

- [વૃંચાયામ્નો નતિંચક ં](#)
- [મ્ધૃચવથૃ તે નતિંચક ં](#)
- [કસથ્તસૃ નાચુૃ ની ગુણવતૃ તને મ્દદ ક્કે છે](#)

□ મં કાઈ શંકા નથી કે સામચકિ ંહુ પ□ ંથેયા અને શકિ□ ળા આપે છે, પણ તૃયા આથેગ□ચ મટે □ ક ક□ લ□ ં જોડવા મટે છે, જ□યા તને ઉચતિથેજક□ ં દેવામં આવે છે અને તને ંથેંથે થીતેવ□યાયામ કૅવી થીતેકથ્વો તેવ્તવવામં આવે છે. સાધથ્થા થીતે□ વી સલાહ દેવામં આવે છે કે ત્મથે દથેક કસથ્ત્મા તૃથા સેટ ફૃથીથી ૧૦ વાઁ કથ્વા જોઈ□. શીખાઊ□ આ થેજક□ ં□ છામં □ છા તૃથા મ્હનિા નચિમતિથીતે પ□ થ્શકિ□ ળણ કથ્વુ જોઈ□. આ સમ્ય દથ્ચૃયાન સમ્પદાથીથી પોષક દૃષ□ ટીથી ખોચક લેવો જોઈ□ અને તૃયાથ પછી ત્મથ શથીથ્ના ંધમં સાથે □ વો સુઘથે તે જોઈ શકશો.

તે ભ્લે ગરે તેમી કસથ્તકથ્ત હોચ, પણ તેમી શૂઁઆતત્મથ શથીથ્ને ગથ્ કથ્ચૃયા પછી કથ્વી જોઈ□. આમં શથીથ્નુ ંને ંજુ જુકવુ, પગ સીધ થપીને ંને હાથ્થી પગની આંગળી□ ને પકડવી, (ગળાને દક□ ળણિ ત્ફ મ્હડીને અને ઘડીયાળના કાટાની ઊલ□ ટી દશિામં) ક્મ્થ મ્થેડી, કમન સંથ્ચના□ વગેથેનો સમવેશ છે.



Work Outs સાધથ્થા થીતેગથ્થા ંયાની કસથ્તે પ□ થ્કૃતની દૃષ□ ટી□ □ થેંક હોવી જોઈ□ જેમં ટ□ ંદેમ્લ ઉપથ દોડવુ, દોડવુ અથ્મા ૧૦-૧૫ મ્નિટિના સમ્ય મટે દોથી ઉપથ કુદવુ વગેથેનો સમવેશ છે. સમ્ગ□ ં થીતેગથ્થા ંયાનો સમ્ય ૧૫-૨૦ મ્નિટિની વચ્ચં ચલવો જોઈ□. □ હૅશ્શા ઘૃચાનમં થખો કે ગથ્થ્થોલુ શથીથ્ ંડપથી પ□ થ્કિ□ થીયા ક્કે છે અને ઈજા ંયાના □ છા ંનાવો ંને છે (જેવા કે સ□ નાચુૃ ની પક□ ડ, ંુઁઁ જવુ, ત્ષાઈ જવુ વગેથે.) ગથ્થા થી નાડી અને હદચના ઘ્કાચ વધે છે.

ગથ્થા પછી શીખાઊ□ શૂઁઆત્મં સળીચો વાપથ્વો જોઈ□ જે પકડવામં હળવો હોચ અને સ□ વસ□ થ્પુથ્ વક વાપથી શકાય. ત્મથે શૂઁઆત્મી □ વી ઘથ્થા ન થખવી જોઈ□ કે તેભથે છે અને મ્શ□ કેલીની થ્ત છે. આ કદાર ખૂ ંથ શકે, પણ શીખાઊ શૂઁઆત્મી પોતના મટે જાણી શકે કે □ ક મ્હીના પોતના મટે પ□ ચ્ચતૃ ન ક્કે તે. તૃયાથ પછી આગળની પ□ થ્ગત્તિની પ□ ંથેયા ઉપથ આઘથ થથે છે. શૂઁઆત્મં સાથે નતિંચક□ ં□ ક વ□ ચાપક છે, જે ત્મથ પ□ ંપ સ□ નાચુૃ નો સમવેશ ક્કે છે.

શૂઁઆત્મા પહેલા વ□યાયામ્નો સાથેપોતનો સંપુથ્ ળા નતિંચક□ ં ચલુ કથ્વો જોઈ□, ં હાથ્મા barbell પ□ ંસ - કાથ્થાકે તેંહુ ઉત્તૃ પાદક કસથ્ત છે જે ઉપથ્ચી અને નીચેની ભુજા□, પીઠ અને ખંભને વકિસતિક્કે છે. આ અભૃચાસના સંત્તનના □ ત્તૃ વ ંૂપમં આવે છે, જે કસથ્તકથ્વી સહેલી નથી અને તેતૃયાથે કથ્વી જોઈ□ જ□યાથે ત્મથ તકાતસૌથી વધથે હોચ. આ કહેવુ મ્હત્તૃ વનુ છે કે આ કસથ્ત ખંભનો તૃ થ્કિેલાકાથ સ□ નાચુ અને ંહુ મટે છે.

ંજી કસથ્ત barbell સાથેંને હાથવાળીને કથ્વી જોઈ□, આવી થીતેસ□ નાચુૃ ની વથ્ધિમ્ મ્ળ કાથ્થામં ભગ લઈને, □ વખતેંવડાના સ□ નાચુૃ જે હાથ્મા સાથે છે, જે તેમી વથ્ધિમં ંવડાના સ□ નાચુૃ ની પાછળ જેની કસથ્તપહેલી થ્થ ગઈ છે. ંવડાના સ□ નાચુૃ જે ંુટીપંથ્થથના સ□ નાચુૃ છે જેને વકિસતિથ્માની ઘ્ચ□ છા છે અને સાધથ્થા થીતેપહેલાથી તેશખિાઊના મ્પુત છે.

ંચ પ□ ંસ તૃ થીથી કસથ્ત છે, જ□યા ઉઠાવનાથ તેમી પીઠ ઉપથ સુવે છે અને સળીયાને પકડે છે, જે છાતીની નીચે લાવેલ છે અને હાથ્મા

લંબઈની બહાર દબવામં આવે છે. તેમજ ય છાતીના સ્નાયુ, (અથવા વક્ર ધસ થા) બહુની અને ખંભના તી થકોણ સ્નાયુ ની કસથત કચે છે. (પહેલી કસથતજેવી) પ્થ્યતી ન પહેલા શ્વાસ લેવાય છે અને લીફ ટમં આવતે વખતે સાધથપણે તેછોડાય છે. ચેથી કસથતઉભ થીને હોડી ચ્લાવવાની છે, જેમં barbellને સાકડા હાથથી દાટીને ક્ષેત્રે 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.