

# تحدي البلائك لمدة 21 يوم للحصول على بطن مسطح شرح

من خلال تثبيت جسمك بقوة كاللوح في وضعيى البلائك، تقوي قلبك، وهي العضلات التي تربط بين الجزء السفلي والجزء العلوي من الجسم.

تساعد تمارين البلائك أيضًا على تخفيف حدة عضلات البطن والساقين والذراعين والوركين وتحسين وضعية الجسم. إذا كنت جديدًا في ممارسة البلائك فمن المهم أن تبدأ هذا التمرين في فترات زمنية قصيرة وأن تأخذ فترات راحة أطول بعد ذلك. أهم شيء هو الحفاظ على العادة كل يوم لضمان أفضل نتيجة.

لذلك ، نقدم لك تحدي البلائك لمدة 21 يوم للحصول على بطن مسطح مع شرح وتفاصيل لكل أسبوع.

خطة العمل بسيطة : القيام بالبلائك كل أسبوع ، وزيادة الوقت وتناوب مع التدريبات الأخرى . إذا كان الأمر صعبًا جدًا في البداية ، فتأكد من الحصول على قسط من الراحة وعدم تحميل الجسم طاقة أكثر مما يمكنه أن يتحمل. تذكر ، ممارسة التمارين خطوة تلو الأخرى كل يوم هو التقدم.

خطة الأسبوع 1: البدء من 20 ثانية وزيادة إلى 60 ثانية.

خطة الأسبوع 2: قم بزيادة الوقت تدريجياً من 60 ثانية إلى 90 ثانية.

خطة الأسبوع 3: قم بزيادة الوقت تدريجياً من 90 ثانية إلى 120 ثانية.



## الأسبوع 1

ابدأ أول أيامك ببلائك الساعد . ضع الساعدين على حصيرة اليوغا بمحاذاة المرفقين أسفل الكتفين. يجب أن تكون ذراعيك موازية للجسم عند مسافة عرض الكتفين . قد تقفل يديك معاً لمزيد من الراحة. قم بتصحيح رقبتك وعمودك الفقري من خلال النظر إلى بقعة واحدة على الأرض في مكان ما قبل 30 سم تقريبًا من يديك. انتبه إلى أن رأسك يتوافق مع ظهرك. ابقى في هذه الوضعية لمدة 20 ثانية .

عندما تصبح أكثر راحة مع بلانك الساعد ، فقد حان الوقت لتقوم ببلانك الساعد ورفع رجل واحدة. من خلال رفع ساق واحدة نحو السماء (فقط بقدر ما تشعر بالراحة) ، سوف تزيد الحمل على قلبك. تناوب ساقيك. بحلول نهاية الأسبوع الأول ، قم بزيادة وقت التمرين بشكل تدريجي إلى 30 ثانية.

هام : لا تفرط بالضغط على نفسك وخذ قسطاً من الراحة عند الحاجة عن طريق خفض الركبتين إلى الأرضية لبضع ثوانٍ.

## الأسبوع 2

ابدأ أسبوعك الثاني بالبلانك عادي . ضع يديك مباشرة تحت كتفيك ، وضع أصابع قدميك في الأرض ، ثم قم بشد عضلات مؤخرتك لتثبيت الجسد. صح وضعية عنقك والعمود الفقري. انتبه إلى أن رأسك يتوافق مع ظهرك. ابقى في هذه الوضعية لمدة 10 ثوان . ثم اثني الكوع الأيمن وضعه على الأرض. افعل نفس الشيء مع المرفق الأيسر. ثم عد إلى وضع البداية عن طريق فك ذراعيك واحدة تلو الأخرى.

هذا الأسبوع ، قم بزيادة وقتك القياسي بشكل تدريجي من 60 ثانية إلى 90 ثانية .

## الأسبوع 3

في الأسبوع الأخير من التحدي ، قم بالتنوع بين تمرين بلانك الساعد وبلانك الدلفين . هذا التمرين مستوحى من اليوغا ؛ أنه يقوي ونغمات الأساسية ، وتقاسم المنافع ، والكتفين تماما. ابدأ ببلانك الساعد وارفع الوركين نحو السقف على شكل "V" وعد إلى وضعية الساعد. كرر ذلك 15 مرة .

أما بالنسبة إلى تمرين بلانك الساعد فقط ، فابدأ بوقت 90 ثانية و قم بزيادة الوقت بشكل تدريجي إلى 120 ثانية بحلول اليوم الواحد والعشرين.

هل فعلت البلانك من قبل؟ ما هو تمرين البلانك المفضل لديك؟ هل أنت على استعداد لمحاولة هذا التحدي لمدة 21 يوماً؟