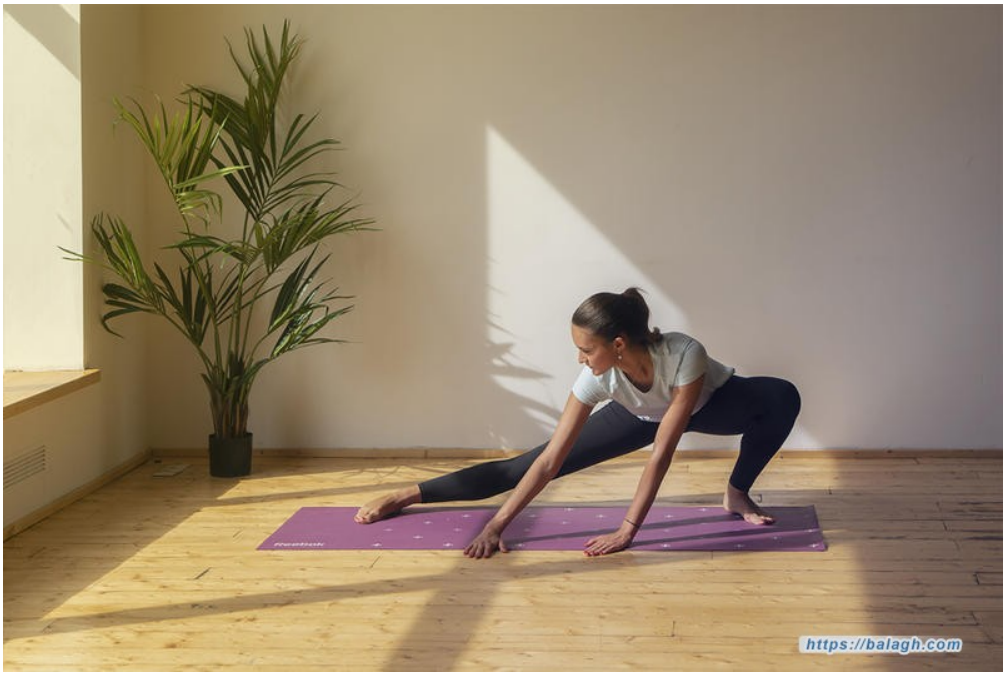
تمارين رياضية أثناء فترة العيد



مع انتهاء شهر رمضان، يغتنم البعض حلول عيد الفطر السعيد للتلذّذ بمجموعة من صنوف الحلويات العربية المتعلقة في المناسبة، كالبقلاوة والكنافة والمعمول.. وغيرها من الحلويات الغنيّة بالسعرات الحرارية. ومعلوم أنّه تصعب مقاومة حلويات العيد اللذيذة، لو أنّها تعجّ بالسعرات الحرارية، فكيف يتجنّب متتبعو أي رجيم صحّي، زيادة الوزن جرّاء ذلك؟ وفي هذا الإطار، نطعلك سيدتي على تمارين رياضية خلال فترة العيد، للحفاظ على الوزن.

تمارين رياضية خلال فترة العيد للحفاظ على الرشاقة

إليك، مجموعة من التمارين الرياضية السهلة، التي يمكنك ممارستها داخل المنزل، خلال العيد.

تمرين البلانك

هذا التمرين يشغّل العضلات الرئيسة كافة

استلقي على بطنك، واثني مرفقيك على شكل 90 درجة على الجانبين، مع تثبيث ساعديك على الأرض، والحرص على أن يكون الجسم في وضعية مستقيمة. ثمّ، ارفعي جسمك، باستخدام اليدين والقدمين، وحاولي الثبات على هذه الوضعية للوقت الأطول الممكن.

كرّري هذا التمرين من 10 مرّات إلى 15 منها، مع ضرورة أخذ قسط من الراحة بينها.

تمرين الركل بالرجلين

هذا التمرين يشغل عضلات المعدة السفلية

استلقي على ظهرك، وضعي ذراعيك إلى جانب الوركين، ومدّي كفيك إلى الأسفل. ثمّ، ارفعي الساقين ببطء، وتناوبي على رفع ساق واحدة أعلى من الأُخرى، قبل التبديل. حافظي على ساقيك مستقيمتين، أثناء رفعهما.

كرّري هذا التمرين لخمس عشرة مرّة.

تمرين عضلات المعدة العلوية

شدّ عضلات المعدة العلوية

يشبه هذا التمرين الجلوس بشكل جزئي، ولكن الفارق هو أنّك ترفعين الجزء العلوي من ظهرك فحسب. استلقي على ظهرك، واشبكي ذراعيك خلف رقبتك. ارفعي الجزء العلوي من جسمك، وتحديداً منطقة المعدة ببطء إلى الأعلى، مرّكزة بصرك إلى نقطة في سقف الغرفة، تلافياً لئلا تحني رقبتك أثناء التمرين، مع رفع كتفيك عن الأرض. حافظي على هذه الوضعية لدقيقة.

كرّري هذا التمرين من 5 مرّات إلى 10 منها فأكثر.

تمرين الهبوط

هذا التمرين يساعد في إحراق دهون الردف

قفي مستقيمة، وارتكزي على باطن القدم. ثمّ اثني ركبتك اليمنى، حتى تكون في مستوى الكاحل. انزلي بقدمك اليسرى، وارتكزي على أصابع القدم مع رفع الكاحل، وخذي خطوة للوراء بقدمك اليسرى. حافظي على تنفّسك.

كرّري هذا التمرين من 5 مرّات إلى 10 منها، في كلّ ساق.

تمرين القرفصاء

هذا التمرين فعّال في شدّ المؤخّرة

قفي مستقيمةً، مع المباعدة بين القدمين، ورفع الذراعين. انزلي ببطء من خلال المؤخّرة، كأنّك ستجلسين على كرسي، ثمّ ارفعي نفسك ببطء.

كرّري هذا التمرين لعشر مرّات.