تمارين تشد الجسم

نقدم مجموعة من التمارين البسيطة المستندة على حركات الباليه. وتفيد تماريننا هذه السيدات اللاتي يتمتعن ببنية جيدة متوسطة، لكنهن بحاجة لشد أجسامهن أو لتشذيب ونحت بعض النواحي فيه.

ويفضل أداء الحركات لخمس عشرة مرة بحيث تكتمل جملة واحدة من التمرين، ومن ثم يتم تكرار الجملة ثلاث مرات.. وتصلح هذه التمارين للجنسين.

- إحدى حركات الباليه الكلاسيكية

- تمرين للفخذين والمقعدة:

قفي وقدماك متجهتان للخارج قليلاً، بحيث تكونان مفتوحتين أعرض مما بين الكتفين، وضعي ذراعيك أمامك، وكأنك تمسكين بكرة كبيرة.

اثني ركبتيك واثبتي قليلاً، ثم عودي بعدها لوضعية البداية، وكرري ثني الركبتين إلى أن تكتمل الجملة، قفي بعدها على رؤوس أصابع قدميك وركبتاك مستويتان، واثبتي على هذا الوضع لأطول فترة ممكنة.

- الوقوف على رؤوس أصابع القدم

- تمرين للربلتين والفخذين والمقعدة:

قفي مع جعل قدميك بعرض كتفيك، ومدّي ذراعيك على الجانبين، ومن ثم ارفعي جسمك على رؤوس قدميك للأعلى لأقصى ما تستطيعين، واثبتي قدر الإمكان على هذه الوضعية.

- ثني الجسم من وضعية الاضطجاع

- تمرين يستهدف عضلات البطن:

استلقي على ظهرك على ظهرك مع رفع ساقيك مستقيمتين للأعلى، ووجّهي قدميك للأعلى كذلك، وضعي ذراعيك على الأرض جانبي جسمك على أن تكون راحتي اليدين على الأرض، ومن ثم ارفعي جذعك للأعلى قليلاً مستخدمة عضلات البطن.

- تحريك الذراعين

- تمرين يستهدف الذراعين والكتفين وجانبي الجذع:

قفي مع فتح قدميك بعرض كتفيك، ومدي ذراعيك على الجانبين، مع جعل الراحتين متجهتين للأسفل، ومن ثم اثني المرفق الأيسر بحيث تضغطين باليد اليسرى على الصدر.. أعيدي ذراعك الأيسر لما كان عليه سابقاً، ثم ارفعيه للأعلى والأسفل، وعودي لوضع البداية.. كرري التمرين نفسه على الذراع اليمنى.. ويمكن جعل التمرين أصعب قليلاً بتطبيقه على كلتا الذراعين سوية.

- حركة الضغط المعدل

- تمرين يستهدف البطن وجانبي الجسم:

اتكئي على الأرض بركبتيك وساعديك بحيث تكون راحتا اليدين متلصقتان ببعضهما أمامك، ثم مدي ساقيك بحيث تضغطين بقدميك على الأرض، ومن ثم حركي جذعك لليمين ثم لليسار.