

- [મ્હિંચવથ તી નતિંચક ં](#)
- [કસથતકથ્વી](#)
- [કસથતસ નાયુ ની ગુણવત તને મદ કથે છે](#)

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□.

તમ્હે જો સાચી થીતેવ વાપક મ્હિંચવથ તી નતિંચક ં શૂ કથ્વો હોય તે તમ્હે કેટલાક પ થિધિધક શકિ ષણ લેવા પડશે. આ શકિ ષણ ચલુ કથનાથ્ના મ્ (જૂથી હુંફ લઈને કાયમ્ના ગમે તેમ્ના નતિંચક ં કથ્વયા પહેલા) શૂ કથી શકાય છે. શથીથ્ના સ નાયુ ની ગુણવત ત વધથ્વા કેટલીક લ દન આવશ ંચક કસથ્તેનો પ થિધિધક ના શકિ ષણમં સમવેશ છે.

□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□.

### **Pull ups or chinning**

□ ક મધ્ચમ લંબઈના સળીયા ઉપર સાચી વી ઉચઈ (લગભગ ૭ થી ૭.૫૦ ફુટ) ઉપર ંને બજૂથી બંધીને પૂ કથી શકાય છે. સળીયા ઉપર મ્જુતપકડ લગાવ ંયા પછી તે પોતને ઉપર ખેચીને દાઢી સુધી સળીયાની ઉપથ્ની પાળી રડવાની આશા થખી શકો છો. તમ્થ ખંભ કથ્ત વ વાપક પકડ લેવાની આશા કથય છે. આ હલચલ ૮-૧૦ વાટ ફથીથી કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથ્વા. આ કસથતપીઠના સમ્પ ંથણ વકિસ કથ્વામં મદ કથે છે અને latissimus dorsi ના સ નાયુ મટે ફાયદામ્દ છે. આપણી □ ક પકડ barbell ના ખંભ વાકા વાળીને કથી શકાય છે. આ ત ંયાટ પછી તમ્થ ખાંભના વકિસ મટે મદ કથે છે.



### **Cycling Push ups or dips**

આ ત ંથા ંેઠકો વાપથીને કથી શકાય છે. તમ્થ દથેક હાથ્ને ંેઠક ઉપરુમ્કો અને તમ્થ પગની આંગળી ત ંથીજી ંેઠક ઉપરુમ્કો, આ થીતેતે જમીન ઉપર સીધી સ થિતિમં ઉભ થ્દેશો. તમ્થી છાતે જમીનને અડે ત ંયા સુધી તે નીરે સુધી જુકી જાવ અને શૂઆત્કી સ થિતિમં હત ત ંયા પાછા જાવ. આ હલચલ તે ૮-૧૦ વાટ કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથે. જો તને પહેલા કથેલી પ થ્ક થિયા ન ફાવતે હોય તે તે તે જમીન ઉપર સીધી કથી શકો છો. આ કસથતતને છાતે (વક ષસ ંથા)ના વકિસ મટે અને બહુ ના કામ કથ્વા મટે મદ કથ્થો.

### **Dips**

આ ંે સથ્ખા સળીયા જમીનની ઉપર નોંધ્માત ં અંત ંથખીને અને ંેસાડીને અમ્લમં મ્કવામં આવે છે. તે પોતેસળીયાના મથ સુધી રડો, જ ંયા સુધી તમ્થ હાથઆગળ આવે અને સીધ હોય. આ તમ્થી પ થંબકિ સ થિતિ થ્ઈ જશે. જ ંયા સુધી તમ્થ પગ જમીનને અડે ત ંયા સુધી નીરે ંુકો. તે પોતની શૂઆત્કી સ થિતિમં પાછા આવો. આ હલચલ ૮-૧૦ વાટ ફથીથી કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથે. આ કસથતતમ્થ ખંભ અને બહુને વકિસતિકથ્વામં મદ કથે છે.