

## تمارين أيروبيك..

مارسيها لتحصلي على **خصر رشيق** ولشد **عضلات المعدة**

رغم أن الظهر بشكل رشيق أمر ترغبين به بشدة، إلا أن الخصر النحيل يعني أيضاً شيئاً مهماً للغاية، يعني عضلات معدة مشدودة تساعدك على توفير الحماية للظهر بتأمين التوازن وتحسين وقفة جسمك.

الشد مع الإنحناء من أكثر تمارين المعدة فعالية، وإليك هذه التمارين الرائعة التي تتطلب 15 دقيقة من وقتك لنحت الزيادات في البطن. عليك الانتباه إلى القيام بتمارين التحمية كالهرولة بالمكان أو القفز لعدة دقائق قبل القيام بتمارين البطن هذه. فمن الضروري جداً أن يكون الجسم مهياً بالتحمية الكلية لجميع عضلاته.



## 1 التكور القصير:

- 1 - استلقي على ظهرك بوضعية مريحة
- 2 - اثني الركبتين 90 درجة أي لتصبح الساقان عموديتين والقدمان مسطحتين على الأرض. أرجعي الكعبين إلى أن يصبحا ملاصقين للأرداف وشدي البطن (شدي العضلات ما بين الأضلاع والوركين).
- 3 - ضعي يديك وراء رأسك ثم ابدئي بالشهيق أولاً ثم بالزفير وابلعي بطنك أثناء التنفس بسحب البطن إلى الداخل باتجاه العمود الفقري وابقى بهذه الوضعية مع ابقاء الكتفين مرفوعين فوق الأرض بزاوية 30 درجة واليدين تحت الرأس والذقن مرفوع للأعلى.
- 4 - استرخي قليلاً بخفض كتفك على الأرض وابقى رأسك مرفوعاً.
- 5 - كرري التمرين 10 مرات. (ستشعرين بشد في المعدة)



## 3 الإنحناء الجانبي:

- 1 - استلقي على ظهرك بوضعية مريحة
- 2 - ضعي كاحل الرجل على الركبة المعاكسة. ضعي يديك تحت رأسك والكوعان ممدودان.
- 4 - تنفسي "شهيق ثم زفير" مع ثني الكتف باتجاه الركبة المقابلة.
- 5 - اثبتي في هذه الوضعية وبعد ذلك عودي إلى الوضع الأول دون أن تريحي رأسك على الأرض
- 6 - كرري هذا التمرين 5 مرات في كل جهة. (ستشعرين بشد في عضلات الخصر العليا).



## 2 الإنحناء الطويل:

- 1 - استلقي على ظهرك بوضعية مريحة.
- 2 - مددي ساقك مع الحفاظ على إنحناء بسيط في الركبتين، شهيق أولاً ثم زفير واسحبي بطنك للداخل وأنت تشدين للأعلى.
- 3 - اثبتي في هذه الوضعية ثم استرخي ببطء، وتعلمي أن تحافظي على الشد في البطن وأنت تتنفسين.
- 4 - أعيدي التمرين 10 مرات.
- 5 - استلقي واسترخي وأنت تمددين يديك وقدميك. (ستشعرين بشد في أسفل البطن)



## 5 تمرين الدراجة:

- 1 - استلقي على ظهرك بوضعية مريحة.
- 2 - اليدين خلف الرأس، ابدئي برفع جذعك للأعلى قليلاً.
- 3 - ابدئي بتنفس الشهيق بينما تديرين كوعك باتجاه الركبة المقابلة التي تقربينها بدورها نحو الصدر ومددي الساق الأخرى باتجاه الأرض، ثم الزفير وأنت تعودين للوضع الأصلي.
- 4 - ابدئي بالجهة المقابلة، بدلي الجهتين بالتناوب 5 مرات.
- 5 - ابقى ساعديك بنفس الوضعية طوال التمرين ثم مددي الساعدين والساقين مع شهما. (ستشعرين بشد في عضلات الخصر).



## 4 الإنحناء إلى الداخل:

- 1 - استلقي على ظهرك بوضعية مريحة.
- 2 - اجعلي ركبتك مفتوحتين إلى الخارج وباطن القدمين متقابلين والكعبين أقرب ما يمكن إلى الأرداف.
- 3 - اجعلي رأسك يرتاح بين يديك وشدي البطن.
- 4 - تنفسي الشهيق وأنت ترفعين كتفك معاً للأعلى ثم الزفير وأنت تدفعين يديك باتجاه القدمين شدي باتجاه الأعلى قدر ما تستطيعين.
- 5 - أعيدي يديك خلف رأسك ثم استرخي على الأرض وأعيدي التمرين مجدداً 6 مرات.