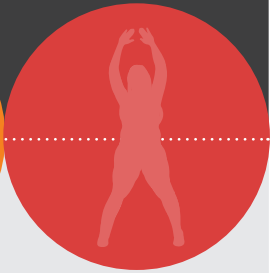
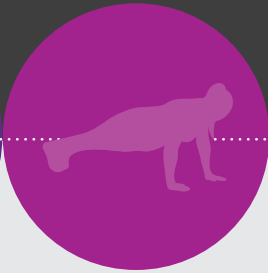
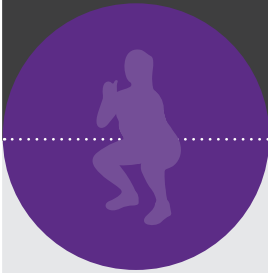


# EXERCISE SUITABLE FOR PEOPLE 18 – 60



ကုန်ဂီၤတၢ်ဟူးတၢ်လဲၤ ကြးဘၣ်လၢ ပှၤ၁၈-၆၀ နံၣ်တဖၣ်အဂီၢ်

**THIS  
GIRL  
CAN**

#ThisGirlCanVIC

Korean, September 2020

**HOBSONS  
BAY CITY  
COUNCIL**



**CHANGE  
the  
GAME**

**VICTORIA**  
State  
Government

 **VicHealth**

# SQUATS



- 1 **Stand straight with your toes facing the front and your feet hip-width apart**
- 2 **Slowly bend your knees and lower your hips as though you're about to sit on an invisible chair**
- 3 **Straighten back up to the starting position and repeat 10 times.**

**Extra Support** – Sit your bottom down onto the chair before returning to standing position

**Progress** – If you would like to make it a little harder, add light weights in your hands (such as soup cans or water bottles) or add a jump at the end of the movement when you straighten.

## ဆွဲနိုးကစားခြင်း

၁. ဆာထော့ဘျာဘျာ ဟန်နီခိုက်မိုက်တဖန် ဆူတော်မဲင်ညါလီလီလီ ဒီးကစားစဉ်ထိုင်နုခိန် တုထဲသီးနခံကီအလံာ်
၂. ဘီးကွဲလီနခိန်လွဲလိန် ကယိကယိ ဒီးထိုင်ဖုန်လီနခံကီ တုနဆွဲနိုးလါ လီဆွဲနိုးလါ တဆိန်ဖျါတဖျါ အဖိခိန်.
၃. ဘီးဘျာထိုင်ကုသီးဒီးဆာထော့ကုလီလီလီ ဝံမကဒီးအိဒ်အံ အဘျီ၁၀.

တံမၤစၢၤအဂၤ – ဆွဲနိုးတုလီလါလီဆွဲနိုးဖိခိန် တချူးဆာထော့

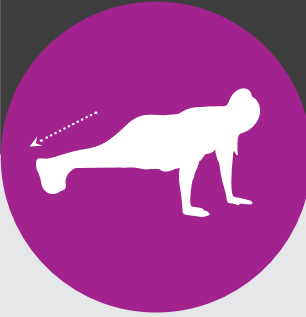
မၤဆူတော်ထိုင် – နမ့ၢ်ဘဉ်သးလါ အကီခိန်ထိုင်တစဲးန့ၣ် စိန်ယုန်တံလါတစဲးလါနစုလီ (ဒ်အမ့ၢ် ကသူဆါ အဒါ မ့တမ့ၢ် ထံဒါတဖန်) မ့တမ့ၢ် စိန်ယုန်ဖဲနဘီးဘျာဆာထော့ထိုင်ကုမိၢ်ပုၢ်.



#ThisGirlCanVIC



# MOUNTAIN CLIMBERS



- 1 Put both hands and knees on the floor
- 2 Extend your legs in a high plank position, where your knees are no longer touching the floor
- 3 Drive your right knee forward towards your right elbow while keeping your left leg straight
- 4 In one smooth motion, switch your legs. Driving your left knee forward and right leg back

5 Continue by doing 10 on each side or for 30 seconds.

**Extra Support** – If you have trouble doing floor exercises, try doing the same movement while holding onto your kitchen bench.

