

- [વૃંચયામ્નો નતિંચક ં](#)
- [મ્ધૃચવથૃ તે નતિંચક ં](#)
- [કસથ્તકથ્વી](#)

પાંચ્રી કસથ્તવાકા વળીને હોડી ચ્લાવવાની છે, ફ્થીથી તે barbellની સાથે આ વખતેપક s પહોળી છે, સળીયાને છાતીની ઉપર થ્પાય છે જ્ચાથે શ્થીય જુકેલી સ્થિતિમં છે. આ કસથ્તુ મ્પ્ચ ધ્ચેય બહુના સ્ નાચુ ને અને latissimus dorsi, અથ્પા જેને હ્મશ્પા 'Lats' કહેવાય છે. તેમ્ વકિસતિકથ્વાના છે. ક વાથ ફ્થીથી જુદા સ્ નાચુ ને નશિાન પ્પાવ્ચા છે, જે વૃચાપક પ્ શ્કૃતના થ્ક ષ્ણ મટે સાચ્વવામં આવ્ચા છે. શ્થીથ્ના ઉપથ્ના ભગના સ્ નાચુ ને આથમ્ આપવામં આવ્ચો છે.

આ છઠ્ ઠી હલનચ્લનમં પગની કસથ્તકથ્વાનો વાથે આવે છે. ઉડા ઘુટણ મટે SQUAT ના સળીયાને તેમ્ મ્કામ ઉપથ્થી કાઢી નાખવામં આવ્ચો છે, અને ખંભની બ્થેબ્થ સળીયાને સથ્પો થ્પ્ચો છે. આ આગળના જાંઘના સ્ નાચુ મટે છે (અથ્પા સાથ્પાના ચ્થ સ્ નાચુ જે સાથે થ્થેત્ ળખાય છે) અને પીઠનો પાછળનો ભગ (કુલ્ લાના ત્ થ્થ સ્ નાચુ) છે.

આ કસથ્તકથ્ છે, સાત્તી કસથ્તમં સંપૂથ્ ળ બ્લાવ છે, જમ્ન ઉપર સીધ બેસવુ, સપાટ અથ્પા ઢળાત બકડા ઉપર, આ પેટના સ્ નાચુ મટે છે, જે સૌથી વધથે જુવાન લોકો તેમ્ી તલમ્િ લ્ચે છે. આના મટે કોઘ વજનની જૂથ્ નથી. પેટના સ્ નાચુ અસથ્કાથ્ક થ્થેઆ કસથ્ત કથે છે, crunches કહ્ીને જે પગને વાકા કથીને ઉઠકપેઠક કસથ્ત ક બકડા ઉપર કથય છે.



Weightlifting છેવટની કસથ્તજેની શ્ચૂઆતપે હાથ્થી સ્ થ્થિ લફ્કિ ટ barbell ની સાથે છે, તેમ્ી શ્ેલી સૌથી વખણાય છે. આ પીઠના પાછળના ભગના સ્ નાચુ ને વકિસતિકથે છે. સંપૂથ્ ળ શ્થીથ્ની તકાલ પગ મ્ળીને, ફ્ચાઘકાથ્ક છે. આમં સળીયાને જમ્ન ઉપથ્થી ઉપાડવામં આવે છે, જેને લીઘેઉપાડનાથ તેહલનચ્લન પૂથ્ થય ત્ચાં સુઘી સીઘે ઉભે થ્થે છે. સળીયાને નીરે લાવવામં આવે છે અને આ હલનચ્લન ફ્થીથી કથ્વામં આવે છે.

આ મ્પ્ચ નતિંચક ં છે, જે અખાડામં જતે વખતેઘથેક વાથ કથ્વો જોઘ્. હવે શખિાઉ મટે સંક ષેપ નતિંચક ં નીરે બ્તવેલ છે. વજન ઉપાડવુ

		Reps	
૧) ઢે હાથ્પી barbell પ્ ઢેસ	ખંભનો ત્ થ્કોણાકાથ સ્ નાચુ	૨/૩	૮/૧૦
૨) ઢે હાથ્મં barbell લઘને વાકા વળવુ	ત્ થ્થિથ્થિસ ક સ્ નાચુ	૩/૪	૮/૧૦
૩) ઢેચ પ્ ઢેસ	બવડાના સ્ નાચુ	૨/૩	૮/૧૦
૪) ઉભ થ્હીને હોડી ચ્લાવવી	વક ષસ થ્પાના/બહુ ના	૨/૩	૮/૧૦

પ) ગુફીને હોડી સ્લાવવી	lats/પીઠ	૨/૩	૮/૧૦
ઢ) પલાઠીવાળીને જમીન ઉપર પેસવું	સાથળા	૨/૩	૮/૧૦
ઑ) ઉઠક પેઠક કથવી, (સાંગળીના ટેથવા મેઘની બજુ)		૨/૩	૮/૧૦
૮) સ઼ થઈ લફિ઼ ટ	પીઠ, પગ	2/3	૮/૧૦

ગુજરાતી ભાષાના સાહિત્યના અભ્યાસ માટે - ગુજરાતી ભાષા - ગુજરાતી ભાષા

મથ ઉપથની કથા સુધી ગર઼કી	૨/૩		
સ઼ નાયુ઼ : ખંભનો ત઼ થકોણાકથ સ઼ નાયુ઼ની ઉપથ, સેટ઼ સ	૨/૩		૨/૩