

## قواعد ذهبية لبطن مثالية



أن يكون لديك بطن مثالية خالية من الدهون هو تحدي يخوضه الكثيرون لا يعدو أن يكون حلمًا عند البعض لتحقيق هذا الهدف، وفي وقت وجيز، الأمر بسيط، شرط أن تبذلوا بعض الجهد، يكفي الإلتزام بتغذية متوازنة وتمارين رياضية محددة.

سنخبرك كيف تقومين بذلك:

1- الطبخ القطني: نستعمل بيكاربونات الصوديوم، لأن هذا يمنع تخمرها الذي يسبب إنتفاخ البطن. تجنّبي المواد الدهنية في الطبخ خصوصاً الزبدة النباتية، الزيت والزيادي. ينصح إضافة عصير الليمون إلى أطباقكم.

2- اشربي لتر ونصف من الماء يومياً. هذا يضمن تخليص الجسم من الشوائب والسموم. امنحوا الأفضلية للماء، منقوع الأعشاب والشاي. الشاي معروف بقدرته على حرق دهون البطن. هذه المشروبات تُرطّب الجسم، تُنظّم الشهية وتثني عن الرغبة في الأكل بين الوجبات.

3- مارسي الرياضة بانتظام لمدة 30 دقيقة يومياً. سيخلصك ذلك من السعرات الحرارية الزائدة. اعلمي أنّ ما يهم هو مدّة التمرين والمواظبة عليه وليست حدّته. الرياضات التي ينصح بها هي المشي والسباحة والدراجة.

4- قومي بهذه الحركات:

- تمددي على الأرض.  
- قومي بعقد عضلات البطن. ارفعي رجلك وصدرك مع الحفاظ على الذراعين ممدودين إلى الأمام

حتى ترمسي حرف (V) بجسمك.

- استمري على هذه الوضعية حتى تحسّبي بعضلات بطنك ترتعد، ثمّ عودي إلى وضع التمدد على الأرض.

- للمبتدئات: 3 دورات من 10 حركات متبوعة بدقيقة راحة.

- للمتوسطات: 4 دورات من 10 حركات متبوعة بـ45 ثانية راحة.

- للمتمكنات: 5 دورات من 10 حركات متبوعة بـ30 ثانية راحة.

5- تعلّمي التحكّم بتنفسك، لأنّ التنفس السليم يقوّي عضلات البطن، يسهل الهضم ويطرد التوتر.

6- جرّبي اليوغا التنفسية، فهي تمكننا من التنفس بطريقة صحيحة. نتنفس من البطن ونواظب على ذلك مدّة 2 إلى 3 دقائق. نعيد التمرين عدّة مرّات.

7- مارسي الهولاهوب. قومي بتحريك الإطار بخصرك أطول وقت ممكن دون إسقاطها، وذلك مع عقد

عضلات البطن في نفس الوقت. ستفقد الوزن وأنت تمرحين. لرشاقة خصرك وجماله

هل بدأ شكل جسمك يقترب من "التفاحة"؟ لا تنزعجي.. فقط عليك بالتأهب للمقاومة وممارسة

هذه التمارين بكل جدّية وإرادة.. وثابري.. فالتخلّص من دهون البطن ليس سهلاً، وأهمّ ما في الأمر هو الإنتظام في أداء التمارين والإستمرارية.

1- تمرين الوقوف بإعتدال: قفي وأقدامك متوازيتين.. باعدي بين فخذيك، ضعي يديك عليهما.

خذي شهيق وأنت ترفعين ركبتيك اليمنى إلى الأعلى، توقفي عند إرتفاع الفخذ، استخدمي حائط

أو كرسي إذا إحتجت ذلك للحفاظ على التوازن. اقبضي عضلات البطن، وافردي قدمك إلى الأمام

بشكل مستقيم، وحرّكي أصابعك ربع دائرة، ثمّ انزلي قدميك وكرري هذا 10 مرّات.

2- تمرين دفع القدم: استلقي على ظهرك، وضعي يديك بجانبك. أخرجي نفس واقبضي عضلات بطنك،

وأنت ترفعين رجلك (من الفخذ وحتى القدم) إلى الأعلى بشكل مستقيم، حتى تكون منطقة الفخذ

مائلة ميلاً قليلاً عن الأرض، بينما تكون قدمك مرفوعة عدّة بوصات عن الأرض، وابقى هكذا بعض

الشيء، ثمّ خذي نفساً تدريجياً وأنت تنزلين رجلك، وكرري ذلك 15 مرّة.

3- تمرين الصدر: استلقي على بطنك، وضعي يديك تحت ذقنك، ضمّمي عضلات بطنك، واخرجي نفساً

وأنت ترفعين صدرك إلى الأعلى قليلاً، وابقى هكذا. حرّكي صدرك ربع دائرة إلى اليمين، ثمّ

أرجعيه مرّة أخرى إلى الوسط، ثمّ أديره مرّة أخرى إلى اليسار، ثمّ خذي نفساً تدريجياً

وأنت ترجعيه على الأرض مرّة أخرى، وكرري هذا 10 مرّات.