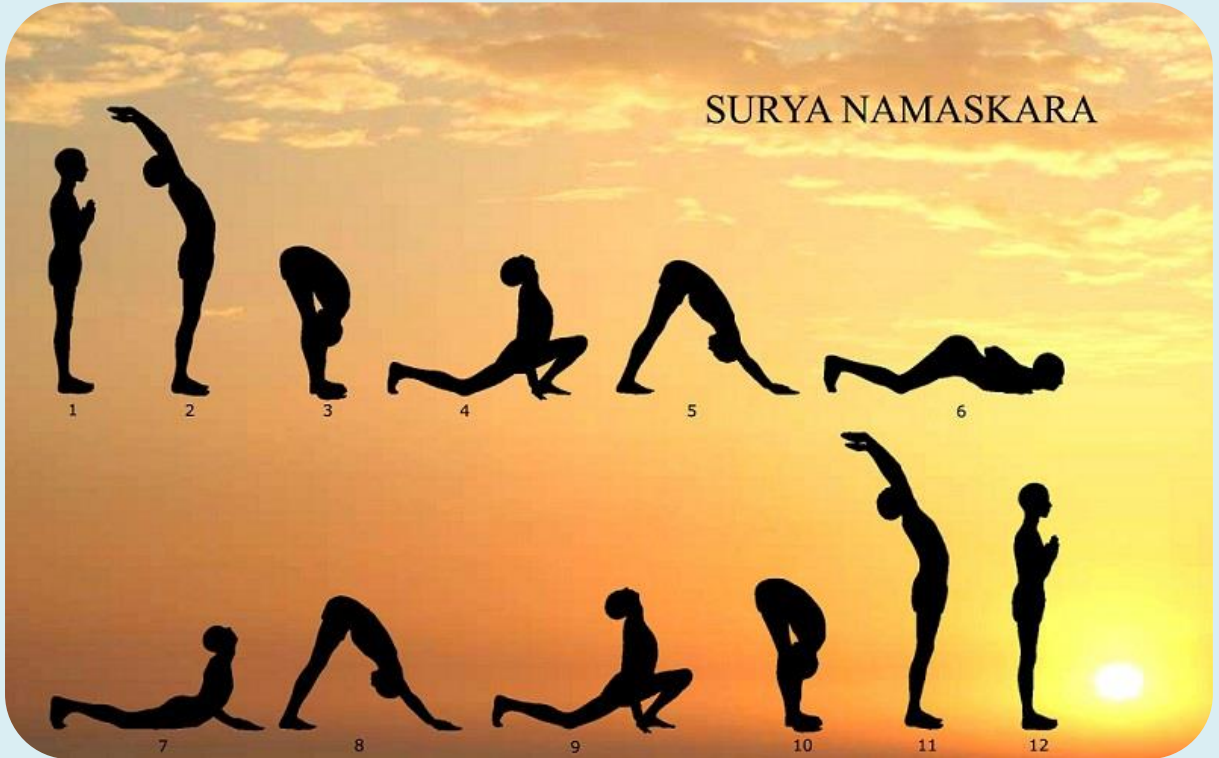
သူရိယနမကာ၊ မြန်မာလို ဘာသာပြန်သော နေမင်းကိုဂါရဝပြုခြင်းက ကျင့်စဉ်ပေါ့။ မနက်စောစော နေထွက်ရာ အရှေ့အရပ်ကို မျက်နှာမူပြီး လေ့ကျင့်ရတာမို့ ဒီအမည်ပေးထားတာ ဖြစ်ပါတယ်။ လူမျိုး၊ ဘာသာမရွေး၊ အသက်အရွယ်မရွေး လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ယောဂလေ့ကျင့်ခန်းအများစုဟာ ဖြေးဖြေးလေးလေးနဲ့ ညင်သာစွာ ပြုလုပ်ရပါတယ်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကတော့ အသက်ရှူတာနဲ့ ချိန်ကိုက်ပြီး စည်းချက်ညီ ခပ်သွက်သွက် ကစားနိုင်တာမို့ နိုင်ငံတကာမှာ လူကြိုက်များတဲ့

လေ့ကျင့်နည်းစနစ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ယခုလေ့ကျင့်ခန်းကို မနက်စောစော ယောဂလေ့ကျင့်ခန်း မယူမီ၊ သို့မဟုတ်၊ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှား လေ့ကျင့်ခန်း မယူမီမှာ သွေးပူ၊ အကြောလျှော့ လေ့ကျင့်ခန်း အနေနဲ့လည်း ကစားပေးနိုင်ပါတယ်။



နေမင်းဂါရဝပြုကျင့်စဉ်မှာ လှုပ်ရှားမှု အဆင့်-၁၂-ဆင့် ပါဝင်ပါတယ်။ အဆင့် အားလုံးကို တစ်ဆက်တည်း မကစားလိုသူ များအနေနဲ့လည်း မိမိကြိုက်နှစ်သက်ရာ အဆင့်ကို ရွေးချယ်ပြီး ကစားလို့ရပါတယ်။



၁။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ

၂။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ

၃။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ

၄။ မြင်းစီးပုံစံ

၅။ တောင်ထိပ်ပုံစံ

၆။ မြွေတွားတွားပုံစံ

၇။ မြွေဟောက်ပုံစံ

၈။ တောင်ထိပ်ပုံစံ

၉။ မြင်းစီးပုံစံ

၁၀။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ

၁၁။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ

၁၂။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ

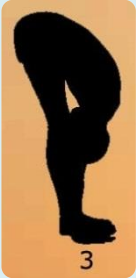
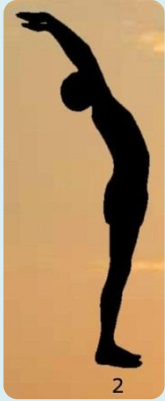


