

- [વૃંચાયામ્નો નતિચક્ર ઇ](#)
- [મ્ધિચવથ તી નતિચક્ર ઇ](#)
- [કસથ્તસ નાચુ ની ગુણવત તને મદ કચે છે](#)

□ મં કાઈ શંકા નથી કે સામચક્રિ બહુ પૃથેથ્યા અને શકિત ધા આપે છે, પણ તૃયા આથેગૃચ મટે □ ક કૃલ □ ૫ જોડવા મટે છે, જૃયા તને ઉચતિથેજકૃ ઇ દેવામં આવે છે અને તને બ્થેબ્થ થીતેવૃયાયામ કેવી થીતેકથ્વો તેબ્તવવામં આવે છે. સાધથ્થ થીતે વી સલાહ દેવામં આવે છે કે ત્મથે દથેક કસથ્તમા તૃથા સેટ ફૃથીથી ૧૦ વાઢ કથ્વા જોઈ. શીખાઊ આ થેજકૃ ઇ ઇામં ઇ ઇા તૃથા મ્હનિા નચિમતિથીતે પૃથ્શકિ ષણ કથ્વુ જોઈ. આ સમ્ય દથ્ચાન સમ્પદાથીથી પોષક દૃષ ટીથી ખોચક લેવો જોઈ અને તૃયાથ પછી ત્મથ શથીથ્ના બંધમં સાથે □ વો સુધથે તે જોઈ શકશો.

તે બ્થે ગરે તેમી કસથ્તકથ્ત હોચ, પણ તેમી શૂઆતત્મથ શથીથ્ને ગથ્ કથ્ચા પછી કથ્વી જોઈ. આમં શથીથ્નુ બંને બજુ જુકવુ, પગ સીધ થખીને બંને હાથ્થી પગની આંગળીને પકડવી, (ગળાને દક ષણિ ત્ફ મ્હીને અને ઘડીચાળના કાટાની ઉલ ટી દશિામં) ક્મથ મ્થેડી, કમન સંથ્થના વગેથેનો સમવેશ છે.



Work Outs સાધથ્થ થીતેગથ્થ થ્થાની કસથ્તે પૃથ્કૃતની દૃષ ટીથી થેબીક હોવી જોઈ જેમં ટૃથેડમેલ ઉપથ દોડવુ, દોડવુ અથ્મા ૧૦-૧૫ મનિટિના સમ્ય મટે દોથી ઉપથ કુદવુ વગેથેનો સમવેશ છે. સમ્ગૃથ થીતેગથ્થ થ્થાનો સમ્ય ૧૫-૨૦ મનિટિની વચ્ચે ચલવો જોઈ. ઇ હૃથ્શા ઘૃચાનમં થખો કે ગથ્થ થ્થોલુ શથીથ્ ઝડપથી પૃથ્કિ થીચા કચે છે અને ઈજા થ્થાના ઇ ઇા બ્થાવો બ્થે છે (જેવા કે સૃ નાચુ ની પક ડ, ટુટી જવુ, ત્થાઈ જવુ વગેથે.) ગથ્થ થ્થાથી નાડી અને હદચના ઇકાથ વધે છે.

ગથ્થ થ્થા પછી શીખાઊ શૂઆત્મં સળીચો વાપથ્વો જોઈ જે પકડવામં હળવો હોચ અને સૃ વસૃ થ્થપુથ્ વક વાપથી શકાચ. ત્મથે શૂઆત્થી ઇ વી ઘથ્થા ન થખવી જોઈ કે તેભથે છે અને મ્થા કેલીની થ્થત છે. આ કદાર ખૂથ્ થઈ શકે, પણ શીખાઊ શૂઆત્થી પોતના મટે જાણી શકે કે □ ક મ્હીના પોતના મટે પૃથ્ચત ન કચે તે. તૃયાથ પછી આગળની પૃથ્ચાત્તિની પૃથ્થ્યા ઉપથ આધથ થખે છે. શૂઆત્મં સાથે નતિચક્ર ઇ ક વૃચાપક છે, જે ત્મથ પૃથ્થ સૃ નાચુ નો સમવેશ કચે છે.

શૂઆત્મા પહેલા વૃચાયામ્ની સાથેપોતનો સંપુથ્ ઇ નતિચક્ર ઇ ચલુ કથ્વો જોઈ, ઇ હાથ્મા barbell પૃથેસ - કાથ્થકે તેબ્હુ ઉત્તૃ પાદક કસથ્ત છે જે ઉપથ્ચી અને નીચેની ભુજા, પીઠ અને ખંભને વકિસતિકચે છે. આ અભૃચાસના સંત્તનના ઇ ત્તૃ વથૂપમં આવે છે, જે કસથ્તકથ્વી સહેલી નથી અને તેતૃયાથે કથ્વી જોઈ જૃયાથે ત્મથ તકાતસૃથી વધથે હોચ. આ કહેવુ મ્હત્તૃ વનુ છે કે આ કસથ્ત ખંભનો તૃથ્કોણાકાથ સૃ નાચુ અને બહુ મટે છે.

બેબી કસથ્ત barbell સાથેબંને હાથવાળીને કથ્વી જોઈ, આવી થીતેસૃ નાચુ ની વથ્થિધ્નૂ મ્થા કાથ્થમં ભગ લઈને, ઇ વખતેબવડાના સૃ નાચુ જે હાથ્થી સાથે છે, જે તેમી વથ્થિધ્નં બવડાના સૃ નાચુ ની પાછળ જેની કસથ્તપહેલી થઈ ગઈ છે. બવડાના સૃ નાચુ જે ટુટીપંથ્થથના સૃ નાચુ છે જેને વકિસતિથ્થાની ઇચ્છા છે અને સાધથ્થ થીતેપહેલાથી તેશખિાઊના મ્થુત છે.

ૅર પૃથેસ તૃથીથી કસથ્ત છે, જૃયા ઉઠાવનાથ તેમી પીઠ ઉપથ સુવે છે અને સળીચાને પકડે છે, જે ઇાતેની નીચે લાવેલ છે અને હાથ્થી

લંબઈની બહાર દબવામં આવે છે. તેમજ ય છાતીના સ્નાયુ, (અથવા વક્ર ધસ થા) બહુની અને ખંભના ત્રિથકોણ સ્નાયુ ની કસથત કચે છે. (પહેલી કસથતજેવી) પ્થ્યત્ત ન પહેલા શ્વાસ લેવાય છે અને લીફ ટમં આવતે વખતે સાધથપણે તેછોડાય છે. ચેથી કસથતઉભ થીને હોડી ચલાવવાની છે, જેમં barbellને સાકડા હાથથી દાટીને ક્ષેત્ર અં જગ્યા દઈને ઉપર લાવવામં આવે છે અને હલનચ્લન ફીથી કથવાનુ છે. આ સાધથપણે trapezius ના સ્નાયુ મટે છે (જે ગળા અને ખંભના વચ્ચે ખાડામં ખંભ ઉપર છે.) ટલે જુદા સ્નાયુ ને આ વખતેલક ધમં થખ્યા છે.