

### Exercises with Medicine Balls

The following are examples of exercises using a medicine ball:





Elastic Strength Exercise



## CURCUIT TRAINING

<p>1</p> <p>SIT - UP ဘယ်ရီ 15x</p> 	<p>2</p> <p>PUSH - UP ဒိုက်ထိုး 10x</p> 
<p>3</p> <p>SQUATS တာဝက်ထိုင် 12x</p> 	<p>4</p> <p>CHINNIES ဘယ်ရီစောင်းချွေးထိ 15x</p> 
<p>5</p> <p>TRICEPS DIP ကွေးဆန့် 8x</p> 	<p>6</p> <p>BURPEES ခုန်ကွေးဆန့် 8x</p> 
<p>7</p> <p>LEG RAISE မြေပျား မြှောက်ချ 12x</p> 	<p>8</p> <p>BACK EXTENSION ခါးဆန့်ကော့ 15x</p> 

## CIRCUIT TRAINING

1 DUNBLE SWINGS လက်လွှဲ



2 JACK KNIFE လက်ဆန့်ခြေဖျားထိ



3 BURPEES ကွေးဆန့်ခုန်



4 BACK EXTENSION ခြေဆန့်ခါးကော့



5 STAND : PRESS လက်ဆန့်တွန်း



6 HURDLE SIT ခြေပြင်ကွေးဆန့်



7 KNEE LIFTING ဒူးမြှောက်



8 SIT UP (ဘယ်ရီ)







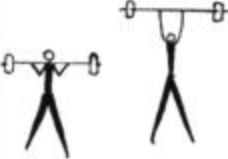
9 Ankle Work (Skipping) ခြေဖျား













10 Vertical Jump တန်းခြေစုံခုန်




## SPECIAL POWER EXERCISES

<p>1 ARM SWINGS 20X</p>  <p>အလေးဖြင့် လက်ပေါ်အောက်လှဲ</p>	<p>2 LEG CURLS 15x</p>  <p>မှောက်လျက်ခြေချောက်ကွေး</p>
<p>3 STEP UP JUMP 20X</p>  <p>သေတ္တာပေါ် ခြေတဘက်မျှင်းခုန်</p>	<p>4 ANKLE KICKS 20X</p>  <p>ခြေဖျား ဖိချလုပ်သွားရန်</p>
<p>5 HALF SQUAT 10X</p>  <p>တစ်ဝက်ထိုင်</p>	<p>6 STEP UP ON BOX 20X</p>  <p>ခြေတစ်ဖက်စီ တက်ဆင်းလုပ်ရန်</p>
<p>7 TRUNK ROTATE 20X</p>  <p>15 ကီလိုအလေးဖြင့် ခါးလှုပ်ပါ။</p>	<p>8 SPLIT WALKS 12X</p>  <p>ပခုံးပေါ်ထမ်း ခြေရှေ့တစ်လှမ်းကွေး</p>
<p>9 TRUNK RAISE 12X</p>  <p>ချောက်ကော့ပေါ် အလေးပြားတင် ခါးကော့ပြုလုပ်ရန်</p>	<p>10 Standing Press 8-10x</p>  <p>ရင်ဘက်စီမှ ပေါ်ဆန့်တွန်း</p>


## SPECIAL POWER EXERCISES

<p>1 BENCH PRESS လက်ပေါ်တွန်း 3 × 7</p> 	<p>2 LEG CURLS ခြေဖောက်ကွေး 3 × 12</p> 
<p>3 BICEP CURLS လက်ရှေ့ကွေး 3 × 10</p> 	<p>4 SITTING PRESS ရှေ့ပေါ်မြှောက် 3 × 7</p> 
<p>5 STANDING လက်ကွေးဆွဲ 3 × 8</p> 	<p>6 TRUNK ROTATE ဖုန်လှည့် 3 × 15</p> 
<p>7 Sitting Back Press 3 × 7</p>  <p>နောက်ပေါ်မြှောက်</p>	<p>8 Trunk raise အလေးပြားနှင့်ခါးကော့ 3 × 15</p> 
<p>9 HALF SQUAT တစ်ဝက်ထိုင် 3 × 15</p> 	<p>1 Sit ups with weights 10x</p>  <p>အလေးပြားဘယ်ရှိ</p>