၁။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ

အရှေ့အရပ်ကို မျက်နှာမူ၍ အခင်းပေါ်မှာ မတ်မတ်ရပ်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ရင်ဘက်ရှေ့မှာ လက်အုပ်ချီ ဂါရဝပြုဟန် လုပ်ထားပါ။ အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်နေပါ။

၂။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ

ထို့နောက် အသက်ကို ဖြည်းဖြည်းမှန်မှန် ရှူသွင်းရင်း လက်နှစ်ဖက်ကို အထက်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ထွက်လေနှင့်အတူ ခါးကို နောက်သို့ ကော့ချလိုက်ပါ။ ခန္ဓာကိုယ် ပျော့ပျောင်းမှု မရှိသူများ အတင်းမကော့ရပါ။ မိမိလုပ်နိုင်စွမ်းရှိသလောက်သာ ချင့်ချိန်၍ ခါးကော့ပါ။

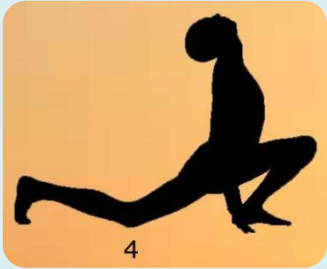


၃။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ

အသက် ပြန်ရှူသွင်းပါ။ ဆက်လက်ပြီး ထွက်လေနှင့်အတူ ခါးကို ရှေ့သို့ ညွတ်ချလိုက်ပါ။ ထိုသို့ ညွတ်ချရာတွင် ခါးကို ကုန်းနေ၊ ကွေးနေခြင်း မရှိပါစေနှင့်။ လက်နှစ်ဖက်ဖြင့် ခြေချင်းဝတ်ကို ချိတ်ဆွဲပြီး ခေါင်းနှင့် ဒူးကို ထိသွားပါစေ။ ကိုယ်ခန္ဓာ ပျော့ပျောင်းမှု မရှိသူများ အတင်းအကျပ် မပြုလုပ်ရပါ။ ကစားသက်ရလာလျှင် သူ့အလိုလို ခေါင်းနှင့်ဒူး ထိနိုင်သွားပါလိမ့်မည်။

၄။ မြင်းစီးပုံစံ

ထို ကုန်းလျက်အနေအထားမှ ဘယ်ခြေထောက်ကို ဒူးထောင်လျက် ရှေ့ကို ထုတ်ပေးပါ။ ညာခြေထောက်ကို နောက်သို့ ဆန့်ထုတ်ပါ။ ခေါင်းမော့ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘယ်ခြေဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ချထားပါ။





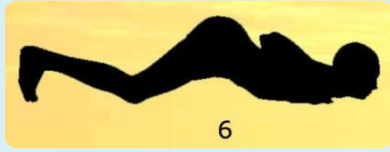
5

၅။ တောင်ထိပ်ပုံစံ

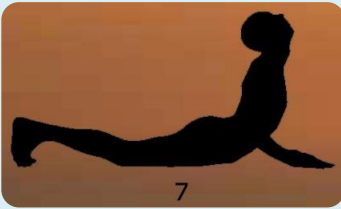
ဘယ်ခြေကို နောက်ဖက်ရှိ ညှာခြေဘေးသို့ ပို့လိုက်ပါ။ တစ်ဆက်တည်း လက်နှစ်ချောင်း၊ ခြေနှစ်ချောင်းကို အားပြု၍ ကလေးဖင်ဘူးတောင်းထောင် သကဲ့သို့ ကုန်းလိုက်ပါ။

၆။ မြွေတွားတွားပုံစံ

ထို့နောက် လက်နှစ်ကို အောက်သို့ နှိပ်ချလိုက်ပါ။ ရင်ဘတ်နှင့် အောက် အခင်း ထိလှလှ အနေအထားတွင် ခါးအနည်းငယ် ကော့လျက် ရှိပါစေ။



6



7

၇။ မြွေဟောက်ပုံစံ

ခါးကို အစွမ်းကုန် ကော့တင်လိုက်ပါ။ တစ်ဆက်တည်း ခေါင်းကိုပါ မော့တင်ပါ။ မြွေပါးပျဉ်းထောင်သကဲ့သို့ ဖြစ်နေပါစေ။

၈။ တောင်ထိပ်ပုံစံ

ထို့နောက် ဖင်ဖူးတောင်းထောင် အနေအထား သို့ ပြန်သွားပါ။



8



9

၉။ မြင်းစီးပုံစံ

ညာဘူးကို ရှေ့သို့ ထုတ်ပါ။ ဘယ်ခြေကို နောက်သို့ ပို့လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ကို ဘေးတစ်ဖက်တစ်ချက်မှာ ဆန့်တန်းလျက် ချထားပါ။ ခါးကော့ ခေါင်းမော့ထားပါ။



10

၁၀။ ကျောရှေ့သို့ ကွေးညွတ်ပုံစံ

ထိုအနေအထားမှ ဘယ်ခြေကို အရှေ့သို့ ပြန်ယူလာ၍ ညာခြေဘေးတွင်ချပါ။ တစ်ဆက်တည်း မတ်တပ်ပြန်ရပ်ပြီး ခါးကုန်းလျက် ဒူးနှင့် နဖူး ထိသည့် အနေအထားသို့ ရောက်သွားပါစေ။

၁၁။ ကျောနောက်လှန်ပုံစံ

ထို့နောက် ခါးပြန်ဆန့်လျက် လက်နှစ်ကို ခေါင်းအထက်သို့ မြှောက်တင်ပါ။ ခါးကော့လိုက်ပါ။