**Progress** – If you would like to make it a little harder for yourself, try to go a little faster or attempt 2 rounds.

## ပှၤထီၣ်ကစၢ် တဖၣ်

၁. ဆိၣ်လိၤနစုခံကပၤလိၣ် ဒီးတိၤလိၤခိၣ်လုၣ်ခိၣ်လၢ တၢ်ဒါအဖီခိၣ်
၂. ထုးဘျၢထီၣ်နခိၣ်ဆူအလိၣ်ခံ တုၤနခိၣ်လုၣ်ခိၣ် တဘၣ်ထံးလၢ တၢ်ဒါအဖီခိၣ်လၢဘၣ်.
၃. ခါထီၣ်နခိၣ်လုၣ်ခိၣ်ထွဲ ဆူနစုနၢၣ်ခံ တဘျီယံ ဟံနခိၣ်လၢအစ့ၣ် ဘျၢဘျၢ.
၄. ဆိတလဲနခိၣ်ကယိကယိ, ခါထီၣ်နခိၣ်လုၣ်ခိၣ်စ့ၣ်အဆူဖဲၣ်ညါ ဒီးဟံနခိၣ်အထွဲဘျၢဘျၢ.
၅. မၤကဒီးအိၤဒ်န့ၣ် တခီ ၁၀ ဝိ မ့တမ့ၢ် ၃၀ ဖဲးကၣ်.

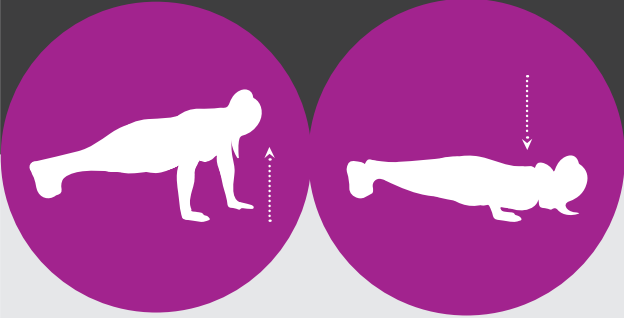
*တၢ်မၤစၢၤအကၤ - နမၤတၢ်ဟ့ၣ်းတၢ်ဂဲၤအံၤလၢ တၢ်ဒါလိၤမ့ၢ်ကိၣ်န့ၣ် ဖီၣ်ကျၢၤနသးလၢ တၢ်ဖီမ့ၢ်လိၣ်အစီၣ်နီၤခိၣ် ဒီးမၤတၢ်ဟ့ၣ်းတၢ်ဂဲၤ ဒ်လၢထးအသးန့ၣ်တက့ၢ်.  
မၤဆူၣ်ထီၣ် - နမ့ၢ်ဘၣ်သးလၢ အကီထီၣ်တဖဲးန့ၣ် မၤချ့ထီၣ်အိၤ မ့တမ့ၢ် မၤအိၤခံဘျီတက့ၢ်.*



#ThisGirlCanVIC



# PUSH UP



- 1 **Begin on your hands and knees and looking down towards the floor**
- 2 **Place your hands on the ground underneath your shoulders. Your knees should be at a comfortable distance apart and your torso in a straight plank position**
- 3 **Breathe in as you slowly lower your elbows to bring your chest toward the ground and pause for a second**
- 4 **Breathe out as you push up from the ground back to your starting position**

- 5 **Start by doing five push ups and then working your way up.**
- Extra Support** – If you have trouble with your knees and have trouble doing floor activities, try doing a wall push up - standing straight facing a wall, with palms on the wall and bringing your chest to the wall.
  - Progress** – If the knee push ups become easy try lifting yourself on your toes, keeping your back straight like a plank and bringing your chest to the floor.