## SPECIAL POWER EXERCISES


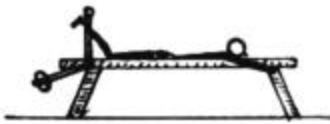





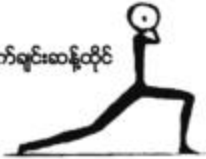
<p>1 Stand : press 10x</p> <p>ဆန့်တွန်း</p> 	<p>2 Leg Curl (Back) 15x</p> <p>ခြေဖောက်ကွေး</p> 
<p>3 Steps: Squat 8xL 8xR</p> <p>ဘယ်/ညာ တက်ဆင်း</p> 	<p>4 Arm Swings 15 x L 15 x R</p> <p>လက်လှဲ</p> 
<p>5 Halp Squat 8x</p> <p>တစ်ဝက်ထိုင်</p> 	<p>6 Trunk Rotation 10x</p> <p>လက်ဆန့်မီးလှည့်</p> 
<p>7 Bench Press 8x</p> <p>လက်ဆန့်တွန်း</p> 	<p>8 Sit ups 10x</p> <p>ဘယ်ရီ</p> 
<p>9 Ankel work (up/down) 15x</p> <p>ခြေဖျားဆန့်</p> 	<p>10 Leg Splitting (Alternate) 7xL 7x R</p> <p>တစ်ဝက်ချင်းကွေး</p> 

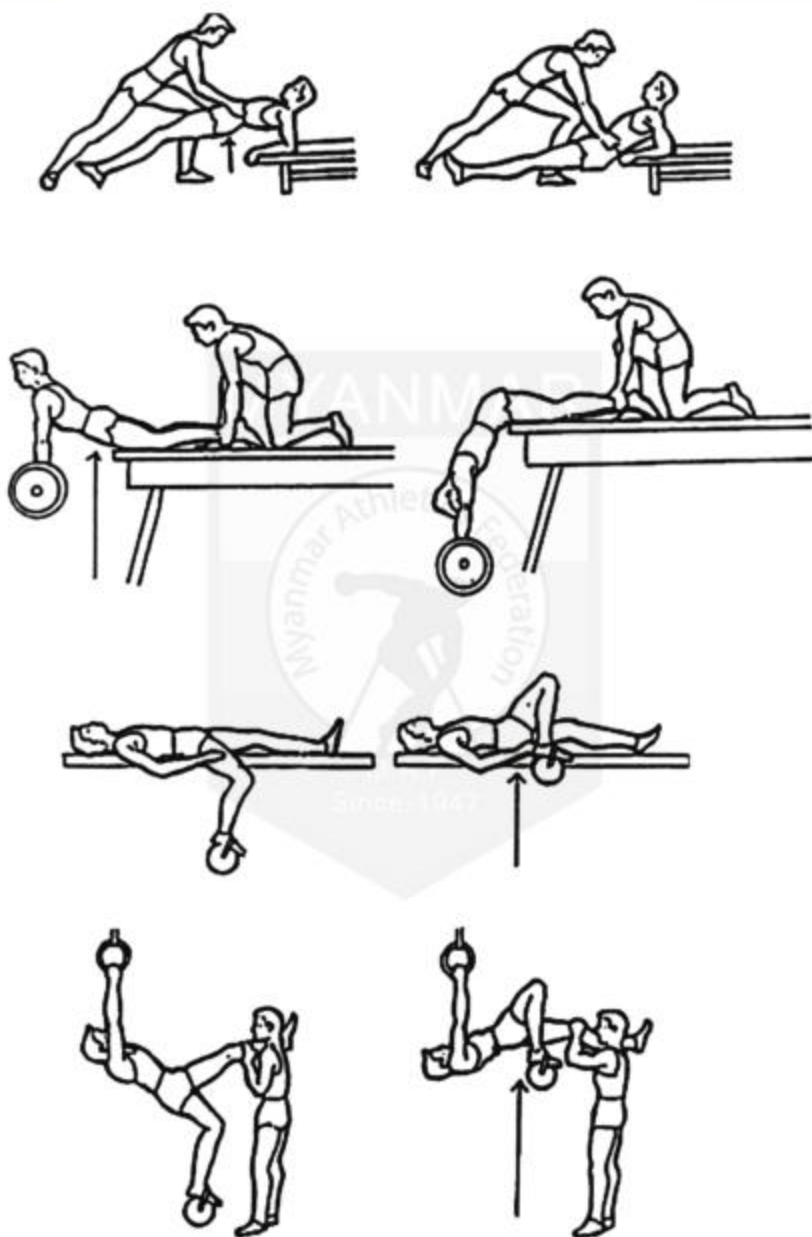
အထွေထွေလေ့ကျင့်ခန်း

<p>12x</p>  <p>မြင့်တက်ပက်ကွေး</p> <p>STAIRS</p>	<p>1' 30" Jogging</p> <p>ရှေ့ပြေးပါ</p> 
<p>30"</p>  <p>ဆန့်ထားပါ</p> <p>တန်းကောင်သိမ်းမြေ့ပုံစံ</p> <p>HURDLES</p>	<p>1' 30" Jogging</p> 
<p>12x</p>  <p>တစ်ဝက်တိုင်</p> <p>SQUAT JUMPS</p>	<p>1' 30" Jogging</p> 
<p>30"</p>  <p>ဆန့်ထားပါ</p> <p>HURDLES</p>	<p>1' 30" Jogging</p> 
<p>15x</p>  <p>လက်ဆန့်ထွန်း</p> <p>BENCH PRESS</p> <p>ခါးတော့</p>  <p>TRUNK RAISE</p>	<p>15x</p>  <p>ရှေ့ဆန့်ဘယ်လို</p> <p>LUNGES JUMPS</p> <p>15x</p>  <p>TUCK JUMP ရှေ့ထိ</p>



