4 تمارين رياضية لشد الجسم والعضلات فما هي؟

من أهم الأمور التي تفيد صحة الإنسان هي ممارسة الرياضة، فعدا عن فوائدها الصحية التي توفرها للجسم من شد عضلات وخسارة الوزن، فهي مفيدة ايضا على الصعيد النفسي لأنها تسمح بالتخلّص من الضغوط والهموم التي نواجهها يوميا.

وإذا كنت تبحث عن تمارين رياضية لشد عضلات الجسم اليك 4 تمارين ستساعدك في ذلك:

1- آلة الارتجاج: هي آلة سهلة الاستخدام تصدر ارتجاجاً خفيفاً، قف على قاعدة الآلة واترك الآلة تهزّك. حركة هذه الآلة قريبة من حركة المشي، ويمكنك زيادة السرعة بحسب قدرة تحمّلك.

2- ممارسة صفوف اليوغا الطائر :(Fly Yoga) هي رياضة تجمع بين اليوغا والبيلاتس والحركات البهلوانية، وتقوم على ممارسة حركات في الهواء بواسطة قطعة قماش تحمل الوزن، وتتضمن عدة مراحل، مثل الامتداد، ثمّ الحركات الديناميكية والرقص في الهواء، وبعدها فترة مخصّصة للاسترخاء. تساعد اليوغا الطائرة على خسارة الوزن لأنها تجمع بين تمارين مختلفة من حيث الصعوبة ما يساعد على تحريك العضلات العميقة والسطحية معاً. ولهذه الرياضة فوائد أخرى مثل تحسين النوم ما يساعد أيضاً على خسارة الوزن.

3- تمارين الثبات: هذه التمارين الرياضة مشتقة من تمارين التمدّد التقليدية وتقوم على حركات بطيئة وثابتة يرافقها تنفّس عميق يتيح تمدّد وشدّ الجسم. لا تقوم هذه التمارين بتقوية العضلات وحسب، بل بتقوية المعدة بشكل خاص وهذا ما ستلمسينه ابتداءً من الحصة الخامسة. يمكن ممارسة هذه التمارين في النوادي الرياضية او وفي المنزل.

4- ممارسة الزومبا: من التمارين الرائجة في أيامنا هذه، وهي تجمع بين الرقص اللاتيني والتماين الرياضية لتعزّزالتعرّق وحرق السعرات الحرارية وتسرّع خسارة الوزن مع شدّ الجسم في الوقت نفسه. هذه التمارين مسلّية وبالتالي لن تشعر بتعب النشاط البدني، وبفضل رقصات سهلة تؤدينها على موسيقة إيقاعية، يتحرّك كل جزء من جسمك وسرعان ما ستشعر بتجدّد طاقاتك وحيويتك بعد التمرين.