

كيف تتخلص من الكرش بممارسة التمارين الرياضية؟

الكسل، الخمول وقلة الحركة، بالإضافة إلى الطريقة العشوائية في تناول الأطعمة والمشروبات، كلها أسباب تساعد في بروز الكرش.

ويعاني الكثير من الأشخاص من هذه المشكلة التي يمكن أن تسبب لهم مشاكل صحية ونفسية في آن معا. فيلجؤون الى كل السبل من أجل التخلص من "الكرش". وتعتبر الرياضة من الأمور التي تساهم في التخفيف من أعراض هذه المشكلة.

وفي ما يلي مجموعة من التمارين الرياضية التي تساعد في التخلص من الكرش:

التمرين الأول: استلقي على الأرض ووضِع ذراعيك جانبيًا، ثم ارفع الرجلين في 10 عدّات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة. ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة 10 ثوان، ثم اخفض الرجلين في 10 عدّات.. يُكرّر هذا التمرين تدريجيًا 20 مرة.

التمرين الثاني: استلقي بظهرك على الأرض مع وضع الذراعين جانبيًا، ثم ارفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن، ثم العودة لوضع البداية.. يُكرّر هذا التمرين 15 مرة.

التمرين الثالث: استلقي بظهرك على الأرض مع تشبيك اليدين خلف الرأس، مع ثني الركبتين باتجاه الصدر، وارفع الساقين لأعلى 90 درجة مع الجذع، ثم قم بثني الركبتين باتجاه الصدر مرة أخرى، ثم قمّ بمدّ الساقين إلى الأمام 45 درجة ثم العودة إلى وضع البداية.. يُكرّر هذا التمرين لأعلى وللأمام 10 مرات.

التمرين الرابع: استلقي بظهرك على الأرض، مع مدّ الساق اليمنى على الأرض وثني الركبة اليسرى باتجاه الصدر؛ بحيث تُمسك اليدين بالركبة المنثنية، مع محاولة الوصول إلى وضِع الجلوس، والإبقاء على الإمساك بالركبة ثم العودة لوضع البداية، ثم يُكرّر هذا التمرين مع القدم اليمنى.

التمرين الخامس: اجلس على الأرض مع الإبعاد بين القدمين والساقين

مع مدّ الذراعين جانبًا ، ثم قمّ بلّف الجذّع لملامسة اليد اليمنى
للقدم اليسرى، ثم العودة إلى وضع البداية.. ويُفعَل هكذا يمينًا
ويسارًا 20 مرة.