برنامج متكامل لبطن مشدود ومسطح



التمرين الأول

اركعي على ركبتيك، واجعلى ظهرك مستقيماً على خط واحد مع فخذيك، ثم ميلي به قليلاً إلى الخلف، ومدي ذراعيك إلى الأمام. انطلاقاً من الوضع السابق اخفضي ذراعك اليمنى إلى أسفل، بحيث تلامس كفك اليمنى قدمك اليمنى، ثم ارفعيها واخفضي ذراعك اليسرى بحيث تلامس كفك اليسرى قدمك اليسرى.

(نفذي التمرين 4 مرات ×2)

التمرين الثاني

اجلسي أرضاً على مؤخرتك، وارفعي قدميك عن الأرض، واجعليهما تتلامسان، واستعيني بذراعيك لرفعهما، وذلك بإمساك رسغي قدميك بكفيك. انطلاقاً من الوضع السابق ادفعي ساقيك إلى

أعلى، بحيث تصبحان مستقيمتين، وحافظي على إبقاء الكفين ممسكتين بالقدمين، ثم اخفضيهما مجدداً، ثم ارفعيهما.. وهكذا.