

أفضل 5 تمارين لحرق الدهون ☐☐ نصف ساعة يومياً داخل المنزل يجعلك رشيقاً



الأحد 29 يناير 2017 03:01 م

العديد من النساء الآن يضعن الحصول على مظهر جذاب على رأس أولوياتهن، ومن أجل هذا كانت الحاجة إلى استكشاف التمارين الرياضية الأكثر قدرة على حرق الدهون وخسارة الوزن ☐

لكن صعوبة التمارين والكسل عن أدائها تعد من أهم المصاعب التي تواجه الراغبات في الحصول على مظهر مُرْضٍ ☐

خبيرة اللياقة البدنية الروسية، فياليتا بيجيتشيفا، لديها أيسر الحلول وأكثرها فاعلية ☐ وقد اختصت موقع Woman الروسي بأفضل 5 تمارين لخسارة الدهون، نستعرضها معاً فيما يلي ☐

تحذير: إذا كنتِ تعانين من مشاكل في الظهر، خاصةً انزلاق الفقرات أو داء القرص التنكسي، فيجب عليكِ الابتعاد عن ممارسة أي نوع من التمارين الرياضية ☐ وإذا كنتِ تشعرين بالألم في الركبة أو كانت لديك أية متاعب في العضلات، يجب عليكِ استشارة الطبيب قبل ممارسة التمارين الرياضية ☐

وإذا شعرتِ بألم أو إعياء فيجب عليكِ إيقاف التمارين وزيارة الطبيب ☐

ليس أقل من 3 مرات أسبوعياً

للحصول على النتائج المرجوة من حرق الدهون وإنقاص الوزن بشكل فعال، يجب أداء هذه المجموعة من التمارين ليس أقل من ثلاث مراتٍ أسبوعياً ☐ في كل مرة 8 عدات في 3 مجموعات ☐

ولا تنسي أن اتباع نظام غذائي سليم وشرب لتر ونصف اللتر إلى لترين من المياه يومياً والابتعاد عن شرب المياه الغازية يساعدك في الوصول إلى هدفك بأسرع وقت ☐ كما أن السوائل ضرورية لخروج نواتج حرق الدهون من الجسم مما يساعد على شدّ البشرة وبناء خلايا عضلية صحية جديدة ☐

تنصح خبيرة اللياقة بيجيتشيفا، بالقيام بالتمارين الخمسة دفعة واحدة ☐ سيستغرق الأمر ثلاثين دقيقة فقط ☐

يمكنك المشي لمدة 10-15 ثانية، واحتساء رشفتين من الماء بين التمرين والآخر، بعدها خذي نفساً عميقاً، ثم عودي إلى القتال!

1- القفز في وضع القرفصاء

بالإضافة إلى تأثير هذا التمرين المساعد في حرق الدهون بالجسم، فهو يعمل على تقوية عضلات الرجلين والجزء السفلي من عضلات الظهر ☐

أثناء القفز يتفعل نظام في عضلات الجسم يساعد على الاحتراق السريع للوقود الجليكوجيني الموجود بداخل العضلات في أثناء غياب الأكسجين ☐ ونتيجة للقفز المستمر يتم التحميل على عضلة القلب وزيادة تدفق الدم في الأوردة، مما يساعد على احتراق الدهون المخزونة في الجسم ☐

الطريقة: في وضع القرفصاء تأكدي من موضع ركبتك مع إبقاء عضلات البطن مشدودة والظهر مفروداً (يجب عدم ثني الركبتين بحيث تتخطيان مشط القدم). راعي ألا تخفضي رأسك بشدة إلى الأسفل

أثناء القفز ادفعي كعبي قدميك إلى الأعلى، وافردي ذراعيك مع دفعهما إلى الخلف، وانزلي على مشط قدميك، ثم قفي على كامل القدمين، وكرري التمرين

2- الاندفاع مع ثني الركبة نحو الصدر

الطريقة: من وضع الوقوف قومي برفع ركبتك نحو صدرك (يُحبذ أن ترفعي ركبتك أكثر مما ترين في الصورة)، بعدها قومي بدفع رجلك بأقصى ما يمكنك إلى الأمام (وضع الاندفاع)، عودي إلى وضعية الوقوف ومن ثم عاودي التمرين، لكن هذه المرة استخدمتي رجلك الأخرى