12

၁၂။ နေမင်းဂါရဝပြုပုံစံ

ခါးကို ပြန်မတ်လိုက်ပါ။ လက်နှစ်ဖက်ကို တစ်ဖြည်းဖြည်း ပြန်ချ၍ ရင်ဘက်ရှေ့တွင် ဂါရဝပြု အနေအထားဖြစ်သွားပါစေ။

အကျိုးကျေးဇူး

ကိုယ်တွင်းအင်္ဂါများကို အားကောင်းသန်စွမ်းစေသည်။ အစာမကြေ၊ လေထိုး လေအောင့်၊ ပမ်းချုပ်ခြင်းများကို သက်သာပျောက်ကင်းစေသည်။ သွေးလှည့်ပတ်မှုကို ကောင်းမွန်စေသည်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေသည်။ မှတ်ဉာဏ်တိုးတက် ထက်မြတ်စေသည်။ စိတ်တည်ငြိမ်စေသည်။



11

ဆာဆာဆန (အနားယူကျင့်စဉ်)

အသင့်ပြင်အနေအထားမှာ အခင်းပေါ်တွင် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားဖြင့် လှဲလျောင်းပါ။ ပက်လက်အနေအထားသည် အကောင်းဆုံးဖြစ်သည်။ လက်နှစ်ဖက်ကို ဘေးတစ်ဖက် တစ်ချက်စီမှာ ချထားပါ။ လက်ဖဝါးများကို ပက်လက်၊ မှောက်ခုံ နှစ်သက်သလို ထားပါ။ ထို့နောက် အသက်ကို ညင်သာစွာ ရှူသွင်း၊ ရှူထုတ် လုပ်နေပါ။



ထို့နောက် ခေါင်းမှ စ၍ ခြေဖျားပိုင်းအထိ ခန္ဓာကိုယ် အစိတ်အပိုင်းတိုင်းကို စိတ်ဖြင့် ဖြေလျှော့ပေးပါ။ ခြေဖျားပိုင်းအထိ ရောက်သွားလျှင် အောက်ဖက် ခြေဖျားမှ အထက်ဖက် ခေါင်းအထိ နောက်ထပ်ကြိမ် စိတ်ဖြင့် ဖြေလျှော့ပေးလိုက်ပါဦး။

ဥပမာ -

- (၁) ခေါင်း-ခေါင်း-လျှော့-လျှော့
- (၂) လည်ပင်း-လည်ပင်း-လျှော့-လျှော့
- (၃) ရင်ဘတ်-ရင်ဘတ်-လျှော့-လျှော့
- (၄) လက်-လက်-လျှော့-လျှော့
- (၅) ဗိုက်-ဗိုက်-လျှော့-လျှော့
- (၆) တင်ပါး-တင်ပါး-လျှော့-လျှော့
- (၇) ပေါင်-ပေါင်-လျှော့-လျှော့
- (၈) ခြေသလုံး-ခြေသလုံး-လျှော့-လျှော့
- (၉) ခြေဖျား-ခြေဖျား-လျှော့-လျှော့

အစရှိသဖြင့် တစ်ခုချင်းစီ ဖြေလျော့ပေးသွားပါ။ အသေးစိတ်နိုင်လေ ကောင်းလေဖြစ်သည်။ ဦးနှောက်နှင့် မျက်လုံးနှင့် ကိုယ်တွင်း ကာလီစာများကိုပါ အထက်ပါအတိုင်း ဖြေလျော့ပေးနိုင်လျှင် ပိုကောင်းပါသည်။

အထက်၊ အောက်၊ အစုန်၊ အဆန် ဖြေလျော့ပြီးပါက စိတ်ဖြင့် မညှိသည့်နေရာတွင် မပြေလျော့သေးဘဲ ကျန်သလဲ စစ်ဆေးကြည့်ပါ။ တင်းကျပ်နေသည်များ တွေ့ရှိရပါက ၎င်းနေရာများကို ထပ်မံဖြေလျော့ပါ။

တစ်ကိုယ်လုံး ပြေလျော့သွားသောအခါတွင် လူမှာ မည်သည့်နေရာတွင်မှ တင်းကြပ်မှု၊ ထိန်းချုပ်မှု မရှိတော့ဘဲ ပေါ့ပါးလွပ်လပ်သွားပါလိမ့်မည်။ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်နေသောအခါ လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ပြီးသောအခါများတွင် ဤနည်းအတိုင်း ၅-မိနစ်မှ ၁၅-မိနစ်ခန့် အနားယူပေးပါ။ ညဘက်အိပ်ရာဝင်ချိန်တွင်လည်း ဤနည်းအတိုင်း ဖြေလျော့ပြီးမှ အိပ်စက်ပါ။

အကျိုးကျေးဇူး

စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှုများမှ ပျောက်ကင်းစေသည်။ နှစ်ခြိုက်စွာ အိပ်ပျော်စေသည်။ ကိုယ်တွင်း၊ ကိုယ်ပ အင်္ဂါအစိတ်အပိုင်းများနှင့်တကွ ဦးနှောက်နှင့် အာရုံကြောများကိုပါ လန်းဆန်းအားပြည့် အနားရစေသည်။ စိတ်ဂယောင်ချောက်ခြား ဖြစ်ခြင်းနှင့်တကွ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာဝေဒနာ ခံစားနေရသူများ၊ ပန်းနာရင်ကျပ်၊ နှလုံးရောဂါ၊ အစာအိမ်ရောဂါ၊ ဆီးချို၊ သွေးတိုးရောဂါ ရှိသူများ လေ့ကျင့်သင့်သော ကျင့်စဉ်ဖြစ်သည်။

ထူးခြားတဲ့ အစွမ်းထက် မုဒြာတွေ

မုဒြာဆိုတာ လက်ဟန်တွေပါ။ မုဒြာက ဘာသာရေးတစ်ခုခုနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ကျင့်စဉ်မဟုတ်ပါဘူး။ လက်ဟန်တွေကို သုံးပြီး ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ စွမ်းအင်စီးကြောင်းတွေကို လည်ပတ်စေ တာသာဖြစ်လို့ လူမျိုးဘာသာမရွေး လွတ်လပ်စွာ လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