SPECIAL POWER EXERCISES

<p>1 လက်ဆန့်တွန်း 8x</p> 	<p>2 ခြေခုတ်ကွေး 10x</p> 
<p>3 တက်ဆင်း 8xL 8xR</p> 	<p>4 Ankel Jumps 15 x</p>  <p>ခြေဖျားခုန်</p>
<p>5 Standing Press 15x</p> <p>လက်ဆန့်တွန်း</p> 	<p>6 Trunk Rotation 10x</p> <p>ဝဲလှည့်</p> 
<p>7 SIT UPS 15x</p> <p>ဘယ်ရီ</p> 	<p>8 Leg Splits 7xL.R</p> <p>တစ်ဖက်ချင်းဆန့်ထိုင်</p> 





အလေးခြင်းပုံစံအနေအထား  
Load Position

Bar on shoulders or over the head



Isometry 1



Isometry 2



"Sitting on bench"



Full extension on points  
အပြည့်ဆုံးထုတ်ရ



Jump explosive  
ခုန်အန်



Russian one leg squat



Braking eccentric action  
ခုန်ရ



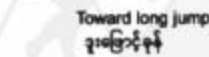
Succession of rebounds



တက်ဆင်း  
Fall down and rebound



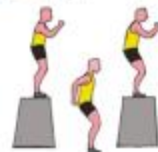
တန်းဆင် ခုန်ကွင်းခြင်း  
(ခွေကွင်းခတ်ခြင်း)  
Vary rebounding angle



Toward long jump  
ခွေပြင်သို့ခုန်



Toward high jump

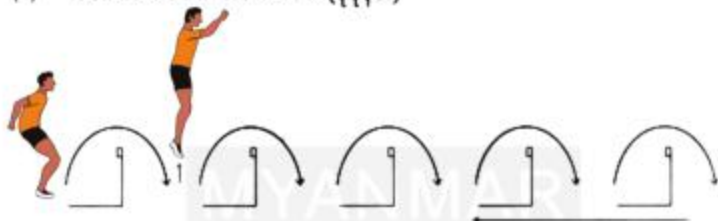


Help and Safety  
လုံခြုံရေး အကူပြုမှုခြင်း

ပုံစံပြောင်းလဲ  
Some variations on squat  
Loads, Range, angles, Bar position  
balance, rhythm  
Assistance - Help

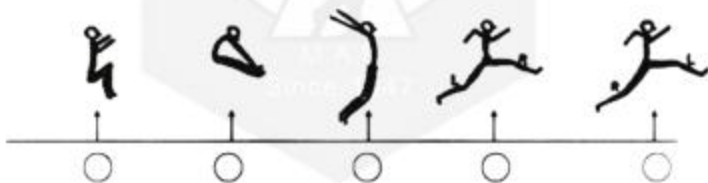
## VERTICAL JUMPS

### (1) JUMPS OVER HURDLES (စုံခုန်ပါ)









## SERIES JUMPS

### (1) SERIES JUMPS (တစ်မျိုးမျိုး ဆက်တိုက်ခုန်ပါ)



General Power Exercises

<p>1</p>  <p>10x</p> <p>တစ်လှည့်စီ ခုန်သွားပါ။</p>	<p>2</p>  <p>ဘေးတိုက်ရွေ့သွားပါ။</p>
<p>3</p>  <p>7 x</p> <p>ခုန်တက်/ခုန်ဆင်း</p>	<p>4</p>  <p>7 x 5 Jump</p> <p>Sideward Jumps ဘယ်ညာခုန်ပါ။</p>
<p>5</p>  <p>3x15" sec</p> <p>တစ်ဝက်ထိုင်ပါ။</p>	<p>6</p>  <p>2x L, R x 30 m</p> <p>One Leg Hops တစ်ဝက်ခြင်းခုန်ပါ။</p>

## Examples of Flexibility Exercises

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



9.



10.



11.



12.



13.



14.



15.



16.





17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.



25.





10 seconds each side



20 seconds each leg



30 seconds



30 seconds



30 seconds, each leg



20 seconds, each leg



30 seconds, each leg



20 seconds, each leg



20 seconds, each leg

## Sample Flexibility Programme



10 seconds each arm



5 times



Flatten lower back 2 times,  
5 seconds each time



20 seconds each side



2 times,  
5 seconds each time



20 seconds each leg

## Human Movement

### Description of Joint Movements

