

လှချင်သူများအတွက် Mini Home Workout



အိမ်နေရင်းအလွယ်တကူကစားနိုင်တဲ့ ကိရိယာလွတ် ကစားနည်းတွေပါ။ ကစားရလွယ်အောင် ပုံလေးတွေနဲ့
သေချာပြထားပေးပါတယ်။ တစ်နေ့ကို ၁၅-မိနစ်နှုန်းနဲ့ ၁-ပတ်ကို ၃-ရက်ကစားပေးရပါမယ်။

Thaing Wk

Mini Home Workout - Just 15 Minutes A Day / 3 Days A Week

<p>Push Ups</p>  <p>ရင်အုပ်၊ လက်မောင်းရှေ့သား</p>	<p>Military Press</p>  <p>ပခုံး၊ လက်မောင်းနောက်သား</p>	<p>Seated Dips</p>  <p>လက်မောင်းနောက်သား</p>	<p>ပထမနေ့ အပေါ်ပိုင်း</p>
<p>Squats</p>  <p>ကျောအောက်ပိုင်း၊ တင်ပါး၊ ပေါင်</p>	<p>Lunges</p>  <p>တင်ပါး၊ ပေါင်</p>	<p>Calf Raises</p>  <p>ခြေသလုံး</p>	<p>ဒုတိယနေ့ အောက်ပိုင်း</p>
<p>Sit Ups</p>  <p>ဝမ်းရိုက်အပေါ်သား</p>	<p>Leg Lifts</p>  <p>ကျောအောက်ပိုင်း၊ ဝမ်းရိုက်အောက်သား</p>	<p>Russian Twists</p>  <p>နံဘေးသား၊ ခါးဘေးသား၊ ဝမ်းရိုက်</p>	<p>တတိယနေ့ အလယ်ပိုင်း</p>

တစ်ပတ်လျှင် ၃-ရက် သို့ ၆-ရက်ကစားပါ။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ခုလျှင် ၆-ကြိမ်မှ ၁၂-ကြိမ်အတွင်း ကစားပါ။ အားကြီးသောသူများဖြစ်ပါက အကြိမ်-၂၀ အထိ ကစားပေးနိုင်သည်။ ထိုသို့ ၆-ကြိမ်မှ ၁၂-ကြိမ်အတွင်း တစ်ခါကစားပြီးတိုင်း စက္ကန့်-၃၀-ခန့် နားပါ။ ထို့နောက် နောက်ထပ် ၆-ကြိမ်မှ ၁၂-ကြိမ် တစ်ကြိမ် ထပ်လုပ်ပါ။ ကစားနည်းတိုင်းကို ၃-ကြော သို့ ၄-ကြော ပြည့်အောင် ကစားပေးပါ။ ဝသောသူများဖြစ်ပါက ပြင်းအားသိပ်မထည့်ဘဲ မြန်မြန်သွက်သွက်နှင့် အကြိမ်ရေများများ (၁၀-ကြိမ်ခန့်) အကြောများများ (၃-ကြော သို့ ၄-ကြော) ကစားပေးပါ။ ဝိန်သောသူများဖြစ်ပါက ပြင်းအားများများဖြင့် ညင်သာစွာ ကစားရမည်။ အကြိမ်ရေ အကြောရေလည်း များစရာမလိုပါ။ ၈-ကြိမ်ခန့် နှင့် ၂-ကြော သို့ ၃-ကြောသာ ကစားပါ။

ဝိန်သောသူများအတွက် ဆေးညွှန်း
 High Intensity + Low Volume (6-10 reps x 3 sets)
 ပြင်းအားများများဖြင့် ၆-ကြိမ်မှ ၁၀-ကြိမ်အတွင်း ၃-ကြောတိတိ ကစားပေးရန်

ဝသောသူများအတွက် ဆေးညွှန်း
 Low Intensity + High Volume (8-12 reps x 4 sets)
 ပြင်းအားနည်းနည်းဖြင့် ၈ကြိမ်မှ ၁၂-ကြိမ်အတွင်း ၄-ကြောတိတိ ကစားပေးရန်

