

မာတိကာ

စာမျက်နှာ

ဥယျာဇဉ် ၉
စာရေးသူ၏ အမှာစာ (နိဒါန်း) ၁၁

အခန်း (၁)

နယူအသက်ရှည်ရန် အပြေးလေ့ကျင့်ခြင်း

သဘာဝအကျဆုံးအားကစားသည် ပြေးခြင်းဖြစ်သည် ၁၅
မပြေးမီ နှလုံးကြိမ်နှုန်းကို စမ်းသပ်ခြင်း ၁၈
စပြေးဖို့ပြင်ဆင်မယ် ၂၁
The Warm Up & The Cool Down ၂၂
အပြေးလေ့ကျင့်ရန် ကာလံဒေသ ၂၅
နေရောင်ခြည်ထဲမှာ ပြေးပါ ၂၈
ပြေးမည့်ပုံစံ ၃၁
ပြေးရင်းဘယ်လိုအသက်ရှူမလဲ ၃၂
စတင်၍ ပြေးတော့မည် ၃၄
ခန္ဓာကိုယ်ကို ပြေးနိုင်ဖို့ အလေ့အကျင့် လုပ်ရသည် ၃၆
Turbo ပွင့်သလို အမောလုံ ၃၈

အပြေးနှင့် နာကျင်မှုဝေဒနာများ ၄၀
အပြေးနှင့် ရာသီဥတု ၄၄
မာရသွန်အပြေးပြိုင်ခြင်း ၄၉
စပရင့်ဆွဲခြင်းနှင့် တာတိုအပြေးပြိုင်ခြင်း ၅၆
Jogging ခေါ် ရွရွလေးပြေးခြင်း ၅၇
ပင်လယ်ကမ်းစပ်တွင်ပြေးခြင်း ၅၉
Tread Mill ပေါ်တွင် ပြေးခြင်း ၆၂
တောင်ပေါ်တွင်ပြေးခြင်း ၆၃
အပြေးလေ့ကျင့်ပြီးနောက် ရေသောက်ခြင်း ၆၄

အခန်း (၂)

အပြေးကြောင့်ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

အပြေးသည် အားကစားတိုင်း၏ အခြေခံ ၆၆
အပြေးသမားကောင်းဖြစ်ရမည့် ခန္ဓာကိုယ် ၆၈
ပြေးခြင်းကြောင့်ရရှိသည့် ဉာဏ်ရွှင်မှုနှင့် စိတ်ကူးစိတ်သန်းကောင်းများ ၇၁
အပြေးနှင့် အသက်အရွယ် ၇၃
အပြေးနှင့်တိုင်းရင်းဆေးရွှေထောင့် ၇၄
ပြေးနိုင်ဖို့ ပြေးချင်စိတ်သည် အဓိက ၇၇
သက်ကြီးရွယ်အိုနှင့် အပြေးပြိုင်ပွဲ ၇၈
မြန်မာပြည်တွင် အပြေးပြိုင်ပွဲများ ကျင်းပပေးပါ ၈၀

အခန်း (၃)

အပြေးကြောင့်ရရှိသည့် အကျိုးကျေးဇူးများ

အပြေးနှင့် နှလုံးရောဂါကင်းစင်နယ်ပယ် ၈၃
အပြေးကြောင့် ရောဂါများပျောက်ကင်းချမ်းသာခြင်း ၈၅

ပြေးခြင်းကြောင့် အာရုံစိစားမှု ပိုကောင်းလာခြင်း ၉၁
ကမ္ဘာ့အပြေးချန်ပီယံ၏ အလောင်းအား ခွဲစိတ်ကြည့်ခြင်း ၉၂
စိတ္တဓဝေဒနာသည်များကို အပြေးဖြင့်ကုသခြင်း ၉၃
မီးဖို၊ ဝေ့၊ တွေ့မရှုမြဲစေနဲ့ ၉၅
ခါးနာခြင်းကင်းရအောင် (၆) မိနစ် ၉၇

အခန်း (၄)

ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား

လူတိုင်းအတွက် ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားအားကစား ၁၀၂
သက်ကြီးရွယ်အိုများပင် ငယ်မူပြန်သည့်အားကစား ၁၀၆
ဖြေလှမ်း ၁၀၀၀၀ လမ်းလျှောက်ပါ ၁၀၈
လမ်းလျှောက်ခြင်း ၆ မျိုး ၁၁၅
ဒုတိယနှလုံး ခြေသလုံး ၁၁၈
ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှုရှိမှ နှလုံးနှင့် အင်္ဂါများအားလုံး ကျန်းမာမည် ၁၂၀
ကိုယ်နေကိုယ်ထား Active ဖြစ်မှ နုပျိုမည် ၁၂၃
အားကစားနှင့် အာဟာရ ၁၂၅
အသက်အရွယ်နှင့် အားကစား ၁၂၉
အသက်ရှူလေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း ၁၃၂
ကိုယ်ကာယလှုပ်ရှားမှုနှင့် ဒဿနအမြင် ၁၃၅
နှလုံးကို ပြင်းထန်စွာ ခုန်စေခြင်းဟာ မကောင်းပါ ၁၃၇
မန္တလေးဝါဆို ခြင်းလုံးပွဲတော် ၁၃၈

