

မာတိကာ

စာရေးသူ၏အမှာစာ

အပိုင်း (၁) • TRAINING SCIENCE OF BODY BUILDING

၁။ ကာယဗလအားကစား စတင်ဖြစ်ပေါ်လာပုံ	၂
၂။ ကာယဗလပြိုင်ပွဲအမျိုးအစားများ	၄
၃။ ကာယဗလအားကစားသမားအမျိုးအစား	၅
၄။ Joe Weider ရဲ့ အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်နည်း နိယာမ ၂၅ ခု	၇
၅။ 5 X 5 Training	၃၆
၆။ German Volume Training (10 x 10)	၄၀
၇။ ကာယဗလသမားတိုင်း ဂရုပြုရမယ့် Point	၄၅
၈။ Skinfold Caliper တိုင်းရမည့်နေရာများကို သရုပ်ပြပုံများ	၄၇

အပိုင်း (၂) • POWER PARTIALS @ X - REPS

၁။ ကာယဗလ လေ့ကျင့်နည်း သီအိုရီများကို သုံးသပ်ခြင်း	၅၂
၂။ ဘယ်လေ့ကျင့်နည်းက အကောင်းဆုံးလဲ	၅၄
၃။ Myanmar Insane Training သီအိုရီမိတ်ဆက်	၅၅
၄။ အကောင်းဆုံးသော လေ့ကျင့်ခန်းများ စုစည်းမှု	၆၁
၅။ ထုတင်သည့် ပရိုဂရမ် အမှတ် (၁)	၈၄
၆။ ထုတင်သည့် ပရိုဂရမ် အမှတ် (၂)	၈၆
၇။ ထုတင်သည့် ပရိုဂရမ် အမှတ် (၃)	၈၇

အပိုင်း (၃) • 3D - BODYBUILDING EXERCISES ၉၁

၁။ လေ့ကျင့်ခန်း ကွဲပြားသလား	၉၂
၂။ မည်သူတို့က မည်သို့ ကစားကြသနည်း	၉၃
၃။ ကြွက်သားတွေကို ဘယ်လိုလုံ့ဆော်မလဲ	၉၄
၄။ သုံးဘက်မြင် လေ့ကျင့်ခန်းများအကြောင်း အကျယ်ရှင်းတမ်း	၉၈

အပိုင်း (၄) • THE BEST BODY BUILDING THEORIES ၁၀၉

၁။ နိဒါန်း	၁၁၂
၂။ လူသားခန္ဓာကိုယ်၏ လက်ခံနိုင်စွမ်းကို လှည့်ပတ်အသုံးပြုခြင်း	၁၂၃
၃။ ခန္ဓာကိုယ်အစိတ်အပိုင်းများ လေ့ကျင့်မှု အကြိမ်အရေအတွက်	၁၃၇
၄။ လေ့ကျင့်ချိန် တစ်ချိန်၏ ကြာချိန်	၁၄၃
၅။ လေ့ကျင့်ခန်း ရွေးချယ်မှုနှင့် လေ့ကျင့်သည့်ပုံစံ	၁၄၉
၆။ အကြိမ် အကျော့များ၏ပမာဏ	၁၆၅
၇။ လေ့ကျင့်ခန်းတစ်ကြိမ်၏ အမြန်နှုန်း	၁၆၉
၈။ အနားယူသည့်ပမာဏ	၁၇၃
၉။ အာဟာရ	၁၇၇
၁၀။ အနှစ်ချုပ် အမှာစကား	၂၂၁

□ □ □

စာရေးသူ၏အမှာစာ

Stimulate. Don't Annihilate.
 Lee Haney (8- Time Mr.Olympia Champion)
 “လှုံ့ဆော်ပါ။ အမြစ်ပြတ် မချေမှုန်းပစ်ပါနဲ့” တဲ့။

ကမ္ဘာ့ရှစ်ထပ်ကွမ်း အိုလံပီယာချန်ပီယံ ကာယဗလမောင်ကြီး ဖြစ်တဲ့ လီဟေးနီ ရဲ့ လေ့ကျင့်ရေးအယူအဆပါ။ သူဆိုလိုချင်တာက ကြွက်သား ကြီးထွားအောင်လေ့ကျင့်တဲ့အခါမှာ၊ ကြွက်သားမျှင်တွေကို လိုအပ်သည့် အတိုင်းအတာပမာဏသော အလေးဝန်၊ လေ့ကျင့်ခန်းပြင်းအားတို့ဖြင့် လေ့ကျင့်စေလိုခြင်း ဖြစ်ပါသည်။ လိုသည်ထက်ပိုသည့် အလေးဝန်၊ လေ့ ကျင့်ခန်းပြင်းအား၊ frequency တို့ဖြင့် လောဘကြီးစွာ လေ့ကျင့်လေလေ၊ ရလဒ်ကောင်းများမှ ဝေးကွာလေလေဖြစ်မည်ကို သတိပြုရပါမည်။

