

# تمارين رياضية يومية تخلصك من السيلوليت

ترغبين بالتخلص من السيلوليت؟ حاولتي استخدام شتى الكريمات لمعالجتها بدون جدوى؟ إتّبعتي أنظمة غذائية عدّة عبثاً؟ حان الوقت إذاً لتمارسي بعض التمارين الرياضية التي ستساعدك حتماً على التخلص من هذه المشكلة الشائعة.

إليك سلسلة من أفضل التمارين لمكافحة السيلوليت:

1- تمرين القرفصاء أو Squats: يعتبر هذا التمرين من أفضل التمارين للأرداف، فمن خلاله تستعملين جسمك كله لتمارين عضلات الأرداف. ويتطلب هذا التمرين أن تقومي بالقرفصاء والوقوف مراراً وتكراراً ببطء لمدة 30 دقيقة كما في الصورة أدناه.

2- تمرين الدفع إلى الأمام أو Lunges: هذا التمرين يتطلب منك الوقوف بإستقامة ومن ثمّ التقدّم بخطوة كبيرة إلى الأمام بواسطة الساق اليسرى، مع إنخفاضة بطيئة للجسم. أمّا الساق اليمنى يجب أن تكون متوازية مع الأرض كما ترين في الصورة أدناه. كرري هذا التمرين لمدة 20 دقيقة مع كل ساق.

3- تمرين رفع الساق أو Planks with Leg Raise: للقيام بهذا التمرين، عليك أوّلاً الإرتكاز على مرفقيك وقدميك في إتّجاه الأرض، وشدّ الجسم بطريقة مستقيمة في نفس الوقت. حافظي على هذه الوضعية ومن ثمّ قومي برفع إحدى الساقين إلى الأعلى، بينما الساق الأخرى تبقى مشدودة ومرتكزة على الأرض. بدلي الساق بعد 20 ثانية وقومي بنفس التمرين.

4- رفع الأرداف أو Bridge Exercise: يقتصر هذا التمرين على الإستلقاء على الظهر، مع شدّ الأرداف وثنى الركبتين ورفعهما، مع ترك بعض المسافة بين الساقين. من هنا، يتوجّب عليك رفع الأرداف والضغط عليها قدر الإمكان كما في الصورة أدناه ومن ثمّ خفضها مراراً وتكراراً لمدة 15 دقيقة.

مارسي هذه التمارين يومياً لأنها ستساعدك على شد عضلات الأرداف وحرق الدهون وبالتالي التخلص من السيلوليت!