



መምርሒታት ንምዝናይ ጭዋዳ

እዚ ቀሊል ናይ ምዝናይ ልምምድ'ዚ ምስ ግዜ ብዝቐለለ መንገዲ ንምዝናይ ክሕግዘካ ምእንቲ ብስሩዕ ኣብ ገዛ ክካየድ ይኸእል። ኣብ መወዳእትኡ፡ ነዚ ናይ ምዝናይ ልምምድ'ዚ ካልኣት ኣብ ዘለዉሉ እዋንን ንሳቶም ከየስተብሃልሉን ክትገብሮ ክትክእል ኢኻ። ልምምድ ፍጹም ይገብር - ስለዚ ሕጂ ጀምሮ!

ተዛኒኻን መቼኡካን ኮፍ በል። እንተድኣ ዝቐለለ ኮይኑ ረኪብካዮ፡ ጎቦ ምኒን'ውን ክትለማመድ ትኸእል። እንተደሊኻ፡ ኣዲንትኻ ዓምትን ኣብ ሰብነትካ ኣተኩርን፤ ንህርመት ልብኻን ንምስትንፋስካን ስምዓዮም። ብስሩዕ መንገዲ ንውሽጥን ንደገን ኣስተንፍስ።

ሕጂ፡ መጀመርታ ንኣእዳውካ **ጨብጦም** ነዚ ንእኡም ናይ ዕሙኽ ኣእዳው ቅርጺ ብምሃብን ኣትሪርካ ብምጭባጥን ትገብሮም። ሓንቲ ለሚን ክትዕምጥር ከምዝደለኻ ገይርካ በእምሮኻ ስኣል። ነቲ ኣቃውማ ን7 ካልኢታት ሓዘ ብድሕሪኡ ከኣ ልቕቆ። ሕጂ ኣእዳውካ ከመይ ከምዝስምዓካ ርኣ። ነቲ ኣብ መንጎ ወጥርን ምዝናይን ናይ ክፋላት ሰብነት ዘሎ ፍልልይ ኣስተብሂልካሉ'ዶ፡ ን30 ካልኢታት ተዛነ። ብድሕሪኡ ነቲ ልምምድ ድገሞ።

ንኸሎም ክፋላት ሰብነት በብተራ ንሸውዓተ ካልኢታት እሰሮም ከምኡ ድማ ን30 ካልኢታት ተዛነ፡

- ንቐለጽምካ እስር **ኣብሎም** ነዚ ድማ ንጭዋዳታትካ ከም ናይ ብርታዕ ስፖርተኛ ብምርኣይን ብድሕሪኡ ከኣ ደገምካ ከምዝዛነዩ ብምግባርን ትገብሮም።
- ቀጺሉ፡ ንመናኹብካን **ከምኡ'ውን** ንሕቕኻን **ዘርግሓዮም** ነዚ ንቐለጽምካ ንላዕሊ ገጸም ብምልዓል ትገብሮ፡ ዓቢ ዝርግሐ ኣካይድ ብድሕሪኡ ከኣ ደገምካ ንጭዋዳታትካ ኣዛንዮም።
- ብድሕሪኡ ንክብድኻ **እሰሮ**። ኣዝዩ ተሪፍ ምህላው ኣረጋግጽ። ብድሕሪኡ ደገምካ ተዛነ።
- ንምሕኩልትኻ እስር ኣብሎ **hip** ነዚ ድማ ንመቐመጫኻ ብምጭባጥን ብድሕሪኡ ከኣ ደገምካ ከምዝዛነ ብምግባርን ትገብሮ።
- ቀጺሉ፡ ኣእጋርካ እስር ነዚ ድማ ኣርሒቕካ ብምዝርጋሕ ትገብሮ። ብድሕሪኡ ተዛነ።
- ኣብ መወዳእታ፡ ንጭዋዳታት **መራግጽ ኣእጋርካ እሰሮ** ። ነቶም ኣጸብዕቲ እግርኻ ናብ ኣእጋርካ ገጽካ ስሓብም። ኣብ መወዳእታ ደገምካ ንፍርቂ ደቂቕ ተዛነ።