## ဆိုက်ကဖီထိုင်သး

၁. ပတ်နစုဒီးနစိုဉ်လှိုင်ခိဉ်ဘျာဘျာ ဝံကွာ်လီၤတၢ်ဆူ တၢ်ဒါလီၤလီၤတက့ၢ်.
၂. ဆိုင်လီၤနစုခံကပၤလိာ် လၢတၢ်ဒါလီၤလီၤအဖီခိဉ် လီၤလီၤလၢနဖံဘၣ်ခိဉ်အဖီလၢတက့ၢ်. နစိုဉ်လှိုင်ခိဉ် ကြူးဆိုင်ယံလိာ်အသး ဒ်ဘၣ်န့ၢ်မုာ်ဆိုင်အသး. နသးနါပုၤန့ဉ် ကဘၣ်ဆိုင်ဘျာဘျာ ဒ်တၢ်ဒါလီၤဆိုင်အသး.
၃. ကသါန့ၢ်လီၤကလံၤ ဝဲနကံၤလီၤနစုနါခံ ဒ်သးနသးနါပုၤကတဲလီၤဆူ တၢ်ဒါလီၤလီၤ ဒီးပတုာ်ယာ်အိၤဝဲန့ဉ်တစဲးကၣ်.
၄. ကသါဟးထိုင်ကလံၤ ဆိုင်ကဖီထိုင်က့ၤနမိာ်ပုၤ တုၤအထိုင်ဘးက့ၤလၢ နစးထိုင်အိၤအလီၤအသးတက့ၢ်.
၅. စးထိုင်မၤတၢ်ဆိုင်ကဖီထိုင်သးယံဝိ ဒီးမၤအါထိုင်အိၤ တဆီဘၣ်တဆီ.

တၢ်မၤစၢၤအကၤ-နစိုဉ်လှိုင်ခိဉ်မုၢ်တဂ့ၢ် ဒီးနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ လၢတၢ်ဒါလီၤအဖီခိဉ်မုၢ်တညိန့ဉ် မၤကွၢ်အိၤလၢ တၢ်ခ့ဉ်ပၤအလီၤတက့ၢ် - ဆၢၣ်ထၢၣ် ကွၢ်ဆူတၢ်ခ့ဉ်ပၤလီၤလီၤ, ဆိုင်လီၤနစုလှိုင်လၢ တၢ်ခ့ဉ်ပၤ ဒီးပျၢ်လီၤနသးပုၤဆူ တၢ်ခ့ဉ်ပၤအလီၤတက့ၢ်.

မၤဆူၣ်ထိုင် - နဆိုင်ကဖီထိုင်သး ဝဲနစိုဉ်လှိုင်ခိဉ် မုၢ်ညိလၢနဂီၢ်န့ဉ်, စးထိုင်မၤအိၤဝဲ နစီမုၢ်ခိဉ် ပတ်နပျီၢ်ဘျာဘျာဒ်တၢ်ဒါဆိုင်အသး ဒီးပျၢ်လီၤတသးနါပုၤဆူ တၢ်ဒါလီၤအလီၤတက့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



# LUNGE



- 1 Stand straight, looking forward, toes pointing forward and back straight
- 2 Step forward with one leg (about one leg distance), while keeping your back leg straight and looking forward
- 3 Lift your back heel and lower your back knee towards the floor, until both knees are bent at approximately 90 degrees. Your front knee should not go over your front foot
- 4 Once you have reached this position, drive your weight upwards back to starting position, keep the heel of your back leg lifted and repeat

- 5 Try to keep your weight in the heel of your front foot
  - 6 Do 10 repetitions on each leg.
- **Extra Support** – If you need extra support hold on to something steady like a wall or a chair and only go low enough that is comfortable for you.
  - **Progress** - Try adding a light weight in each hand (soup can or water bottle).

