

التمرين الأول وهو الإحماءات

ويعمل على إعداد العضلات والمفاصل للحويبة والنشاط كما يعمل على تحسين اللياقة البدنية

- 1 اتخذي سيدتي موضع الثبات مع إحداث نوع من التباعد بين قدميك كما هو موضح بالشكل رقم (١) ثم قومي بشد ذراعيك بشكل أفقي يكون موازيا للأكتاف بشكل يكون به الذراع والكتف خطا مستقيما .
- 2 ثانيا يتم ضم القدمين ويتم الانحاء بشكل منخفض مع جعل اليدين تتخذ شكل متشابك (لتتخذ شكل علامة X الشكل رقم (٢))
- 3 تعودي الى الوضع الطبيعي ويتم تكرار عملية فتح القدمين وضمهما .. حيث يتم تكرار الوضعين مع العد التنازلي من ٢٠ إلى الصفر في كل وضع .



التمرين الثاني

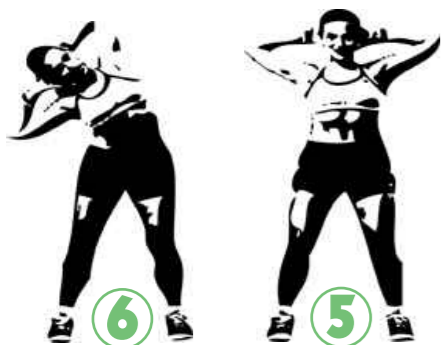
يعمل على تنشيط عضلات الفخذ والمؤخرة والأذرع وجعل الوزن متساو

- 1 قفي في وضع فتح القدمين ويتم جعل وجه القدمين في شكل متقابل مع ثني الركبتين قليلا وشفط البطن والأذراع في خط مستقيم مع الأكتاف . (الشكل رقم (٣))
- 2 ارفعي اليدين فوق الرأس مع رفع القدم من منطقة الفخذ حتى مكان الحوض كما هو موضح بالشكل رقم (٤))
- 3 عودي لوضع الثبات وقومي بتكرار هذا التمرين مع تبادل القدمين اليمنى ثم اليسرى .



التمرين الثالث

- 1 تقفي وتفتحي قدميك مع ثني الركبتين قليلا وشفط البطن وضعي يديك خلف رأسك. الشكل رقم (٥)
- 2 قومي بالانحاء الى اليمين كما هو موضح بالشكل رقم (٦) مع شفط البطن وشد الجسم .
- 3 عودي الى وضع الثبات وقومي بتكرار التمرين على الجانبين الأيمن والأيسر مع العد التنازلي من ١٠ حتى الصفر في كل وضع، مع تكرار هذا التمرين ولكن مع تقليل العدد .



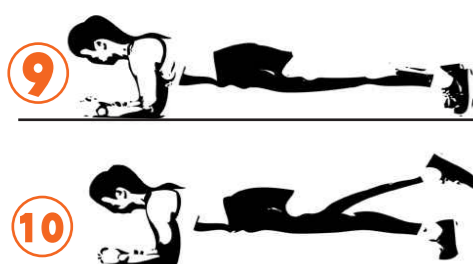
التمرين الرابع

- 1 تأهبي سيدتي موضع اتخاذ خطوة كما هو موضح بالشكل رقم (٧) .
- 2 ارفعي إحدى قدميك إلى الخلف مع تثبيت الأخرى .. وقومي بفرد ظهرك كما هو موضح بالشكل رقم (٨))
- 3 عودي إلى وضع الثبات .. وقومي بتكرار هذا التدريب مع حركة التبادل بين القدمين .



التمرين الخامس

- 1 افردى جسمك على الأرض وكأنك في موضع ممارسة تمرين الضغط واجعلي مشط القدم في مقابلة الأرض، وافردى ظهرك ورأسك واجعلي حمل جسديك كله على منطقة الكوع كما يظهر في الشكل رقم (٩)
- 2 ابدئي في رفع إحدى القدمين إلى أعلى مع شد عضلات الفخذ وقومي بالعد التنازلي من ١٠ حتى صفر .
- 3 استمري في تكرار التمرين مع تبادل القدمين ولكن خذي قسطا من الراحة يقدر بـ ٣٠ ثانية بين كل مرة تكرري هذا التمرين، والذي يفضل تكراره ٣ مرات



التمرين السادس والأخير

- 1 قومي بفرد ظهرك على الأرض مع وضع يديك خلف رأسك وقومي بشد الرجلين إلى أعلى لتتخذ شكل الزاوية المستقيمة مع شفط البطن .
 - 2 قومي بخفض إحدى القدمين ولكن بدون أن تلمس الأرض مع الانحاء بالجزء الأعلى من الجسد المقابل لها في الناحية العكسية، وقومي بالعد من ١٠ حتى صفر .. وهكذا قرري التمرين مع تغيير القدمين وموضع الانحاء كما هو موضح بالشكل رقم (١٢))
- وأخيرا يجب استرخاء العضلات بين التمرين لمدة ٣٠ ثانية خاصة عضلات الأذرع والظهر والبطن والأفخاذ .



20 دقيقة

تخلصك من

200

سعر حراري

أعداد: أحمد عبد المنعم

سيدتي الجميلة إن رشاقة الجسم تعتمد في المقام الأول على حجم السعرات الحرارية في الجسم، حيث إنك لو استطعت تخفيض عدد السعرات الحرارية فإن هذا يساهم وبشكل كبير في الحصول على جسم رشيق وجذاب .. لذلك نقدم لكي سيدتي مجموعة من التمارين الرياضية البسيطة جدا لتمارسها في المنزل، وستعمل بشكل كبير على حرق السعرات الحرارية.

أكدت أبحاث أمريكية متطورة أن تلك التدريبات وهي عبارة عن ٦ تمارين وتحتاج من الوقت ٢٠ دقيقة فقط لممارستها ستقوم بحرق ٢٠٠ سعر حراري خلال ٢٠ دقيقة فقط، ولكن هذا يتطلب منك فقط ممارسة تلك التدريبات من ٣ أو ٤ مرات أسبوعياً .

كما أظهرت الأبحاث الطبية أن هذا التدريب يعتبر وسيلة جيدة للمحافظة على الوزن كما أنه يساعد على تنشيط عضلات الجسم ومفيد للغاية للأشخاص مرضى القلب والرتة، كما أنه يعمل على موازنة نسبة الكربوهيدرات في الجسم، ويساعد في زيادة تدفق الدم مما يساهم بشكل كبير في الوضع الصحي للجسم .. واليك سيدتي التدريبات