## 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 ووضع ذراعيك جانبًا، ثم ارفع الرجليك في 10 عدّّات ليكون الجذع مع الرجلين زاوية قائمة. ويتم تثبيت الرجلين في هذا الوضع لمدة 10 ثوان، ثم اخفض الرجلين في 10 عدّّات.. يُكرِّر هذا التمرين تدريجيًا 20 مرة.

التمرين الثاني: استقلي بظهرك على الأرض مع وضع الذراعين جانبًا، ثم ارفع الجذع عن الأرض مع الإمساك بالساقين ورفعهما إلى أعلى ارتفاع ممكن، ثم العودة لوضع البداية.. يـُكرّر 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 قم° بمد ّالساقين إلى الأمام 45 درجة ثم العودة إلى وضع البداية.. يـُكر ّر هذا التمرين لأعلى وللأمام 10 مرات.

التمرين الرابع: استلقي بظهرك على الأرض، مع مدّ الساق اليمنى على الأرض وثني الركبة اليسرى باتجاه الصدر؛ بحيث تـُمسـِك اليدان بالركبة المنثنية، مع محاولة الوصول إلى وض°ع الجلوس، والإبقاء على الإمساك بالركبة ثم العودة لوضع البداية، ثم يـُكرّر هذا التمرين مع القدم اليمني.

التمرين الخامس: اجلس على الأرض مع الإبعاد بين القدمين والساقين

مع مد "الذراعين جانبًا، ثم قم° بلسّف الجذ°ع لملامسة اليد اليمنى للقدم اليسرى، ثم العودة إلى وضع البداية.. ويُفعَل هكذا يمينًا ويسارًا 20 مرة.