## ထိပ်သမို

၁. ဆာထောင်ကျကျ၊ ကွန်ဆာ့တင်မာ်ညါ ဟ်ခိန်မုာ် လီလီဆူတင်မာ်ညါ ဒီးဟ်ပျိုကျကျ
၂. ခါထိန်ခိန်တခိဆူညါ (စီစုတုသီးခိန်အထိ), ခိန်အဂတခိဟ်အီကျကျ၊ ဒီးကွန်တခိဆူညါ လီလီ
၃. ထူးကဖိထိန်နခိန်နာ်ခံအလီခံ ဘီးကွန်လီနခိန်လှိုင်ခိန် ဆူတင်ခါလီအလီ တုနခိန်လှိုင်ခိန် ခံကပလီကွန်လီ ကဆိန် ၉၀ဒီကရ်. နခိန်လှိုင်ခိန်အမာ်ညါတခိန့ာ် တဘဉ်လဲတလကွန်န ခိန်လှိုင် တမာ်ညါဘဉ်.
၄. နမာ်ဆီမုာ်တုလံန့ာ် ဆိန်ဆာထောင်ကျနသး ဝံ၊ ဆိန်ကဖိထိန်နခိန်နာ်ခံအလီခံ ဒီးမာကဒီး ဆီ နီလထေးအသီးတကွန်.
၅. ကျေးစား ဟ်နမိာ်ပုာ်အတယာ်လါ နခိန်နာ်ခံလါတမာ်ညါတခိ အဖိခိန်တကွန်.
၆. မာ်ဆီနီန့ာ် ခိန်တခိ အဝီ၁၀ တကွန်.

တင်မာ်မာ်အဂ - နမုာ်လိာ်ဘဉ်လါ ကဖိန်ကျါသးလါ တင်မာ်မာ်န့ာ် ဆူးကါတင်န့ာ် ပါ မုတမုာ် လီဆူနီ ဒီးထိန်ပုာ်လီနသး နီတင်မာ်ဘဉ်နါအသီးတကွန်.  
မာ်ဆူာ်ထီာ် - စီာ်ပုာ်တင်လါတယာ်လါ စုခံလိာ်အလီ (အဒီကသူထံဒါ မုတမုာ် ထံဒါ)



#ThisGirlCanVIC



# SIT UP



- 1 Lie down on your back
- 2 Bend your knees and place your feet on the ground to make sure you are stable
- 3 Cross your hands across your chest
- 4 Curl your body up towards your knees
- 5 Slowly lower your body back on to the floor and repeat 10 times.

- Extra Support** – If you have trouble with floor exercise sit in a chair with your feet flat on the floor, keeping one hand behind your head and the other reaching towards the floor. Lean over to the side you're going to touch the floor. Return to your starting position and repeat on the opposite side.
- Progress** – Complete 2 rounds of this exercise.