ပထမဦးစွာ မုဒြာဆိုတာ မြန်မာလို လွယ်လွယ်ပြောရရင်တော့ လက်မူဟန်တွေပေါ့။ တစ်နည်းအားဖြင့် လက်ချောင်းလေးတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို အသုံးပြုတာ ဖြစ်ပါတယ်။ သက်ဆိုင်ရာ လက်မူဟန်တွေ၊ မုဒြာတွေတိုင်းမှာ အစွမ်းကိုယ်စီရှိကြပါတယ်။ အဆီကျဖို့၊ ကိုယ်အလေးချိန်တက်ဖို့၊ ရောဂါပျောက်ကင်းဖို့၊ ကျန်းမာဖို့၊ စိတ်ဖိစီးမှုကို လျှော့ချဖို့၊ စိတ်တည်ငြိမ်ဖို့ အစရှိသဖြင့်ပေါ့။

အမှန်တော့ ခန္ဓာကိုယ်ဆိုတာ အစွမ်းထက် စက်ကြီးတစ်လုံးလိုပါပဲ။ သူက အရာရာကို ဖြစ်စေနိုင်စွမ်းပါတယ်။ သို့သော် ထိုသို့ ဖြစ်စေရန်အတွက် မုဒြာလိုခေါ်တဲ့ ပါဝါခလုတ်တွေနဲ့ ဖွင့်ပေးရပါတယ်။ အလုပ်လုပ်စေရပါတယ်။ ခေတ်မီစက် အကြီးကြီးတွေလိုပေါ့။ ခလုတ်ကလေးကို နှိပ်လိုက်တယ်။ ပါဝါရသွားတယ်။ ပြီးတာနဲ့ စက်က သူ့အလိုလို လုပ်ရမယ့် လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို လုပ်သွားတယ်။

မုဒြာကလည်း ဒီလိုပါပဲ။ သက်ဆိုင်ရာမုဒြာအလိုက် မုဒြာခင်းပြီး ငြိမ်ငြိမ်လေးထိုင်ပေးလိုက်တာနဲ့ သူ့အလိုလို ခန္ဓာကိုယ်က အလုပ်လုပ်သွားပါလိမ့်မယ်။ လူက ဘာမှ အထွေအထူး လုပ်ပေးရတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နေ့စဉ်ပုံမှန် အချိန်တစ်ခုပေးပြီး ငြိမ်ငြိမ်ကလေးထိုင်နေပေးရုံနဲ့ မုဒြာတွေက အစွမ်းပြပါလိမ့်မယ်။



ဓာတ်ငါးပါး၊ လက်ငါးချောင်း

မုဒြာက လက်ဟန်တွေနဲ့ ခင်းရမှာဆိုတော့ မုဒြာအကြောင်းမပြောခင် လက်ငါးချောင်းနဲ့ ဓာတ်ကြီးငါးပါး ဆက်နွယ်မှုအကို အရင်တင်ပြပေးပါမယ်။ လက်ချောင်းတွေရဲ့ ဂုဏ်သတ္တိကို ပြောရမယ်ဆိုရင် လက်မဟာ မီး (သို့)



အပူကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ လက်ညှိုးဟာ လေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ လက်ခလယ်ဟာ အာကာသကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ လက်သူကြွယ်ဟာ မြေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ လက်သန်းဟာ ရေကို ကိုယ်စားပြုပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်မှာ ဖော်ပြပါ မီး၊ ရေ၊ လေ၊ မြေ၊ အာကာသ အစရှိတဲ့ ဓာတ်ကြီးငါးပါး ညီမျှနေမယ်ဆိုရင် လူဟာ ကျန်းမာနေမယ်။ အဲ... အဲဒီလိုမှ မဟုတ်ဘဲ ကမောက်ကမဖြစ်သွားမယ်ဆိုရင်တော့ ကျန်းမာ ရေး ဟန်ချက်ပျက်သွားမယ်ပေါ့။

ကဲ... ဒီတော့ မုဒြာတွေကို သုံးပြီး ဓာတ်ကြီးငါးပါး ညီမျှအောင် ညှိလိုက်ကြရအောင်ပါ။ အောက်မှာ အသုံးဝင်မယ် မုဒြာ(၁၁)မျိုးကို ဖော်ပြပေးလိုက်ပါတယ်။

၁။ ဂျီယန်းမုဒြာ

(လက်ညှိုးထိပ်နှင့် လက်မထိပ် ထိကပ်ထားခြင်း)

စိတ်တည်ငြိမ်စေတယ်၊ ဉာဏ်ကောင်းစေတယ်၊ စိတ်ဖိစီးမှုလျော့ကျစေတယ်၊ ဒေါသစိတ်ကိုလည်း ငြိမ်းသတ်ပေးနိုင်တယ်၊ စိတ်ကျရောဂါကို ပျောက်ကင်းစေတယ်၊ ညဘက်အိပ်မပျော်သူတွေ အိပ်ပျော်စေတယ်၊ ကိုယ်လက်ထိုင်းမှိုင်းပြီး မလုပ်ချင် မကိုင်ဖြစ် ဖြစ်နေတာကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ ခေါင်းကိုက်၊ သွေးတိုး စတဲ့ဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်၊ မနက်အိပ်ရာထကာစ စိတ်အာရုံတွေ ကြည်လင်နေခိုက်မှာ လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ မုဒြာ၊ လူတိုင်းလေ့ကျင့်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်တဲ့ မုဒြာ ဖြစ်ပါတယ်။



