



● အမှတ်များ
အခန်း(၁) မောင်အိုလံပီယာများနှင့်ပတ်သက်ခြင်း။ ၁၁

■ ဤကဲ့သို့ ရှားပါးပုံများနှင့် မိတ်ဆက်ခြင်းသည် မောင်အိုလံပီယာဆုရှင်များအား အမှတ်ရစေလိမ့်မည်။

အခန်း(၂) လေ့ကျင့်မှု သဘောတရား ၂၂

■ မောင်အိုလံပီယာ တစ်ဦးချင်းစီ၏ သူတို့ခန္ဓာကိုယ်ကို သူတို့ ဘယ်လိုလေ့ကျင့်ချိန် တွေ့ ဘယ်လိုခွဲခြား ကစားကြသလဲဆိုတာ ရှင်းရှင်းလင်းလင်းမြင်ရမည်ဖြစ်သည်။

အခန်း(၃) ရင်အုပ် ၃၄

■ တုကြီးအောင် ကစားသည့် ပက်လက်အိပ် ရင်ဘတ်တွန်းမှသည် ဖလိုင်းခွဲခြင်း (Flies) နှင့် ကေဘယ်ခရော့စ်အိုဗာ (Cable Crossover) အထိ အသေးစိတ်ပါဝင် ပြီး ရင်ဘတ်လေ့ကျင့်မှုသည် ချန်ပီယံများကြားတွင် အမြဲတစေ အကြိုက်ဆုံး ဖြစ်ခဲ့ သည်။

၃(က)။ ရင်အုပ် လေ့ကျင့်စဉ်များ ၃၅

၃(ခ)။ ရင်အုပ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၃၇

၃(ဂ)။ ရင်အုပ် လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ၄၇

အခန်း(၄) နောက်ကျောဝင်းသား ၅၀

စိတ်တုန်လှုပ်ချောက်ချားသွားစေမည့် နောက်ကျောနှင့် မောင်အိုလံပီယာသည် ရော်နီတစ်ဦးတည်းမဟုတ်ပါ။ ဆန်မီယာဘန်နူး၊ လီဟောနီ၊ ဒိုရီယံနှင့် တခြား မောင်အိုလံပီယာများ သူတို့နောက်ကျော မည်ကဲ့သို့ တည်ဆောက်ခဲ့သည်ကို ဖော်ပြပါလိမ့်မည်။

၄(က)။ နောက်ကျော လေ့ကျင့်စဉ်များ ၅၁

၄(ခ)။ နောက်ကျော လေ့ကျင့်ခန်းများ ၅၃

၄(ဂ)။ နောက်ကျော လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ၆၂

အခန်း(၅) အောက်ပိုင်း ၆၄

မောင်အိုလံပီယာ အားလုံးသည် အောက်ပိုင်းကို ဘယ်တော့မှ မမေ့။ ပေါင်ရှေ့ သား၊ ပေါင်နောက်သားနှင့် ခြေသလုံးတို့ကို ရင်ဘတ်နှင့်နောက်ကျောတို့ကဲ့သို့ပင် ပြင်းပြင်းထန်ထန် ကစားခဲ့ကြသည်။

၅(က)။ အောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်စဉ်များ ၆၅

၅(ခ)။ ပေါင်ရှေ့သားလေ့ကျင့်ခန်းများ ၆၇

၅(ဂ)။ ပေါင်နောက်သားလေ့ကျင့်ခန်းများ ၇၄

၅(ဃ)။ ခြေသလုံးလေ့ကျင့်ခန်းများ ၇၈

၅(င)။ အောက်ပိုင်း လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ ၈၂

အခန်း(၆) ဆုံ၊ ကုပ် ၈၄

လေ့ကျင့်ရန် အရှုပ်ထွေးဆုံး ကြွက်သားအုပ်စုဟုဆိုရပါမည်။ ချန်ပီယံများသည် စိတ်ကူး၍ရသမျှ ဘားတို့ဖြင့် ဘေးခွဲမခြင်း (Lateral Raises) နည်းမျိုးစုံ၊ ဆုံတွန်း ခြင်း (Overhead Presses) နည်းမျိုးစုံတို့ဖြင့် ဆုံကစားခဲ့ကြသည်။

