

- [મ્હાંચવથ તી નતિંચક ં](#)
- [કસથતકથવી](#)
- [કસથતસ નાયુ ની ગુણવતી તને મદ કથે છે](#)

□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□ □□□□□□.

તમથે જો સાથી થીતેવ વાપક મ્હાંચવથ તી નતિંચક ં શૂ કથ્યો હોય તે તમથે કેટલાક પ થિધિધક શકિ ં ંણ લેવા પડશે. આ શકિ ં ંણ ચલુ કથનાથના મં (જૂથી હુંક લઈને કાયમ્ના ગમે તેમા નતિંચક ં કથયા પહેલા) શૂ કથી શકાય છે. શથીથના સ નાયુ ની ગુણવતી ત વધથવા કેટલીક લ દન આવશ ંચક કસથતેનો પ થિધિધક ના શકિ ં ંણમં સમવેશ છે.

□□□ □□□□ □□□□□□□□ □□.

Pull ups or chinning

□ ક મધ ંચમ લંબઈના સળીયા ઉપથ સાથી □ વી ઉચઈ (લગભગ ૭ થી ૭.૫૦ ફુટ) ઉપથ ંને બજૂથી બંધીને પૂ કથી શકાય છે. સળીયા ઉપથ મ્જુતપકડ લગાવ ંયા પછી તે પોતને ઉપથ ખેચીને દાઢી સુધી સળીયાની ઉપથની પાળી રડવાની આશા થખી શકો છો. તમથ ખંભ કથત વ ંચાપક પકડ લેવાની આશા કથય છે. આ હલચલ ૮-૧૦ વાથ ફથીથી કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથવા. આ કસથતપીઠના સમ્પ ંથણ વકિસ કથવામં મદ કથે છે અને latissimus dorsi ના સ નાયુ મટે ફાયદામં છે. આપણી □ ક પકડ barbell ના ખંભ વાકા વાળીને કથી શકાય છે. આ ત ંચાથ પછી તમથ ખાંભના વકિસ મટે મદ કથે છે.



Cycling Push ups or dips

આ ત ંથા ંેઠકો વાપથીને કથી શકાય છે. તમથ દથેક હાથને ંેઠક ઉપથુકો અને તમથ પગની આંગળી ત ંથીજી ંેઠક ઉપથુકો, આ થીતેતે જમીન ઉપથ સીધી સ ંથતિમં ઉભ થથેશો. તમથી છાતે જમીનને અડે ત ંચા સુધી તે નીરે સુધી જુકી જાવ અને શૂઆત્મી સ ંથતિમં હત ત ંચા પાછા જાવ. આ હલચલ તે ૮-૧૦ વાથ કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથે. જો તને પહેલા કથેલી પ ંથક ંથયા ન ફાવતે હોય તે તે તેજમીન ઉપથ સીધી કથી શકો છો. આ કસથતતને છાતે (વક ં ંસ ંથા)ના વકિસ મટે અને બહુ ના કામ કથવા મટે મદ કથથે.

Dips

આ ંે સથમા સળીયા જમીનની ઉપથ નોંધાત ં અંતથ થખીને અને ંેસાડીને અમ્લમં મુકવામં આવે છે. તે પોતેસળીયાના મથ સુધી રડો, જ ંચા સુધી તમથ હાથઆગળ આવે અને સીધ હોય. આ તમથી પ ંથંબકિ સ ંથતિ થઈ જથે. જ ંચા સુધી તમથ પગ જમીનને અડે ત ંચા સુધી નીરે ંુકો. તે પોતની શૂઆત્મી સ ંથતિમં પાછા આવો. આ હલચલ ૮-૧૦ વાથ ફથીથી કથે. □ છામં □ છા ંે સેટ કથે. આ કસથતતમથ ખંભ અને બહુને વકિસતિકથવામં મદ કથે છે.