استغلي الأعمال المنزلية لتحصلي على جسم رشيق

تجنبي تقويس الظهر لالتقاط الأغراض الموجودة على الأرض، بل اجلسي القرفصاء لمرات عدة متتالية مع الحفاظ على استقامة عمودك الفقري.

حوّلي استخدام المكنسة الكهربائية إلى لعبة مبارزة بالسيف. قفي على رؤوس أصابعك، واثني ساقيك على طريقة المبارز بالسيف. قدّمي الساق اليمنى وأبقي الساق اليسرى إلى الخلف. مدّي ذراعك الممسكة بالمكنسة الكهربائية إلى الأمام كما لو أنك تشهرين سيفك وارفعي الذراع الأخرى إلى الخلف. بعدئذ، بدّلي الذراع إذا ما أمكنك ذلك. هذا التمرين ممتاز لشد فخذيك وجعلهما رشيقين.

حركي عضلاتك أثناء كيّ الملابس. اتخذي وضعية البطة: باعدي بين ساقيك واثنيهما. كلما أخفضت حوضك أكثر، كلما أصبح التمرين أصعب. بهذه الطريقة، تعمل عضلات الفخذين والردفين. حافظي على هذه الوضعية لدقاق عدة.

توصية ← تنفسي بهدوء وحافظي على استقامة الظهر وشدّي البطن. العبي بالمكنسة لشد عضلات الكتفين.

وضعية الانطلاق ← ضعي يديك على طرفي المكنسة. لتكن قدماك كقدمي البطة، وباعدي بينهما بعرض يفوق عرض الوركين كي يشتد ردفاك جيداً. تنشقي الهواء.

الحركة ← ارفعي المكنسة إلى خلف ظهرك وأنت تزفرين ومن دون أن تثني ذراعيك. يمنحك هذا التمرين الهيبة والوقار واليسر في وقفتك.

المصدر: الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً

فرانسواز ريفيية/ ترجمة: عبير منذر