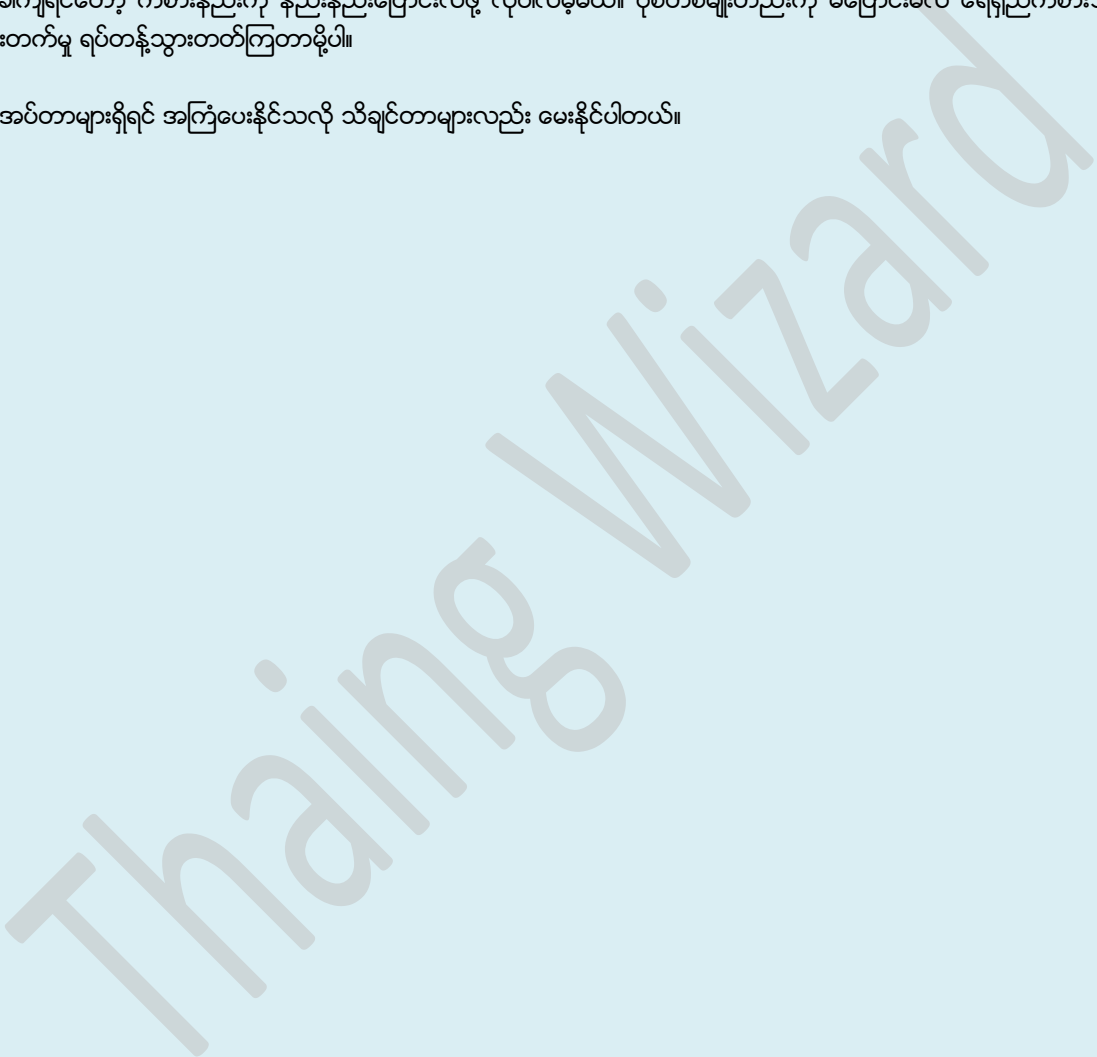
လှပြီးသားသူများအတွက် ဆေးညွှန်း
 Medium Intensity + Medium Volume (8-10 reps x 3 sets)
 မယုတ်မလွတ် အတန်အသင့် အားသုံးပြီး ၈-ကြိမ်မှ ၁၀-ကြိမ်အတွင်း ၃-ကြောတိတိ ကစားပေးရန်

