

هذه التمارين ستعطيك معدة مشدودة تحلم بها!

كثير منّا يمضي الكثير من الوقت متصفحاً مواقع التواصل الاجتماعي وصور المشاهير التي تظهر معدتهم المشدودة، فنتمنى لو كدنا نتمتع بالمعدة نفسها. ولكن بدلاً من ان نحاول الحصول عليها، نتخلّى عن ذلك الهدف طائنين انه يتطلب جهداً ووقت طويل. قد يكون ذلك صحيح، ولكن مع تراحم الصيحات الصحيّة خلال الأعوام الأخيرة، توفرت تقنيات وتمرّين بسيطة يمكنها ان تساعدنا في تحقيق أهدافنا البدنية والصحيّة. لذلك بدلاً من تطبيق تمارين المعدة التقليدية، لفترة طويلة من الوقت، جئنا لك بأفضل ثلاث تمارين ينصح بها المدربين العالميين، للحصول على المعدة المشدودة. تتضمن التمارين الكثير من وضعيات لوح الخشب الفعّالة، ويكفي ان تقومي بهذه التمارين لمدة 10 دقائق يومياً.

وضعية لوح الخشب الشبيهة بالكلب والعصفور

- ابدأ التمرين في وضعية البوش أب
- ارفع يد واحدة عن الأرض قبل ان ترفع الركبة المعاكسة
- ابقى بهذه الوضعية لمدة ثلاث ثوان
- كرر الحركة على الجانب الآخر

قم بثلاث مجموعات، لمدة 45 ثانية لكل جانب.

حركة نصف المعدة على شكل V

- ابدأ التمرين على ظهرك، ومدّ يديك بجانب رأسك
- ارفع يديك ورجليك بضعة سنتيمترات عن الأرض
- ارفع اليدين والقدمين بحيث يلامسوا بعضهم مباشرة فوق منطقة المعدة، تأكد من ان الوركين والجزء العلوي من ظهرك لا يلامسوا الأرض
- ابقى في هذه الوضعية لمدة ثانيتين، ثم ارجع الى وضعية البداية

قم بهذه الحركة 12 مرّة لثلاثة مجموعات

وضعية لوح الخشب على شكل نجمة

- ابدأ بوضعية اللوح الخشبي على جانبك
 - ارفع ذراعك اليسرى وساقك الأيسر بقدر ما يمكنك
 - أرجع أطرافك السفلية إلى الوراء
- قم بثلاث مجموعات من 30 ثانية أو 12 مرّة لكل جانب.