

# بالخطوات: 5 تمارين منزلية لرفع المؤخرة

أصبح الحصول على مؤخرة كيم كارداشيان هو سعد كبير من النساء، بعد أن بينت الدراسات المتناقضة أن الرجل ينجذب إلى المرأة ذات الجسم الممتلئ.

وإذا كنت تبحثين عن طريقة سهلة لشد المؤخرة ورفعها، إليك 5 تمارين رياضية بسيطة يمكنك تأديتها بسهولة في المنزل للحصول على مؤخرة شبيهة بمؤخرة نجمة تلفزيون الواقع.

## التمرين الأول

يعمل هذا التمرين على شد عضلات المؤخرة والفخذين.

### الخطوات:

- قفي مع المباعدة بين ساقيك باتساع الكتفين، ثم احنى للأسفل للوصول لوضع القرفصاء.
- اركلي بساقك اليمنى مع مد الذراعين للأمام، ثم عودي مرة أخرى لوضع القرفصاء.
- كرري هذا التمرين 10 مرات لكل جانب.

## التمرين الثاني

### الخطوات:

- قفي مع المباعدة بين قدميك باتساع الكتفين.
- تقدمي خطوة إلى الأمام بقدمك اليمنى مع إثنين الساقين اليسرى وإجعلي كل ثقلك على أصابع القدم من دون ملامسة الركبة للأرض.
- عودي مرة أخرى لوضع الوقوف، مع تبديل موقع الساقين.

## التمرين الثالث

### الخطوات:

- ارتكزي على يديك وركبتيك مع ثني الركبتين 90 درجة.
- حافظي على وضعية الرأس بنفس ارتفاع الكتفين
- مدي ساقك اليسرى قليلاً للخلف وارفعيها مع الحفاظ على الركبة

مثنية.

- كرري هذا التمرين بالتبادل مع الساق اليمنى.

#### التمرين الرابع

الخطوات:

- استلقي فوق كرة التمرين بحيث تكون منطقة البطن ملائمة للكرة، مع الارتكاز على اليد اليمنى ورفع الساق اليمنى قليلاً من على الأرض.
- مدي الذراع اليسرى والساقة اليسرى مع شد العضلات قدر الإمكان.
- كرري هذا التمرين مع تبديل الأوضاع بين الجانبين.

#### التمرين الخامس

تمرين القرفصاء ويعتبر من أشهر التمارين لشد المؤخرة، ويتميز بإمكانية تأديته من دون أي أدوات أو يمكنك حمل الأوزان أثناء تأديته لزيادة الفاعلية.

الخطوات:

- ابدئي بالوقوف مع المباعدة بين الساقين قليلاً.
- انخفضي ببطء للأسفل مع مراعاة ألا تتحطى الركبتين موضع أصابع القدمين.
- عودي مرة أخرى لوضع الوقوف وكرري.

واطبي على تطبيق هذه التمارين يومياً ونضمن لك الحصول على مؤخرة مشدودة من دون أي ترهلات.