

# تمارين بسيطة تساعدك على خسارة الوزن والمحافظة على الشباب

لا يمكن إيجاد الوقت الكافي للقيام بتمارين بدنية خلال النهار خصوصاً ان كنت تعمل دوام كامل ولديك العديد من الواجبات. يمكن القيام بتمارين بسيطة عندما تكون لديك القليل من الوقت.

اخترنا لك تمارين بسيطة تساعدك على خسارة الوزن والمحافظة على الشباب ويمكنك القيام بها بانتظام. يمكن ممارسة التمارين التالية في أي وقت ، لكن للحصول على نتائج ملحوظة عليك القيام بها مرة في اليوم والأفضل أثناء النهار.

## • تدليك الجبين للقضاء على التجاعيد

ضع مرفقك على طاولة المكتب وقم بتحريك راحة يدك لناحية الجبين .  
ضع الجبهة على الجزء السفلي من راحة يدك. قم بحركات دائرية ،  
واضغط قليلاً وحرك راحة يدك من الجبين لناحية خط الشعر. كرر  
الحركات على أكمل الجبين مع الانتقال من الحاجبين لخط الشعر.



## • انقباض اليدين للمحافظة على شباب اليدين والأوردة

من أجل المحافظة على شباب وصحة عروق اليدين وزيادة مرونة الأوعية ،  
قم بتمرين تكسير يديك على شكل قبضة ، على 20 مرة ، عدة مرات  
خلال اليوم. ستجد أن الأوردة أقل ظهوراً مع مرور الوقت.



### ▪ الجمباز

لمساعدة النسيج الليمفاوي على الدوران بشكل صحيح ، للتخلص من السائل والورم في الجسم، تحسين الدورة الدموية والحصول على الطاقة والانتعاش في الصباح ، فكل ما عليك القيام به هو تمرين الجمباز السهل، على شكل قفزات صغيرة.

ارفع كعبك قليلاً الأرض ثم أنزل كعبك إلى الأرض دون اللجوء الى القوة. قد كرر هذا التمرين حوالي 100 مرة وحيث يفضل أن تكون عاري القدمين.



### ▪ تحسين الوضعية بواسطة الباب

يعتبر تمرين التمدد على الباب مثالي للصرار والكبار. يساعد هذا التمرين على وضع الكتف في المكان الصحيح ، يحافظ على موضع الكتف

الصحيح ، يفتح الصدر ويقوي عضلات الظهر.

قف على مدخل الباب ، امسك حافتي الباب عند مستوى الخصر، ثم انحني الى الأمام. حافظ على هذه الوضعية لمدة 20 ثانية. يجب أن تندمج عضلات الظهر بفاعلية وريش الكتف مفعمة بالانعكاس. ثم عد إلى وضع البداية. يمكنك ممارسة هذا التمرين بضع مرات في اليوم مع زيادة وقت المحافظة على الوضعية.

كلما قمت برفع يديك الى الأعلى كلما عملت عضلات الظهر أكثر.

### • تمارين لتخفيف الأرداف

يمكن تشغيل عضلات الأرداف بدون الذهاب الى النادي الرياضي.

1. اضغط ثم أرخي عضلات الأرداف لمدة 20 ثانية ، استراح لحوالي 10 ثوان ، ثم كرر العملية. قم بهذا التمرين 5 مرات متتالية.

2. قم بشد الأرداف عند المشي. عندما تقوم بخطوة برجلك اليمنى ، قم بشدّ الجهة اليمنى والعكس. مارس 30 خطوة من هذا التمرين ، ثم 30 خطوة راحة وكرر على 5 مرات.



### • تدوير الرأس لاسترخاء عضلات العنق

تمرين إدارة الرأس يخفف التوتر في العنق ويحسن لون الوجه . لن تبدو بمظهر رائع إن كنت تعاني من تقلصات بالعضلات . حيث يمكنك تخفيف توتر العضلات عن طريق القيام بسلسلة من التمارين .

قم بتدليك الجزء الخلفي من العنق ، ابتداءً من القاعدة حتى

الرأس. ثم ، جاسيًا أو واقفًا بظهر مستقيم، أدر رأسك من جهة الى أخرى ببطء رأسك. كرر هذه العملية 20 مرة.



### ▪ المشي على الأرداف لمنع ظهور السيلوليت

يساعد تمرين المشي على الأرداف على تحفيز الدورة الدموية ، عمل العضلات ، زيادة التمثيل الغذائي ويحفز وظيفة المعدة، ما يساعد على إزالة السموم من الجسم.

اجلس على الأرض. ارفع ساقك اليمنى والردف عن الأرض وقم بتحريكها الى الأمام. غير الساقين. قم بهذا التمرين على الأقل 30 خطوة.