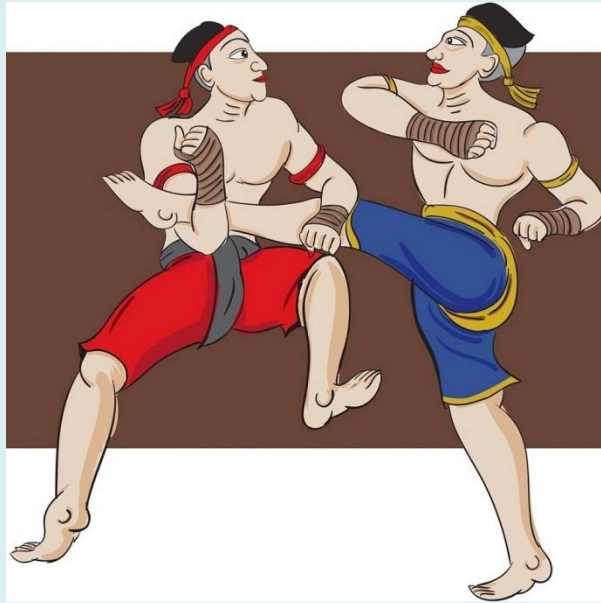
- ပိန်သူတွေလည်း ဝါပြီးအလှတိုးရအောင်၊ ဝသူတွေလည်း အဆီကျပြီးလှရအောင်၊ လှပြီးသားသူတွေလည်း တိုးပြီးလှရအောင် လေ့ကျင့်ခန်းလုပ်ကြပါလို့ တိုက်တွန်းပါတယ်ဗျာ။ ဖော်ပြခဲ့တဲ့ လေ့ကျင့်ခန်း ငှ-မျိုးဟာ အိမ်နေရင်းအလွယ်တကူ လုပ်နိုင်ပါတယ်။ အထွေထွေ ကိရိယာရှိစရာလည်း မလိုအပ်ပါဘူး။ Gym မသွားနိုင်သူ ကိုကိုမမတွေအတွက် အထူးစီမံထားတာပါ။

- ပိန်တဲ့သူများရော ဝတဲ့သူများပါ ကစားနိုင်ပါတယ်။ ပိန်တဲ့သူများကစားတဲ့အခါ ထုထည်တက်အောင် တတ်နိုင်သမျှ ဖြည့်ဖြည်းနဲ့ အားအပြည့်စိုက်ပြီး ကစားပေးရပါတယ်။ အကြိမ်ရေတွေ များစရာမလိုပါဘူး။ ဝတဲ့သူများ အဆီကျရန် ကစားတဲ့အခါ အားများများ စိုက်စရာမလိုဘဲ မြန်မြန်သွက်သွက် ကစားပေးရပါမယ်။ ဒါပေမယ့် အကြိမ်ရေများများ ကစားပေးဖို့တွေ လိုလိမ့်မယ်နော်။

- အမှန်က တစ်ကယ်ဆို ကစားနည်းတွေ အများကြီးရယ်။ ကျွန်တော်ကလည်း အချိန်မရတာမို့ အလွယ်တကူ ငှ-မျိုးကို ချပေးလိုက်တာပါ။ ဒါလေးက ၂-လ၊ ၃-လလောက်တော့ ကစားလို့ အဆင်ပြေပါတယ်။ ဒါပေမယ့် အဲ့ဒီကာလကျော်သွားတဲ့ အခါကျရင်တော့ ကစားနည်းကို နည်းနည်းပြောင်းလဲဖို့ လိုပါလိမ့်မယ်။ ပုံစံတစ်မျိုးတည်းကို မပြောင်းမလဲ ရေရှည်ကစားသူများမှာ တိုးတက်မှု ရပ်တန့်သွားတတ်ကြတာမို့ပါ။

လိုအပ်တာများရှိရင် အကြံပေးနိုင်သလို သိချင်တာများလည်း မေးနိုင်ပါတယ်။





This book is for Educational or Non-Commercial use only.

Commercial use of this book will be at your Own Risk.

You can download more books about Martial Arts at <http://thaingwizrd.wordpress.com>

If you like this book please be fun of Thaing Wizard at

www.facebook.com/ThaingWizard

You can discuss about Martial Arts at www.facebook.com/groups/thaingwizrd

If you want to tell about something you can contact via thaingwizrd@gmail.com