

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 التمرينات بهدف التخلص من الوزن الزائد وللحصول على جسم رشيق ومشدود.

يسبب 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 اللازمة للتمرينات، نقدم لك اليوم 8 طرق فعالة لخسارة الوزن الزائد في عشر دقائق يوميًا فقط!

تمرين الرجل العنكبوتي

يعتمد تمرين الرجل العنكبوتي 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 مستقيماً وفتح الأرجل قليلاً، ثم افرد يديك الى الأمام ثم انزل الى الأسفل وكأنك ستجلس على مقعد، مع النزول ليصبح الفخذين بوضع موازي للأرض، 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 وثنى الركبتين وفتحهما قليلاً . ضع يديك خلف أذنك ، ثم حرك كتفيك نحو ركبتيك للوصول الى أقرب نقطة تستطيع الوصول لها . كرر هذا التمرين من 20 مرة متتالية.



تمرين شد الجوانب

يسبب 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 مستقيماً 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 اليمنى لتصبح 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 وسشد المعدة والكتفين. يركز هذا التمرين على الكوعين ثم فرد الجسم ليصبح محمول على أصابع القدمين والكوعين وحتى يصبح الجسم مفرد بشكل مستقيم . حافظ على هذه الوضعية لبضع ثواني ثم كررها 10 مرات متتالية.

تمرين الكوبرا

يساعد تمرين الكوبرا 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 لبضع ثواني ثم كرر الحركة 15 مرة متتالية.



تمرين التجويف

يعد 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 .