၂။ ဂါယုမုဒြာ

(လက်ညှိုးခေါက်ပြီး လက်မနှင့် ဖိကပ်ထားခြင်း)

လေနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ လေနာရောဂါ၊ သွက်ချာပါဒရောဂါ အစရှိတာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ အစာအိမ်ရောဂါကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ အဆိုပါရောဂါတွေ ကြောင့် ဝိုက်အောင့်လေထိုး ဝေဒနာခံစားရပါကလည်း ယခုမုဒြာနဲ့ ၁၅-မိနစ်ခန့် ထိုင်ပေးရုံနဲ့ ဆေးဝါးမလို လွယ်ကူစွာ သက်သာစေတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ တစ်ခုရှိတာက ဖော်ပြပါ ရောဂါဝေဒနာတွေ ပေါ်ပေါက်ခိုက်မှာသာ လေ့ကျင့်ပါ။ သက်သာသွားတာနဲ့ လေ့ကျင့်မှုကို ရပ်လိုက်ရပါမယ်။

၃။ ရွန်းညမုဒြာ

(လက်ခလယ်ခေါက်ပြီး လက်မနှင့် ဖိကပ်ထားခြင်း)

နားကိုက်၊ နားအူ၊ နားလေး၊ နားထိုင်း နေတာတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။
မွေးရာပါမှအပ နားကန်းနေသူများကိုပါ အတွင်းအင်္ဂါများ မပျက်စီးသေးပါက
နားပြန်ကြားစေနိုင်တယ်။ စိတ်တည်ငြိမ်စွာနဲ့ ၁၀-မိနစ်ခန့် လေ့ကျင့်ပေးရုံနဲ့
နားကိုက်ခြင်း၊ နားအူခြင်းများကို သက်သာစေမယ်။ တစ်ခုရှိတာက ယခုမုဒြာကို
နားဝေဒနာ ခံစားရခိုက်မှာသာ လေ့ကျင့်ပါ။ သက်သာသွားတာနဲ့ ရပ်လိုက်ရပါမယ်။



၄။ ပိန်ညမုဒြာ (ပိန်ညူ ဝါဇ္ဇိ အလှတိုးစေမယ့် မုဒြာ)

(လက်သူကြွယ်ထိပ်နှင့် လက်မထိပ် ထိကပ်ထားခြင်း)

ပင်ပန်းနွမ်းနယ်ခိုက် အားအင်ကုန်ခမ်းခိုက်မှာ လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ မုဒြာဖြစ်ပါတယ်။
ကိုက်ခံမှု၊ နာကျင်မှု၊ ပင်ပန်းနွမ်းနယ်မှု ဝေဒနာတွေကို
သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ စိတ်ပမ်း လူနွမ်းဖြစ်ခြင်းမှ ကုသပေးနိုင်တယ်။
စိတ်တည်ငြိမ်စေတယ်။ အသားအရေ လှပစေတယ်။ ပိန်ညူကို ဝစေတယ်။
အရိုးအဆစ်ကို သန်မာစေတယ်။ မနက်ပိုင်းမှာ လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ မုဒြာ ဖြစ်ပါတယ်။
သို့သော် ဆန္ဒရှိပါက တစ်နေ့တာအတွင်း ဘယ်အချိန်မှာမဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။

၅။ သူရိယမုဒြာ (ဝသူကို အဆီကျလို့ လှစေမယ့် မုဒြာ)

(လက်သူကြွယ်ခေါက်ပြီး လက်မနှင့် ဖိကပ်ထားခြင်း)

ကိုယ်တွင်း ဇီဝဖြစ်စဉ်တွေကို စွမ်းအားမြှင့်တင်ပေးပြီး အစာကြေစေတယ်။ အဆီပိုကို ကျစေပြီး ဝသူကို ပိန်စေတယ်။ ကိုယ်ခန္ဓာကို နွေးထွေးစေတယ်။ ရာသီဥတုချမ်းအေးတဲ့အချိန် အနွေးထည်နဲ့ အချမ်းမပြေတဲ့ အခါမျိုးမှာ အသုံးပြုနိုင်တယ်။



၆။ ဗာရွန်းမုဒြာ (အသားအရေလှပစေမယ့် မုဒြာ)

(လက်သန်းနှင့် လက်မထိပ် ထိကပ်ထား ခြင်း)

အရေပြားလှပဖို့အတွက် အသုံးပြုနိုင်တဲ့ မုဒြာပါ။ အသားအရေကို စိုပြေပြီး မျက်နှာကို ဝင်းပစေတယ်။ ဝက်ခြံ၊ တင်းတိတ် သာမက အရေပြားရောဂါများကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်တွင်း ရေဓာတ်ပမာဏကို ထိန်းညှိပေးတယ်။ အပူဓာတ်လွန်ကဲခြင်းမှ ကာကွယ်ပေးတယ်။ အာခေါင်ခြောက်ခြင်း၊ ရေငတ်ခြင်းကို ပျောက်ကင်းသက်သာစေတယ်။ ရေငတ်နေတဲ့အချိန် ရေအလွယ်တကူ မရနိုင်တဲ့အခါမျိုးမှာ အသုံးပြုနိုင်တယ်။ ကြွက်သားများ

ကိုက်ခဲနာကျင်တာကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ တစ်နေ့တာတွင်း ဘယ်ချိန်မှာမဆို လေ့ကျင့်နိုင်တယ်။ တစ်ခုရှိတာက လက်သန်းနဲ့ လက်မထိပ် ထိတယ်ဆိုရာမှာ လက်သန်းရဲ့ လက်သည်းခွံအစပ်နားကို မထိမကပ်ရပါ။ နည်းနည်းခွာပြီး လုပ်ရပါမယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ရေဓာတ်ကို ထိန်းညှိပေးမယ့်အစား ရေဓာတ်ခန်းခြောက်စေတတ်လို့ပါ။