## မံလီဆုန်နီ

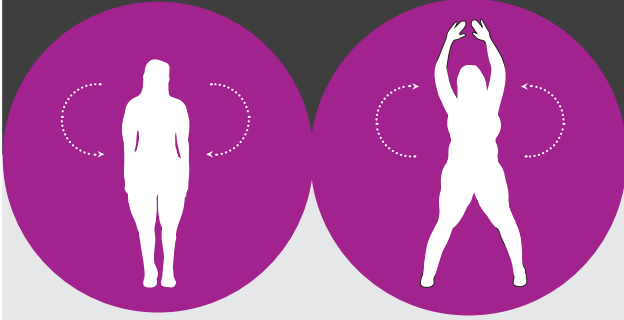
၁. မံလီလၢနချၢ  
 ၂. ဘိးကုန်ထီန်နခိန် ဒီးဟ်နခိန်လုန်လၢ တၢ်ဒါလီၤလီၤကျၢၤကျၢၤ.  
 ၃. ဟ်တၢ်တၢ်နစုလၢ နသးနါပုၢ်အလီၤ.  
 ၄. ဘိးထီန်နမိၢ်ပုၢ်ဆူ နခိန်လုန်ခိန်.  
 ၅. ဘိးလီၤက့ၤနမိၢ်ပုၢ်ဆူ တၢ်ဒါလီၤအလီၤ ဒီးမၤကဒိးအိၤဒ်န့ၣ် ၁၀ ဝိ.  
 တၢ်မၤစၢၤအဂၤ - နမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤအံၤ လၢတၢ်ဒါလီၤအလီၤမ့ၢ်ကိၣ်န့ၣ် ဆုန်နီၤလၢ လီၢ်ဆုန်နီၤ  
 အလီၤ ဟ်နခိန်လုန်လၢတၢ်ဒါလီၤအဖီခိန်, နစုတခိၣ်န့ၣ်ဖီၣ်ယၢ်နခိန်လီၢ်ခံၣ် ဒီးအဂၤတခိၣ်န့ၣ် သးဘူး  
 လီၤအိၤဆူ တၢ်ဒါလီၤအလီၤတက့ၢ်. ဘိးကုန်လီၤသး တုၤလၢနစုလၢ ဘူးကတုၤဆူတၢ်ဒါလီၤအလီၤ  
 တက့ၢ်. ဘိးထီန်ကဒါက့ၤနမိၢ်ပုၢ် ဆူအလီၢ်ဒီးဆိတလဲနစု ဒီးမၤကဒိးအိၤဒ်န့ၣ်အသိးအတက့ၢ်.  
 မၤဆုန်ထီန် - မၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂဲၤ အါထီန် ၂ဘျီ တက့ၢ်.



#ThisGirlCanVIC



# STAR JUMP



- 1 **Face forward with your feet together and arms next to your body**
- 2 **Jump slightly up in the air and bringing your legs away from your body, and your hands up and above your head**
- 3 **Bring your arms and legs back to the starting position. Repeat 15 times.**

- Extra Support** – Slow down the exercise by stepping one leg out at a time, while holding on to a chair or wall for support.
- Progress** – Increase the intensity of the star jump by completing two rounds of 15.

## မံလီဆုန်နီ

၁. ကွာ်လီနခိန်ညါခိန် ဒီးစဲလီနစုခံခိလိာ်ဘျါဘျါ လာမိာ်ပုာ်အကပ။
၂. စံာ်ထီာ်ဆူကလံာ်ကျါတစး တဘျီယီ သုးယံာ်ထီာ် နခိန် လာနမိာ်ပုာ် ဒီးဝံာ်ထီာ်နစုဆူ နခိန်အဖီခိန်.
၃. ထုးလီကွာ်နစုဒီးသုးဘူးကွာ်နခိန်ဒ်စးထီာ်သီအသိး. မာကဒီးအါဒံးန့ာ် ၁၅ ဝိ. တာ်မာစါအဂါ - မာကဒုလီတာ်ဟူးတာ်ဂဲာ်ခိဖျါခါနခိန် တခိတဘျီ. ဖိာ်ကျါသးလာ လီာ်ဆုန်နီ မ့တမ့ာ် တာ်န့ာ်ပာ် ဒီးမာအါတဘျီတကပတက့ာ်. မာဆူာ်ထီာ် - မာဆူထီာ်ဆုန်စံာ် ၁၅ ဝိ ခံဘျီ.



#ThisGirlCanVIC



**Disclaimer**

If you have any current or prior medical conditions, please check with your GP or accredited medical professional if you can participate in the exercises. If you feel unwell while doing the exercises stop immediately and seek professional medical advice. There is inherent risks in participating in exercising and you undertake to participate at your own risk and warrant that you are physically and mentally able to safely undertake these exercises and have no medical or health condition which will or may affect you during or as a result of undertaking the exercises. By participating in these exercises, you agree to the terms of use and indemnify Council for any damages and liability for death, personal injury, loss or damage to property. The exercises are generic and are not tailored to the individual needs of the participants.