၆(က)။ ဆုံကုပ် လေ့ကျင့်စဉ်များ ၈၅
၆(ခ)။ ဆုံကုပ် လေ့ကျင့်ခန်းများ ၈၇
၆(ဂ)။ ကုပ်သား လေ့ကျင့်ခန်းများ ၉၅
၆(ဃ)။ ဆုံကုပ် လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ ၉၇

အခန်း(၇) လက်မောင်းနောက်သား ၉၉

ချန်ပီယံ အရည်အသွေးပြည့် မြင်းခွာပုံ လက်မောင်းနောက်သားများကို ထုတင် ရာတွင် ကေဘယ်ကြိုးဖြင့် လက်မောင်းနောက်သားတွန်းခြင်း၊ အိပ်လျှောက်ကစား ခြင်း၊ ထိုင်လျက်၊ မတ်တတ်ရပ်လျက် လက်မောင်းနောက်သား တွန်းခြင်းတို့ကို မဆုံးနိုင်သော အရေအတွက်များဖြင့် ကစားဖို့လိုအပ်ပါသည်။

၇(က)။ လက်မောင်းနောက်သား လေ့ကျင့်စဉ်များ ၁၀၀

၇(ခ)။ လက်မောင်းနောက်သား လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၀၂

၇(ဂ)။ လက်မောင်းနောက်သား လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ ၁၁၁

အခန်း(၈) လက်မောင်းရှေ့သား ၁၁၄

လက်မောင်းရှေ့သားများ အဆက်မပြတ်ကြီးထွားလာအောင် ပြုလုပ်ခြင်းသည် လှပသောဖန်တီးမှုဖြစ်သည်။ ခုံစောင်းလက်တင်လက်မောင်းကျွေးခြင်းမှသည် လက်တွဲလွှဲချလက်မောင်းညစ်ကျွေးခြင်းအထိ မောင်အိုလံပီယာများသည် မျိုးစုံ သုံးခဲ့ကြသည်။

၈(က)။ လက်မောင်းရှေ့သား လေ့ကျင့်စဉ်များ ၁၁၅

၈(ခ)။ လက်မောင်းရှေ့သား လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၁၇

၈(ဂ)။ လက်ဖျံလေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၂၄

၈(ဃ)။ လက်မောင်းရှေ့သား/လက်ဖျံလေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာလမ်းညွှန်ချက်များ ၁၂၆

အခန်း(၉) ဗိုက်၊ သီး ၁၂၉

အထူးသဖြင့် ဗိုက်ခါးနှင့် ပတ်သက်လာလျှင် ဖရန့်ဇီနိုသည် ခွဲခွဲမြဲမြဲ ပြင်းပြင်းထန် ထန် လေ့ကျင့်ခဲ့သည်။ သို့သော် တခြား ၉ ယောက်မှာလည်း အံ့အားသင့်စရာ ဝမ်းဗိုက်ကြွက်သားများရှိပါ၏။

၉(က)။ ဗိုက်ခါး လေ့ကျင့်စဉ်များ ၁၃၀

၉(ခ)။ ဗိုက်ခါး လေ့ကျင့်ခန်းများ ၁၃၂

၉(ဂ)။ ဗိုက်ခါး လေ့ကျင့်မှုဆိုင်ရာ လမ်းညွှန်ချက်များ ၁၄၀

အခန်း(၁၀) ချန်ပီယံများနှင့် အလေးအလျှင် ၁၄၁

အခန်း(၁၁) ပြည့်စုံစွာ အား ၁၅၅

● ဝေါဟာရများ ၁၆၅