ကာယဗလအားကစားသည် သိပ္ပံနည်းကျလွန်းသော အားကစားနည်း တစ်ရပ်ဖြစ်ပါသည်။ ၎င်းသည် ရုပ်ခန္ဓာကိုယ်တည်ဆောက်သော အားကစား ဖြစ်သော်လည်း၊ ကျန်းမာရေး၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကြံ့ခိုင်မှုတို့ပါ ပေါင်းစည်း တည်ဆောက်ရသည့် အားကစားဖြစ်ပါသည်။ သမားရိုးကျ အလေးတွေ 'မ'၊ အစားတွေ စား၊ ကောင်းကောင်းအိပ်ဆိုတဲ့ အယူအဆတွေအပြင် ယနေ့ ခေတ် ကမ္ဘာပေါ်မှာ update ဖြစ်နေတယ်ဆိုတဲ့ သိပ္ပံသုတေသနတွေကို အခြေခံပြီး၊ ကမ္ဘာကျော်ပညာရှင်များဖြစ်တဲ့၊ စတိဗ်ဟိုလ်မင်းနဲ့ ဂျက်ဖ်အင် ဒါဆင်တို့ရဲ့ ကမ္ဘာကျော်စာအုပ်များမှ ကောက်နုတ်ချက်များ၊ ကိုးကားချက် များနှင့် ကမ္ဘာ့ကာယဗလဖခင်ကြီး ဂျိုးပီဒါ၏ လေ့ကျင့်ရေးသဘောတရား

(၂၅) ခုကိုလည်း စုစည်းတင်ပြထားသလို၊ ကျွန်တော်အကြိုက်ဆုံး ခန္ဓာကိုယ် ထုတင်သည့် ပရိုဂရမ်များကိုလည်း ထည့်သွင်းရေးဆွဲပေးထားပါသည်။ စတိဗ်ဟိုလ်မင်းရဲ့ လေ့ကျင့်ရေးပရိုဂရမ်များ၊ ဂျက်ဖ်အင်ဒါဆင်ရဲ့ အာဟာရ တွက်ချက်စားသောက်နည်းအပြင် ဤစာအုပ်၏ထူးခြားချက်များမှာ၊ ကာယ ဗလသဘောတရား (၂၅) ခု၊ သီအိုရီ (၂၅) ခု၊ လေ့ကျင့်ရေး ပရိုဂရမ်များ၊ အသစ်ဖြစ်သော သဘောတရားများအပြင် Video ရှင်းလင်းသင်ပြချက်များ ပါဝင်သည့်အတွက် ဤစာအုပ်သည် မြန်မာ့ကာယဗလစာပေလောကတွင် ပထမဆုံးနှင့် အပြည့်စုံဆုံးဖြစ်အောင် စုစည်းတင်ပြထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

စာအုပ်ပါအကြောင်းအရာများကိုလေ့လာပြီးနောက် ကာယဗလ အား ကစားနှင့် ကြွက်သားတည်ဆောက်ခြင်းအပေါ် မှာထားတဲ့ မိတ်ဆွေရဲ့ အမြင် တွေ၊ အယူအဆတွေဟာ လုံးဝပြောင်းလဲသွားမယ်လို့ အာမခံပါတယ်။

ကျွန်တော် ထပ်ကာထပ်ကာ ပြောခဲ့သလိုပါပဲ။ လုပ်နေကျအရာတွေ ဆက်လုပ်နေရင် ရနေကျအရာတွေပဲ ဆက်ရနေမှာ ဖြစ်တယ်။

မတူတဲ့ ရလဒ်ကောင်းတွေရလိုပါက မတူတဲ့လုပ်ဆောင်ချက်ကောင်း တွေနဲ့ ကြိုးစားရပါမယ်။ မတူညီတဲ့ ရလဒ်ကောင်းတွေဖော်ဆောင်နိုင်ဖို့ သင့် အိပ်မက်ထဲက ကြွက်သားထုထည်နဲ့ လှပတဲ့ခန္ဓာကိုယ်အချိုးအစား တည် ဆောက်နိုင်ဖို့အတွက် သင့်လက်ထဲရောက်နေတဲ့ ကာယဗလသော့ချက်များ ကို ယခုပဲ လေ့လာအသုံးပြုလိုက်ကြပါစို့ဗျာ...။

လေးစားလျက်...
 နိုင်ငံခြား-၁၁၉
 Founder of Myanmar Fitness Trainer Academy
 #ဝိတ်ချခြင်းအနုပညာ