

## تمارين إذابة وحرق دهون البطن وشدها نهائياً



### التمرين الأول:

رقود على الأرض ظهراً مع وضع الذراعين جانباً.

ترفع الرجلان في 10 عدات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة.

ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة 10 ثوان.

ثم تخفض في 10 عدات، يكرر هذا التمرين 20 مرة تدريجياً.

### التمرين الثاني:

رقود على الأرض ظهراً مع وضع الذراعين جانباً .

يرفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن.

ثم العودة لوضع البداية ويكرر هذا التمرين 15 مرة.

### التمرين الثالث:

رقود على الظهر مع تشبيك اليدين خلف الرأس مع ثني الركبتين باتجاه الصدر.

ترفع الساقان لأعلى "90 درجة مع الجذع"

تثنى الركبتان باتجاه الصدر مرة أخرى.

ثم تمد الساقان إلى الأمام 45 درجة.

ثم العودة إلى وضع البداية.

يكرر هذا التمرين لأعلى وللأمام 10 مرات.

### التمرين الرابع:

الرقود على الأرض مع الإبعاد بين قدميك وساقيك مع تشبيك خلف الرأس كما بالشكل.

تسحب الرأس والكتف إلى أعلى مع محاولة تحقيق ملامسة بين الكوعين مع الحفاظ على هذا الوضع لمدة 10 ثوان.

ثم العودة إلى وضع البداية ويكرر 10 مرات.

التمرين الخامس ( تمرين متقدم):

الوقوف على الأرض ظهراً مع ثني الركبة حتى يقترب الكعبان من الحوض وتشبك اليدين خلف الرأس.

يتم محاولة الوصول إلى وضع الجلوس ثم العودة إلى وضع البداية مع الاحتفاظ بالقدمين كما هما فوق الأرض.

ويكرر هذا التمرين تدريجياً "10 مرات".

التمرين السادس:

يمكن تكرار التمرين الخامس، مع عدم ثني الركبتين تستمر الساقان ممدودتين على الأرض.

مع محاولة الوصول إلى وضع الجلوس وملامسة الكوعين للركبتين "10 مرات".

التمرين السابع:

وقوف مع الإبعاد قليلاً بين الرجلين ورفع الذراعين لأعلى.

يثنى الجذع لأسفل للمس الأرض مع عدم ثني الركبة ثم عدم العودة لوضع البداية.

يكرر هذا التمرين من 15 إلى 20 مرة.

يلف الجذع لتحقيق ملامسة بين اليد اليمنى والقدم اليسرى ثم العودة.

وهكذا يميناً ويساراً 20 مرة.

#### التمرين الثامن:

وقوف مع الإبعاد بين الساقين قليلاً ، مع وضع اليدين في الوسط.

يثنى الجذع جهة اليمين في أربع عدات ثم العودة إلى وضع البداية ثم يثنى الجذع جهة اليسار في أربع عدات ثم العودة، وهكذا من 15 إلى 30 مرة.

تمارين بسيطة، ولكنها مفيدة لعلاج الكرش

الأعمال المنزلية رياضة مهمة تغفلها كثير من السيدات.

اعتماد كثير من السيدات على الأدوات الكهربائية الحديثة مثل الغسالة الكهربائية والمكنسة وغسالات الأطباق الكهربائية، بالإضافة إلى اعتماد البعض على الشغالات في المنزل، كل هذا قلل من حركة ونشاط كثير من السيدات، مما أصاب كثيراً منهن بالسمنة والكرش.

ولذا كانت الدعوة إلى السيدات للقيام بالأعمال المنزلية من مسح وكنس وتنظيف وطبخ، فهذه الوسائل كفيلا بحرق نسبة كبيرة من دهون الجسم، فمن المعروف أن عملية المسح والكنس تفقد الجسم 240 سعرا حرارياً في الساعة.. فلا تغفلي يا سيدتي هذه الرياضة المهمة.

تمارين للجميع

هناك مجموعة من التمارين والحركات البسيطة جداً.. يستطيع الجميع القيام بها، وخاصة أولئك الذين يدعون عدم المقدرة على مزاولة الرياضة، أو لا يجدون وقتاً لها..

وهذه التمارين هي:

الرقود على الأرض طهراً، مع تحريك الرجلين والقدمين كما لو كنت راكباً دراجة، قم بهذا التمرين كلما أتحت لك الفرصة 20 مرة.

الرقود على الأرض طهراً مع مد الرجلين للأمام.

وتحريكهما لأعلى ولأسفل بالتبادل "20 مرة".

تحرك في الغرفة لمدة 3 دقائق على كعبيك، و3 دقائق على أطراف أصابع قدميك.