၇။ ပရာကမုဒြာ (အသက်ရှည်စေမယ့် မုဒြာ)

(လက်သန်းနှင့် လက်သူကြွယ် ပူးကပ်ပြီး လက်မထိပ်နှင့် ထိကပ်ထားခြင်း)

အသက်ရှည်စေတဲ့မုဒြာ ဖြစ်ပါတယ်။ ခန္ဓာကိုယ်ရဲ့ ခုခံအားစနစ်ကို တိုးတက်ကောင်းမွန်စေလို့ ရောဂါဝေဒနာမှန်သမျှကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အားအင်ကုန်ခမ်းခြင်းမှ ကုသပေးတယ်။ မိမိကိုယ်ကို ယုံကြည်မှု တိုးပွားစေတယ်။ ယခုမုဒြာကို အစာရေစာ ငတ်ပြတ်နေတဲ့ အချိန်မှာ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ပုံမှန်ထက်ပိုပြီး ငတ်မွတ်မှုဒဏ်ကို ခံနိုင်ရည်ရှိစေတယ်။ အမြင်အာရုံကို တိုးတက်စေလို့ မျက်စိဆိုင်ရာ ရောဂါဝေဒနာတွေကိုပါ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ တစ်နေ့တာအတွင်း ဘယ်အချိန်၊ ဘယ်နေရာ မဆို လေ့ကျင့်နိုင်ပါတယ်။ ကျန်းမာရေးအတွက် နေ့စဉ်လေ့ကျင့်သင့်တဲ့ မုဒြာ ဖြစ်ပါတယ်။



၈။ အပမ်းမုဒြာ

(လက်သူကြွယ်နှင့် လက်ခလယ် ပူးကပ်ပြီး လက်မထိပ်နှင့် ထိကပ်ထားခြင်း)

ကိုယ်ခန္ဓာကို သန့်ရှင်းစင်ကြယ်စေတယ်။ ကျောက်ကပ်နဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ရောဂါ၊ ဆီးနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ အမျိုးသမီးများမှာ မီးဖွားရ လွယ်ကူစေတယ်။ တစ်ခုသတ်ပြုရာမှာ ကိုယ်ဝန်ဆောင် မိခင်လောင်းတွေ လေ့ကျင့်မယ်ဆိုရင် ပထမ ၈-လ အတွင်းမှာ မလေ့ကျင့်ရပါဘူး။ လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာလည်း တစ်ခါလေ့ကျင့်လျှင် ၁၀-မိနစ်စီနဲ့ တစ်နေ့ကို သုံးခါ၊ လေးခါ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် မီးဖွားရလွယ်ကူစေပါလိမ့်မယ်။

၉။ အပမ်း-ဝါယုမုဒြာ

(လက်ညှိုးခေါက်ပြီး လက်မနှင့် ဖိထား၊ လက်သူကြွယ်နှင့် လက်ခလယ် ပူးကပ်ပြီး လက်မထိပ်နှင့် ထိကပ်ထားခြင်း)

နှလုံးနဲ့ ပတ်သတ်တဲ့ ရောဂါတွေကို ကြိုတင်ကာကွယ်ပေးတယ်၊ သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ စိတ်ကျရောဂါကဲ့သို့သော စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ ဝေဒနာတွေကိုလည်း သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။



၁၀။ ဖိအိုးမုဒြာ

(လက်ခလယ်နဲ့ လက်သူကြွယ်ကို ခေါက်ပြီး လက်ဖဝါးအလယ်မှာ ကွေးထားခြင်း)

သွေးပေါင်ချိန်ကို ပုံမှန်ဖြစ်စေတယ်။ သွေးပေါင်တက်သောအခါ (သို့မဟုတ်) သွေးပေါင်ကျသောအခါမှာ လေ့ကျင့်ပေးခြင်းဖြင့် သွေးပေါင်ကို ပုံမှန်အခြေအနေပြန်ရောက်အောင် ထိန်ညှိပေးနိုင်တယ်။ သွေးတိုးရောဂါရှိသူများ အားထားသင့်သော မုဒြာ ဖြစ်ပါသည်။

၁၁။ လင်းဂမုဒြာ

(လက်တစ်ဖက်နှင့် တစ်ဖက်ဆုပ်ကိုင်ပြီး

လက်မတစ်ချောင်း ထောင်မတ်ထားခြင်း)

ခန္ဓာကိုယ်ကို အပူပေးဓာတ် ထုတ်ပေးစေတယ်။ အအေးမိ ဖျားနာခြင်း၊ နာစေး၊ ချောင်းဆိုးခြင်းတို့ကို သက်သာပျောက်ကင်းစေတယ်။ ပန်နာရင်ကျပ်သမားတွေ အတွက် သလိပ်ဟပ်ထုတ်ရ လွယ်ကူစေတယ်။



မုဒြာခင်းနည်း

မုဒြာတွေတော့ ပြောခဲ့ပြီ။ အခုတစ်ခါ မုဒြာကို ဘယ်ပုံဘယ်နည်း သုံးမလဲဆိုတာ ပြောပါမယ်။ မုဒြာခင်းမယ်ဆိုရင် အခင်းပေါ်မှာ ပဒုမ္မာကြာပွင့်ပုံစံ ခြေကို ချိတ်ပြီး ထိုင်ပါ။ အကြောများ တင်းကြပ်နေသူများ၊ အလေ့အကျင့် မရှိသူများ ရိုးရိတ်တင်ယှဉ်ခွေ ထိုင်ပါ။ ထို့နောက် လက်နှစ်ဖက်စလုံးကို မိမိနှစ်သက်ရာ မုဒြာပုံစံတစ်ခုခင်း၍ ခူးတစ်ဖက်တစ်ချက်စီပေါ်မှာ တင်ထားပါ။ လက်ချောင်းများကို တတ်နိုင်သမျှ ဖြောင့်ထားပါ။ သို့သော် သက်တောင့်သက်သာ အနေအထားမှာ ရှိနေပါစေ။ ထိုအတိုင်းဖြင့် တစ်ခါထိုင်လျှင် အနည်းဆုံး ၁၅-မိနစ်၊ မိနစ်-၂၀ ထိုင်ပေးပါ။ ကြာကြာထိုင်လေ ကောင်းလေပါပဲ။ လူက တစ်ခြားဘာမှ လုပ်ပေးစရာမလိုပါ။ ငြိမ်ငြိမ်လေး ထိုင်နေပေရုံနဲ့

