4 تمارين رياضية لشد الجسم والعضلات

الرياضة كما يعلم الجميع مفيدة للصحّة ولعضلات القلب، ولكنّها وقبل كلّ شيء مفيدة على الصعيد النفسي لأنها تسمح لنا بالتخلّص من الضغوط والهموم ومن استرداد نشاطنا.

في فصل الربيع والصيف عندما تشرق الشمس ويصبح الطقس دافئا تتوقين لأن تنتعلي حذاءك الرياضي و"تقلعي" عن تناول الشوكولا وهي العادة التي كنت قد اكتسبتها في الشتاء. إنّه الوقت المثالي للقيام بنشاط بدني وتنظيم غذاءنا وشدّ عضلاتنا.

إليك إذا 4 تمارين رياضات تستحسنها بالعادة السيدات وتساعد على شدّ الجسم والعضلات.

آلة الارتجاج: هي آلة سهلة الاستخدام تصدر ارتجاجاً خفيفاً. قفي بالقدمين على قاعدة الآلة واتركي الآلة تهزّك. حركة هذه الآلة قريبة من حركة المشي، ويمكنك زيادة السرعة بحسب قدرة تحمّلك.

صفوف اليوغا الطائرة (Fly Yoga): هي رياضة تجمع بين اليوغا والبيلاتس والحركات البهلوانية. تقوم هذه الرياضة على ممارسكة حركات في الهواء بواسطة قطعة قماش تحمل وزننا. يدوم صف اليوغا الطائرة حوالي 75 دقيقة ويتضمن 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: ما هي؟ تمارين الثبات رياضة 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 . ستحصلين على بطن أملس ومن هنا يمكنك الانطلاق في التمارين الأقوى التي تشدّ معدتك أكثر. يمكن ممارسة هذه التمارين في النوادي الرياضية المختلفة وفي المنزل.

4- الزومبا: تمارين الزومبا رائجة حالياً وهي التي تجمع بين الرقص اللاتيني والتماين الرياضية لتعزّز التعرّق وحرق السعرات الحرارية وتسرّع خسارة الوزن مع شدّ الجسم في الوقت نفسه. هذه التمارين مسلّية وبالتالي لن تشعري بتعب النشاط البدني، وبفضل رقصات سهلة تؤدينها على موسيقة إيقاعية، يتحرّك كل جزء من جسمك وسرعان ما ستشعرين بتجدّد طاقاتك وحيويتك بعد التمرين.