

طرق لخسارة الوزن خلال عشر دقائق في اليوم

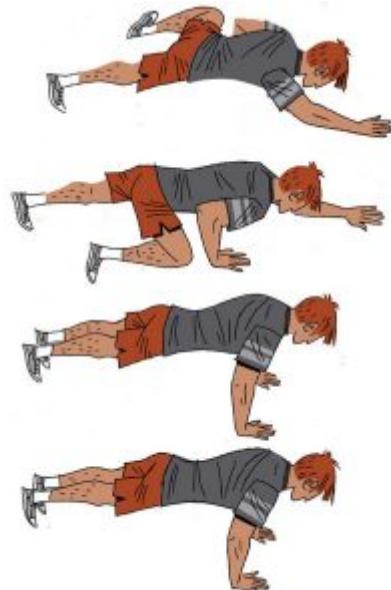
يبدأ العديد من الأشخاص، كل فترة، رحلة البحث عن نادي رياضي مناسب، ورجيم مثالي، والبدء في ممارسة التمارين بهدف التخلص من الوزن الزائد وللحصول على جسم رشيق ومشدود.

يسbib التأجيل المستمر لهذه الخطوات، بسبب العديد من الأمور مثل ضيق الوقت أو التعب أو المسؤوليات، بعدم حصولك على الجسم الرشيق والمثالي وعدم تحقيق حلمك بخسارة الوزن الزائد.

ان كنت لا تملك الكثير من الوقت لممارسة الرياضة والذهاب الى النادي الرياضي وحتى ليس لديك المعدات والأدوات والأليات الرياضية الالازمة للتمارين، نقدم لك اليوم 8 طرق فعالة لخسارة الوزن الزائد في عشر دقائق يومياً فقط!

تمرين الرجل العنكيوتي

يعتمد تمرين الرجل العنكيوتي على فرد الجسم الى الأمام مع الارتكاز على اليدين، ثم ترفع الرجل اليمنى وتثنى وتحرك الى الخلف والأمام. الأمر نفسه مع القدم اليسرى. تكرر هذه الطريقة 20 مرة متتالية مع القليل من الراحة.



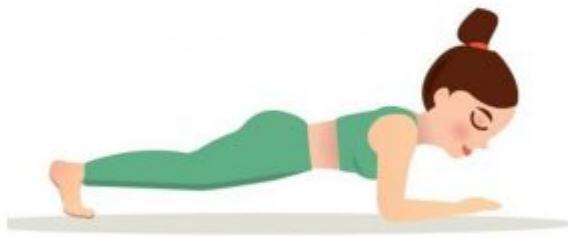
تمرين القرفصاء

يتمتع تمرين القرفصاء بدور هام بشد عضلات الفخذين والأرداف كما انه يحافظ على قوة عضلات الظهر . لممارسة هذا التمرين عليك الوقوف مستقىما وفتح الأرجل قليلاً ، ثم افرد يديك الى الأمام ثم انزل الى الأسفل وكأنك ستجلس على مقعد، مع النزول ليصبح الفخذين موازي لالأرض، من بعدها قف بشكل تدريجي. كرر هذا التمرين 15 مرة متتالية .

ملاحظة: احرص خلال هذا التمرين النظر الى الأمام طوال الوقت، والحفاظ على الظهر مشدوداً.

تمرين شد المعدة

لممارسة تمرين شد المعدة عليك فرد جسمك على الأرض وثني الركبتين وفتحهما قليلاً . ضع يديك خلف أذنيك ، ثم حرك كتفيك نحو ركبتيك للوصول الى أقرب نقطة تستطيع الوصول لها . كرر هذا التمرين من 20 مرة متتالية.



تمرين شد الجوانب

يسbib ظهور الدهون عند منطقة الجوانب في ظهور الجسم بشكل غير جيد وجذاب ، مما يدفعك الى العمل على التخلص من هذه المنطقة . لممارسة تمرين شد الجوانب عليك فرد جسمك مستقىما على الجانب الأيمن والاتكاء على اليد اليسرى، ثم ارفع جسدك عن الأرض وكرر الحركة 20 مرة. قم بنفس التمرين على الجهة الثانية من جسمك.

تمرين شد الفخذين والأرداف

لممارسة تمرين شد الفخذين والأرداف ، عليك الوقوف بوضعية مستقيمة ويديك عند منطقة الخصر ، خذ خطوة بالرجل اليسرى الى الأمام ، من بعدها اجلس على رجلك اليمني ليصبح الركبة ملامسة للأرض . حافظ على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية ومن بعدها عد لوضعية الاستقامة . عليك تكرير هذه الحركة 15 مرة .

بلانك الكوعين

تساعد بلانك الكوعين على تقوية عضلة القلب وسند المعدة والكتفين . يرتکز هذا التمرين على الكوعين ثم فرد الجسم ليصبح محمول على أصابع القدمين والكوعين حتى يصبح الجسم مفرود بشكل مستقيم . حافظ على هذه الوضعية لبعض ثوانٍ ثم كررها 10 مرات متتالية .

تمرين الكويرا

يساعد تمرين الكويرا على شد ترهلات البطن ويعالج مشاكل القولون . لممارسة هذا التمرين ، عليك استلقاء جسمك الى الأمام واستخدام يديك بهدف الإرتكاز بهما على الأرض ، ثم قم برفع جسمك الى الأعلى ، حتى يلامس الفخذان الأرض ويكون جسمك مرفوع لمنطقة البطن . حافظ على هذه الوضعية لبعض ثوانٍ ثم كرر الحركة 15 مرة متتالية .



تمرين التجويف

بعد هذا التمرين من بين التمرينات التي تساعد على شد عضلات الفخذين والبطن وتقوية عضلات الظهر . لممارسة تمرين التجويف عليك فرد جسمك على الأرض، ثني ركبتيك بشكل زاوية مع وضع يديك خلف اذنيك

، ثم اصعد بيديك للأمام لحين يلامس الكوعان الركب ثم ارجع الى الخلف ، وكرر التمرين 10 - 15 مرة.