ရပါပြီ။ ဆန္ဒရှိရင်တော့ ဝင်လေ၊ ထွက်လေကို စိတ်အာရုံစူးစိုက်ပေး နေတာတို့၊ ဘာမှမတွေးပဲ စိတ်ကိုဗလာ ဖြစ်အောင် ထားပေးတာတို့၊ ဒါမှမဟုတ် စိမ်းစိုလှပပြီး ကျေးဇူးပြုကာရတာတွေနဲ့ သာယာလှပတဲ့ ဥယျာဉ်ကြီးထဲ ရောက်နေတာတို့ အဲ့ဒါမျိုးတွေကို စိတ်ကူးပုံဖော်ပေးခြင်းတို့ကို ပြုလုပ်နိုင် ပါတယ်။



အခန်း (၆) - 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 ထူခြားမှု ဖြစ်ပေါ်နိုင်မှာ မဟုတ်လို့ပါ။ တစ်ပတ်တစ်ခါ တိုင်းသူများဟာ ထူးခြားမှု မတွေ့ရင် စိတ်ပျက်ပြီး လက်လျှော့သွားတတ် ကြလို့ပါ။ တစ်လတစ်ခါ တိုင်းရင် လုံလောက်ပါပြီ။

နောက်တစ်ခုက နေ့စဉ်စားသောက်သည့် အစားအစာများကိုပါ မှတ်တမ်းထဲမှာ ရေးမှတ်ထားပါ။ နောင်တစ်ချိန်မှာ ပြန်လည် အသုံးဝင်ပါလိမ့်မယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာနဲ့ နေ့စဉ်စားသောက်မှုများကို မှတ်တမ်းပြုရလွယ်အောင် မှတ်တမ်းစာရွက်နမူနာများကိုပါ ထည့်သွင်းပေးလိုက်ပါတယ်။ Print ထုတ်ပြီး အသုံးပြုနိုင်ပါတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာအတိုင်းအထွာမှတ်တမ်း

	ပထမလ	ဒုတိယလ	တတိယလ	စတုတ္ထလ
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

စဉ်	နေ့စွဲ	မနက်စာ	နေ့လည်စာ	ညနေစာ
၁။				
၂။				
၃။				
၄။				
၅။				
၆။				
၇။				
၈။				
၉။				
၁၀။				
၁၁။				
၁၂။				
၁၃။				
၁၄။				
၁၅။				
၁၆။				
၁၇။				
၁၈။				
၁၉။				
၂၀။				

စဉ်	နေ့စွဲ	မနက်တ	နေ့လည်တ	ညနေတ
၂၁။				
၂၂။				
၂၃။				
၂၄။				
၂၅။				
၂၆။				
၂၇။				
၂၈။				
၂၉။				
၃၀။				
၃၁။				

နိဂုံးချုပ်

Fitness ကစားတော့မယ်ဆိုရင်...

(၁) ကောင်းကောင်းစားပါ။ အာဟာရပြည့်မှီအောင် စားသောက်ပါ။ လမ်းဘေးစာတွေ အလွယ်စာတွေ မစားပါနဲ့။ တတ်နိုင်သမျှ ကိုယ်တိုင်ချက်ပြုတ်စားပါ။ ဟင်းသီးဟင်းရွက်၊ သား၊ ငါး စုံလင်စွာ စားပါ။ တစ်နေ့ကို

ကောင်းကောင်းစား

ကောင်းကောင်းကစား

စိတ်ဖိစီးမခံနဲ့၊ ပျော်ပျော်နေ

အိပ်ချိန်မှန်ပါစေ

REPEAT

သုံးနပ်မှန်အောင်စားပါ။ နေ့စဉ် ရေရှစ်ခွက်ခန့် အနည်းဆုံး သောက်သုံးပါ။ ဖြစ်နိုင်ရင် နေ့စဉ်စားသောက်မှုကိုပါ မှတ်တမ်းလုပ်ထားပါ။

