

## الوصول إلى الرشاقة لم يعد أمراً مستحيلاً.. ابحثي عن التمرين المناسب لك.. ذهنياً وجسدياً



وهناك قاعدة ذهبية يجب أن تحافظي عليها عندما تقررين الالتزام بالأسلوب الصحي، هذه القاعدة لن تساعدك فقط في تحسين صحتك بل إنها سوف تعمل على إعادة بناء شكل جديد لجسمك، وتقول هذه القاعدة: «لكي تستمتعي كثيراً عند الانطلاق نحو رحلتك الصحية، يجب عليك أولاً أن تختبري وتحققِي من أنظمة التمارين الأكثر شعبية الخاصة بالنساء، وأن تختاري منها ما يناسبك، وما يساعدك في الاسترخاء بدنياً وذهنياً وروحياً». واليك سيدتي في هذا العدد من نور تمرينين مناسبين لجميع السيدات، ولهما فوائد جيدة جداً..

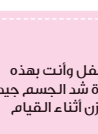
عندما تبحثين عن أفضل وسيلة للحصول على أسلوب حياة سليم وجسم يتمتع بظلة جذابة، ما عليك إلا اتباع نظام غذائي صحي وممارسة التمارين الرياضية بانتظام، وهناك العديد من التمارين الفعالة يمكنك الاختيار من بينها، وكل ما عليك فعله هو أن تكتشفي الطريقة التي تجعلك تشعرين بأقصى درجة من الاستمتاع والالتزام بها طوال الوقت.

### التمرين الأول:

من شأن هذا التمرين أن يحسن عضلات الجزء الخلفي من جسمك وبخاصة منطقة الأرداف، من خلال تكرار القيام بهذه الحركة الإيقاعية السريعة.



**1** الخطوة الأولى:  
قفي بشكل مستقيم، بحيث تكون قدمك أوسع من عرض الورك، ثم ضع يديك فوق بعضهما البعض مقابل الصدر، كما توضع لك الصورة.



**2** الخطوة الثانية:  
انزلي جسمك للأسفل وأنت بهذه الوضعية، مع ضرورة شد الجسم جيداً، والحرص على التوازن أثناء القيام بالحركة.



**3** الخطوة الثالثة:  
قفي من جديد، ثم ارفعي ركبتيك اليمنى لتصبح قريبة من مستوى الكوع الأيمن، ثم ارجعي إلى الخطوة الأولى، واعد يديك تكرار التمرين مع رفع الركبة اليسرى هذه المرة، واستمري بعمل التمرين بالتناوب كل مرة باستخدام ركبة.



أنت بحاجة إلى الحفاظ على توازنك عند قيامك بهذا التمرين، لذا ابدئي به ببطء، ثم سرعي الحركة وبيداً رويداً. يمكنك القيام بـ 8 حركات في البداية لكل ركبة، ثم زيادتهم إلى 12 مرة فأكثراً.

### التمرين الثاني:

يعتبر هذا التمرين سهلاً وبسيطاً جداً، وإذا نتاجت ممتازة لمنطقة الساقين من الخلف (أو ما نسميه بالعمامة بطة الساق)، وستحتاجين معه إلى استخدام الكرسي فقط، وإلى ضرورة تحقيق التوازن أثناء قيامك به.



**1** الخطوة الأولى:  
قفي خلف الكرسي، واجعلي قدميك متلفتين مع بعضهما البعض، وضعي كلتا اليدين على مسند الكرسي، لتتخطي من التوازن أثناء القيام بهذه الحركة.

**2** الخطوة الثانية:  
ارفعي نفسك بشكل لتصبحي واقفة على أطراف أصابعك، مع ضرورة الضغط على منطقة (بطة الساق)، ورفع كعب قدميك عالياً عن الأرض، كما تبين لك الصورة.



**3** الخطوة الثالثة:  
احرصي على جعل جسمك مشدوداً وراسك مرفوعاً عند القيام بهذا التمرين، وكرري القيام بهذه الحركة قدر المستطاع.

يمكنك القيام به لأكثر من 24 مرة في البداية.

## هل أنت متوازنة.. وما هي درجة توازنك.. وكيف تحسنتيه؟؟

إن فقدان التوازن أمر شائع عند الذين لا يمارسون النشاط الرياضي بانتظام، على الرغم من الأهمية الكبيرة له، إذ أنه يعزز استقرار المفاصل ويخلق كفاءة أكثر عند تأدية الحركات الخطيرة، ويعمل على بناء الجسم بطريقة أفضل، ولتقييم درجة توازنك يمكنك القيام بـ 3 خطوات سهلة، لكن يجب عليك الوقوف إلى جانب الجدار عن القيام بذلك تفادياً لآلية إصابة.

### لتحسين حالة التوازن لديك ما عليك إلا أن:

● تمارسي تمارين التوازن على ساق واحدة مع نقل راسك من جانب لآخر، ولا تسمح لي عينيك أن تركز على نقطة واحدة لأكثر من ثانية، مما سيجربك على التوازن مع جسمك ككل، وسيكون هدفك هو البقاء مستقرة ومترنة لمدة دقيقة واحدة.

● في حالة تخطيك للمرحلة الأولى بنجاح يمكنك تجربة المرحلة الثانية وهي مسك كرة في يديك والتوازن على ساق واحدة، ثم ترمي الكرة بالحاظ وتمسكي بها مرة أخرى وأنت على قدم واحدة.

● لقد وصلت إلى المرحلة الأصعب، حيث يجب أن تقفي على قدم واحدة، ثم أن تقف في الهواء وتهبطي على الساق الأخرى، وهدفك هو أن تظلي على هذا الوضع لمدة تتراوح بين 3-5 دقائق دون تعثر.

وعندما يمكنك التعرف على درجة توازنك بالإضافة إلى تحسينك لها، من خلال تكرار هذه التدرجات المفيدة.

**أولاً:**  
عند رفع ساق واحدة، إلى متى يمكنك البقاء متوازنة دون وضع قدمك على الأرض؟ ومتى ستسكين الجدار للحصول على الدعم؟ ومتى ستسرعين بعدم الاستقرار؟

**ثانياً:**  
عند التوازن على الساق الأخرى، هل توازنك على الساق الأولى وحدها يكافئ توازنك على الساق الثانية وحدها؟

**ثالثاً:**  
عند التوازن على ساق واحدة مع إغلاق عينيك، هل واجهت صعوبة في هذا الأمر؟ هل إغلاق عينيك جعل الأمر أكثر صعوبة حتى تبقي متوازنة، باعتبار أن معظم الناس تستخدم عينيها للحفاظ على توازنها.

إن كنت قادرة على تحقيق التوازن لمدة ثلاثين ثانية دون تعثر، فأنت متوازنة بطريقة جيدة.