**မူဒါတ်ဟ်ဖျါ**

ခဲအံၤ မ့တမ့ၢ် လၢအပူၤကွံၣ် နတၢ်အိၣ်ဆူအိၣ်ချ့မ့ၢ်တဂ့ၤန့ၣ် ဝံသးစ့ၤ သံကွၢ်ဘၣ်န့ၣ် GP မ့တမ့ၢ် ကသံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ လၢ တၢ်ဟ်ပနီၣ်အိၣ်လၢ မ့ၢ်နမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤ သ့ကစီၤဒီၤခါတက့ၢ်. ဝဲနမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤ တၢ်ဘၣ်န့ၣ်မ့ၢ်တမ့ၢ် န့ၣ် ပတုၣ်ကွံၣ်အိၣ်တဘျီယီၤ ဒီးလဲၤယုတၢ်ဟ့ၣ်က့ၣ်လၢ ကရံၣ်သရၣ်စဲၣ်နီၤ အအိၣ်တက့ၢ်. ဘၣ်ထွဲဒီးတၢ်မၤကွၢ်ဂီၤတၢ်ဟူး တၢ်ဂၤအံၤန့ၣ် တၢ်လီၤဘၣ်ယီၣ် လၢယဂီၢ်ကဲထီၣ်သးသ့ ဒီးယအုၣ်သးလၢ ယတအိၣ်ဒီးနီၣ်ခိကွၢ်ဂီၤဒီးနီၣ်သး အတၢ်လီၤ ဘၣ်ယီၣ် လၢကမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤဘၣ် ဒီး ယတအိၣ်ဒီးတၢ်ဆူးတၢ်ဆါ လၢကဒုး အိၣ်ထီၣ်တၢ်ဂ့ၢ်ကီၤလၢယဂီၢ် ဝဲယမၤ တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤ မ့တမ့ၢ် ဝံၤအလီၢ်ခဲနီၣ်တမံၤဘၣ်. ဒီဖျါယမၤတၢ်ဟူးတၢ်ဂၤအံၤ အဖီခိၣ် ယအၢၣ်လီၤတူၢ်လီၢ် ကီၢ်ကး တၢ်ဟ့ၣ်က့ၢ်တၢ်ဟးဂီၤအလဲ အတၢ်ဘျုးတဖၣ် ဒီးယကစၢ်အိၣ်ဒီးမူဒါတ် လၢအဘၣ်ထွဲ တၢ်သံတၢ်ပုၤ, ကွၢ်ဂီၤဘၣ်ဒီဘၣ် ထံး, တၢ်လီၤမၢ် မ့တမ့ၢ် တၢ်သ့ၣ်ထီၣ်တၢ်ဟးဂီၤတဖၣ်န့ၣ်လီၤ. တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတဖၣ်အံၤ မ့ၢ်ထီၣ်တၢ်ဟူးတၢ်ဂၤတခါ အံၤ ဒီးတမ့ၢ်တၢ်တခါလၢ တၢ်ဒုးအိၣ်ထီၣ်အီၤ ဒ်ပုၤတဂၤဘၣ်တဂၤ အတၢ်လိၣ်အိၣ်အသိးဘၣ်န့ၣ်လီၤ.

**Acknowledgement**

Council acknowledges the peoples of the Kulin nation as the Traditional Owners of these municipal lands and water ways. We pay respect to Elders past, present and emerging.

**တၢ်ဘိးဘၣ်သ့ၣ်ညါဟ်ပနီၣ်**

ကိၣ်ကးဟ်ပနီၣ်ဝဲလၢ ဝုၢ်မ့ၢ်အဟီၣ်ခိၣ်ဒီးထံကျိထံကွံၣ်တဖၣ် အထူထံးကစၢ်န့ၣ် မ့ၢ်ဝဲပုၤလုလု (Kulin)ဖိတဖၣ် န့ၣ်လီၤ. ပတုၣ်တၢ်ဟူးယီၣ်ပးကဲဆူ ပုၤသးပုၤတဖၣ်လၢခါပူၤကွံၣ်. ခါခဲအံၤ ဒီးအိၣ်ထီၣ်သီတဖၣ်န့ၣ်လီၤ.



#ThisGirlCanVIC