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

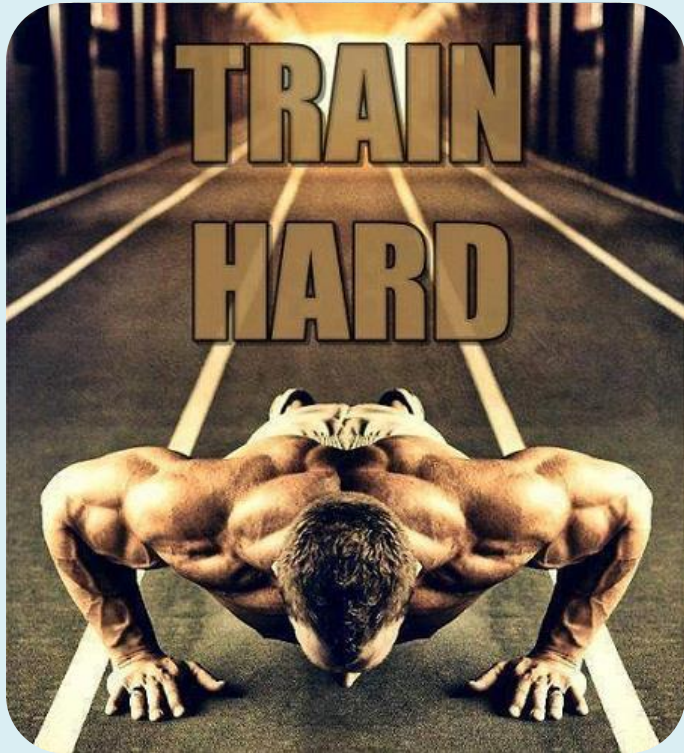
(၃) စိတ်ဖိစီးစရာ၊ အားငယ်စရာတွေ မတွေ့ပါနဲ့။ ငါတော့ မဖြစ်နိုင်တော့ပါဘူးဆိုတဲ့ အတွေးမျိုးဝင်လာခဲ့ရင် ချက်ချင်းမောင်းထုတ်ပစ်ပါ။ အားလုံးက လူကဖြစ်လာတာ၊ လူလုပ်ရင် ဖြစ်တာပဲလို့ ခိုင်ခိုင်မာမာ မှတ်ယူထားပါ။

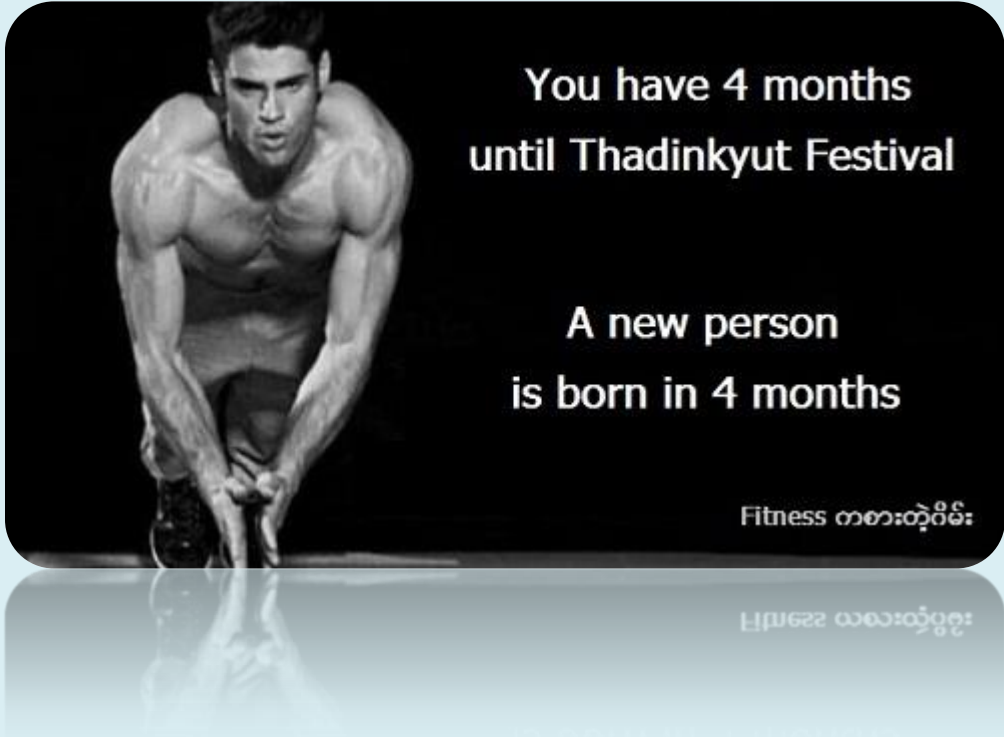
(၄) အိပ်ချိန်ပြည့်ဝအောင် ဂရုစိုက်ပါ။ နေ့စဉ် ၇-နာရီ သို့ ၈-နာရီ ပြည့်အောင် အိပ်စက်ပေးပါ။ အချိန်မပေးနိုင်သူများ နေ့စဉ် ၆-နာရီလောက်တော့ ပြည့်မှီအောင် အိပ်စက်နိုင်ရန်

ကြိုးစားပါ။ အနားယူချိန် လုံလောက်မှ ကစားသမျှ ထိရောက်နိုင်မှာဖြစ်ပါတယ်။

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

(၆) အပေါ်က အချက်ငါးချက်ကို နေ့စဉ်လိုက်နာနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ ထူးခြားမှုကို ၂-လကြာရင် ကိုယ်ဘာသာ သတိထားမိလာမယ်။ ၄-လကြာရင် ရင်းနှီးသူတွေ သတိထားမိလာမယ်။ ၆-လကြာရင် ကိုယ့်ပတ်ဝန်းကျင်ကလူတွေပါ သတိထားမိလာမယ်။ ၁-နှစ်ကြာရင် ကိုယ်လိုချင်တဲ့ ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစားကို သေချာပေါက်ရလာမယ်။ အဲ့ဒါကြောင့် Fitness ကစားတဲ့ဝိမ်း ကို ကစားကြပါလို့...





ယခုစာအုပ်တွင် ပါဝင်သော ကစားနည်းများကို လေးလတိတိ မပျက်မကွက် ကစားပေးပါ။ လေးလပြည့်တဲ့အခါ ဆက်လက် ကစားရမယ့် ကစားနည်း ပရိုဂရမ်သစ်ကို မကြာခင်မှာ ဆက်လက် ဖြန့်ဝေပေးသွားမှာ ဖြစ်ပါတယ်။ အားလုံးပဲ Fitness ကစားတဲ့ဂိမ်းနဲ့အတူ မိမိတို့ ဆန္ဒရှိတဲ့ ကိုယ်ခန္ဓာတစ်စုံကို ပိုင်ဆိုင်နိုင်ကြပါစေ။

Myanmar Fitness Game