အခန်း (၅)

အားကစားနှင့် သတိပြုဖွယ်များ

ပြင်းထန်အားကစား ဆိုးကျိုးများ ၁၃၉
အရိုးအားကောင်းအောင် လမ်းလျှောက်ဖို့လိုသည် ၁၄၃
၃ မျက်နှာခြင်းကင်းရအောင် ၁၄၅

အထိုင်များလေ အသက်တိုလေ ၁၄၉
ယှဉ်ပြိုင်ခြင်းသည် နှလုံးကိုထိနိုင်သည် ၁၅၂
အသက်ကြီးသူများနှင့် အားကစား SOUNA ဘောင်မှာ ၁၅၆

အခန်း (၆)

အားကစားလုပ်ခြင်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ

အားကစားဖြင့် ကိုယ်အလေးချိန် လျှော့ချခြင်း ၁၆၇
အားကစားဖြင့် ဆွေးထွက်အောင်လုပ်မှု ကျန်းမာလှပမည် ၁၇၄
အားကစားဖြင့် နှလုံးရောဂါကို ကာကွယ်ခြင်း ၁၇၇
ဧရာကို တွန်းလှန်နိုင်တဲ့ အားကစား ၁၈၃
အားကစားနှင့် အသက်ရှည်ဟိုမုန်းများ ၁၈၅
အားကစားနှင့် နုပျိုရန်အကြောင်း (၃) ရပ် ၁၈၉
လောကံခံနဲ့အားကစား ၁၉၀
အားကစားနှင့် ဖိုမရွမ်းအား ၁၉၂
ပင်ပေါင်ရိုက်ခြင်း ၁၉၄
အားကစားခွင့်ပြုသည့် ကုမ္ပဏီကြီးများ ၁၉၅
မေတ်ကျတဲ့ တပ်မတော်အရာရှိကြီးများ ၁၉၇
ကပ္ပလီများလိုကျင့် ၁၉၉
အားကစားဖြင့်အလွန်နုပျိုသူ ၂၀၁

အခန်း (၇)

အရပ်ရှည်အောင်ပြုလုပ်ခြင်း

အရပ်ရှည်ချင်ကြတဲ့ ယနေ့လူငယ်များ ၂၀၃
ဘာကြောင့် အရပ်ပျက်ရသလဲ ၂၀၄
အသက်အရွယ်နဲ့ အရပ်အမောင်း ၂၀၄

ပုံမှန်ကြီးထွားချိန်မှာ ပိုမြင့်အောင် လုပ်နိုင်သည် ၂၀၅
အရပ်မြင့်စေနိုင်သည့် ခန္ဓာအစိတ်အပိုင်းများ ၂၀၆
ဟော်မုန်းများကြောင့်လည်း အရပ်ရှည်ရ ပုရသည် ၂၀၇
ဖိဝဇီအာဟာရနှင့် အားကစားကို ချိန်ခွင့်ညှိ၍ ပုံသွင်းပါ ၂၀၇
အရပ်ရှည်စေတဲ့ အားကစားများ ၂၀၈
အရပ်ရှည်ဖို့ အာဟာရအရေးကြီးတယ် ၂၀၉
ဂျုံစားသူရှည် ဆန်စားသူပု ၂၁၁
မြင့်ချင်စိတ်ပြင်းရင် မြင့်ကိုမြင့်ရမယ် ၂၁၂
အဆိပ်အနေနဲ့ အရပ်အမောင်း ၂၁၂
ဝန်ပိတာတွေရှောင် ၂၁၃
အရပ်ရှည်အောင် လေ့ကျင့်ခန်းယူခြင်း ၂၁၃
အရပ်ရှည်ခြင်းရဲ့ အနှစ်ချုပ် ၂၁၄

အခန်း (၈)

Hand Free လေ့ကျင့်ခန်းပြုလုပ်ခြင်း

Hand Free Exercise များ ၂၁၆
လေ့ကျင့်ခန်းပုံစံများ ၂၁၉
Hand Free Exercise လေ့ကျင့်ခန်း၏ အကျိုးကျေးဇူးများ ၂၃၂

အခန်း (၉)

အထွေထွေ

အသက်အရွယ်နှင့် နှလုံးခုန်နှုန်းစယား ၂၃၃
BMI အလွယ်တကူကြည့်ရန်စယား ၂၃၄
မှိုခြမ်းကျမ်းနှင့် ကျေးဇူးကောင်း ၂၃၆
စာရေးသူ၏ အမှာစာအနှစ်ချုပ် (နိဂုံး) ၂၃၆