الرياضة لشد ترهل الثدي

يشيع حدوث ترهّل الثدي، في صفوف النساء اللاتي يعانين من السمنة. ويؤكّد الباحثون أنّ إنقاص الوزن، ومن دون ممارسة التمرينات الرياضية لدعم الثدي، قد يزيد من تفاقم مشكلة ترهّل الثدي.

وننصح كلّ امرأة تعاني من مشكلة ترهّل الثدي، بممارسة التمرين، الآتية خطواته:

1- ارقدي على الأرض، مع ثني ركبتيك، وإبعاد قدميك عن بعضهما مسافة توازي عرض الردف.

2- ضعي الوزن (3 كيلوغرامات أو أكثر) في كلّ قبضة يد، مع مدّ ذراعيك للأعلى فوق صدرك، بحيث تصبح راحتا يديك في مواجهة السقف. ولابدّ من أن يكون الإبهام في كلّ يد في مواجهة الآخر.

3- قومي بثني مرفقيك، مع إنزال الوزن ببطء. وتوقّفي عندما يصل الوزن في كلّ يد إلى مستوى كتفك. علماً بأنّه في حال الاستلقاء على الأرض فسيكون الذراعان يستندان إلى الأرض.

4- عودي لوضع البداية ببطء، وكرّري خطوات التمرين من مرّتين إلى ثلاث مرّات، وذلك خلال ثلاث جلسات أسبوعياً، مع إيداع 24 ساعة، بين كلّ جلسة وأخرى. واحرصي على أداء الخطوات ببطء مع العدّ إلى ثلاثة، أثناء الرفع، ثمّ التوقّف لثانية، فالعدّ إلى ثلاثة أثناء إنزال الوزن. ولابدّ من أن يكون هذا الأخير كبيراً لتصبح الحركات شديدة التأثير.