بـالخطوات: 5 تمارين منزلية لرفع المؤخرة

أصبح الحصول على مؤخرة كيم كارداشيان هوس عدد كبير من النساء ، بعد أن بينت الدراسات المتتالية 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 والفتحين.

الخطوات:

- قفي مع المباعدة بين ساقيك باتساع الكتفين، ثم احني للأسفل للوصول لوضع القرفصاء.
- اركلي بساقيك 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 إثني الساق اليسرى وإجعلني 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 ساقيك اليسرى قليلا 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 ملاصقة للكرة، مع الارتكاز على اليد اليمنى ورفع الساق اليمنى قليلا من على الأرض.
- مدي الذراع اليسرى والساق 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 المباشرة بين الساقين قليلا.
- انخفضي ببطء للأسفل مع مراعاة ألا تتخطى الركبتين موضع أصابع القدمين.
- عودي مرة أخرى لوضع الوقوف وكرري.

واظبي على تطبيق هذه التمارين يوميا ونضمن لك الحصول على مؤخرة مشدودة من دون أي ترهلات.