تمارين نحت الجسم قبل الزفاف

تحتاج كلّ عروس إلى جرعة زائدة من الثقة بالنفس يوم زفافها، وغالباً ما تأتي هذه الثقة لدى الفتيات والنساء على شكل جمال لافت وجسم منحوت. ومهما كانت فئة الجسد التي تنتمين إليها، يؤكد المدرب الرياضي سامر منصور على ضرورة أن تبدأ العروس باتباع نظام غذائي سليم وتمارين رياضية مكثفة قبل فترة 4 – 6 أشهر متتالية من موعد الزفاف.

مع سامر منصور نتابع برنامجاً رياضياً خاصّاً بكلّ عروس، وفقاً لحاجات جسمها.

العروس النحيلة:

تحتاج العروس النحيلة إلى برنامج خاص بها، إذ تعاني من عدم وجود منحنيات في جسدها:

لهذا عليك بما يلي:

أوّل أسبوع يفضّل ممارسة رياضة المشي فقط، لتليين الجسم. الأسبوع الثاني، ينصح بزيادة كمية المأكولات، وتحديداً تلك التي تحتوي على نشويات وبروتينات، على أن تكون الكميات متساوية، كي يتم تحضير عضلات الجسم وتغذيتها بالشكل الكافي. بعدها، عليك بممارسة 45 دقيقة من التمارين، يليها 15 دقيقة (كارديو) أي المشي البطيء.

الحركات الرياضية: لأنّ هدف العروس النحيلة هو رسم عضلات الظهر والأكتاف، مع العمل على إظهار

الصدر، الأرداف والمؤخرة بشكل يتناسب مع شكل الجسم. ننصحها بالمشي المندفع، وتمارين (البوش أب)، وتمارين القرفصاء أو (السكوات) مع القفز الخفيف أو (الدجامب)، تمارين العضلات العلوية أي ما يخص الظهر والأكتاف. بشرط تقسيم كلّ تمرين ليوم محدد. كرري كلّ حركة من 8 -10 مرّات من دون توقف. خذي استراحة قصيرة بعد كلّ مرّة، وكرري العملية ثلاث مرّات.

الأوزان: خفيفة في الفترة الأولى، مع زيادتها بشكل تدريجي.

العروس الممتلئة:

غالباً ما تعاني المرأة الممتلئة من انعدام الشكل في الجسم، بمعنى أنّ جسمها يكون على شكل التفاحة، وخالياً من المنحنيات الجذابة. لهذا عليك أوّلا بتخفيف النشويات بشكل كبير، والابتعاد عن الشوكولاتة والحلويات بالكامل. زيادة المأكولات الصحّية المشوية، التي تحتوي على نسبة عالية من البورتين. اتباع نظام تمارين حرق الدهون، من خلال زيادة نسبة المشي (الكارديو)، بعد التمرين الرياضي، إلى معدل 40 دقيقة.

الحركات الرياضية: التركيز على منطقة الخصر، المعدة وتمارين الفخذين والمؤخرة.

الأوزان: تماماً كوضع العروس النحيلة، لكن مع رفع الوزن بشكل أسرع، لتكسير الدهون بوقت أقل.

العروس صاحبة الوزن الزائد:

يكون وضع هذه المرأة دقيقاً جداً، إذ تكون صاحبة جسم حساس، ويكون جسمها عبارة عن مخزن للماء والدهون. لهذا عليها الإكثار من شرب الماء، والشاي الأخضر، ورفع نسبة الكافيين، الذي يعمل على إخراج الماء الإضافي من الجسم. تخفيف الملح والبندورة والمأكولات التي تحتوي على كاربوهيدرات، مثل الحبوب والخبز والمعكرونة. رفع نسبة البروتينات في الأكل، من خلال الإكثار من تناول الدجاج والسلمون.

الحركات الرياضية: يقوم البرنامج الأوّلي على المشي المتواصل والخفيف، بمعدل ساعة يومياً لمدة أسبوعين، لحرق نسبة عالية من الدهون. بعدها يبدأ التمرين الرياضي بأوزان خفيفة. أمّا الحركات، فتشمل عضلات الجسم كافة.

مدّة التمرين 25 دقيقة فقط، يرافقه 50 دقيقة مشي (كارديو).

تمارين رفع وشدّ المؤخرة:

اعتمدي هذا التمرين مرّتين أسبوعياً ولاحظي الفرق:

السكوات (Squat): يمكنك القيام بتمارين السكوات باستعمال البار أو الدمبلز، لتحديد وشدّ المؤخرة.

الاندفاع الأمامي والمعكوس (Lunges Reverse and Front): استعملي الدمبل لتطبيق هذا التمرين، كي تحصلي على نتيجة مضاعفة.

كيك باك (Kickback): يقوم هذا التمرين على الوقوف ورفع الرجل إلى الخلف.