حافظي على استقامة ظهرك وزاوية 90 درجة لركبتك أثناء قيامك بالتمرين، من أجل الحصول على نتائج أفضل وتفادي الشد العضلي

وضع الاندفاع لا يساعد على حرق الدهون فقط، ولكن يشد عضلات المؤخرة بسرعة وبشكل ملاحظ أيضاً من أجل مستوى أعلى من الصعوبة يمكنك استعمال أثقال إضافية أثناء ممارسة التمرين، ويمكن الاستعاضة عن الأثقال بزجاجات المياه لا تنسي الحفاظ على ظهرك مفروداً وخطواتك واسعة!

3- بلانك والتسلق

بلانك، تمرين محبوب عند الكثير من الناس، وهذا يعود لسهولته وبساطته وتحقيقه أفضل النتائج

يساعد تمرين بلانك في شد جميع عضلات الجسم، بما في ذلك عضلات البطن، حتى مع المبتدئين الذين قد يواجهون صعوبة في الحصول على عضلات بطن مشدودة لذلك يُعد بلانك تمريناً لا غنى عنه

الطريقة: لكي تتخذي وضع الوقوف السليم في تمرين بلانك التقليدي، يجب التدرب على وضعية الجسم الرأسية وحفظها جيداً

من أجل ذلك، قفي في وضعية رأسية مستقيمة، واركني إلى الحائط بحيث يلامس جسمك الحائط في أربع نقاط مع الكعبين، والمؤخرة، وعظام الكتف، ومؤخرة الرأس

عند البدء في تمرين بلانك، ميلي إلى الأرض في وضع أفقي بحيث يلامس جسمك الأرض في نقطتين مع اليدين (يجب أن يكون الكتفان على خط مستقيم مع اليدين) ومشطي القدمين

شدي جسمك جيداً على تلك الوضعية، لا تحركي كتفك أو مؤخرتك، وحافظي على جسمك مشدوداً دائماً، بينما ينظر وجهك إلى الأرض

لتحصلي على الاستفادة القصوى من هذا التمرين، يجب أن تحافظي على جسمك مشدوداً في الوضعية الأفقية لأطول فترة ممكنة، 10-20 ثانية كافية للعدة الأولى استريحي لبضع ثوانٍ ومن ثم ابدئي العدة الثانية زبدي الفترة التي يبقى فيها جسمك مشدوداً تدريجياً حتى تصل إلى 60-120 ثانية

يمكنك تسريع عملية الأيض ومضاعفة معدل حرق الدهون، إذا قمت بتحرك رجليك إلى الأمام نحو الصدر ثم إلى الخلف، فيما يشبه الجري أو التسلق مع الإبقاء على وضعية بلانك

4- التزلج

تمرين ففز جديد! يبدأ القلب ينبض سريعاً متأثراً بتمرين التزلج الذي يعد من أنواع تمارين الكارديو المنشطة للقلب، والذي يساعد على تدفق كميات كبيرة من الأكسجين إلى الجسم

ويُعتبر الأكسجين أفضل المحفزات التي تعمل على حرق دهون الجسم، كما أنه يُمثل مصدر الطاقة اللازمة من أجل حركة عضلات الجسم، لذلك يُعد الجمع بين تمارين الأيروبيكس والكارديو مفيداً جداً للراغبين في فقدان الوزن الزائد

وتعد فياليتا هذا التمرين الأنسب لحرق دهون البطن والأرداف

الطريقة: قفي في وضع الاستعداد كوضعية البداية اقفزي إلى الأعلى، وبينما أنت في الأعلى قدمي رجلاً إلى الأمام والأخرى إلى الخلف لا تحاولي إبعاد رجليك أكثر من اللازم، اجعلي المسافة بين رجليك في الهواء كالمسافة بينهما أثناء المشي المعتدل

أثني ركبتك قليلاً عند الهبوط من كل قفزة حتى تتفادي أي إصابات محتملة كرري القفزة، لكن هذه المرة اعكسي اتجاه رجليك في الهواء

5- ضغط الأرجل (مستويان من الصعوبة)

نسخة مبسطة بدعم من اليدين

هذا التمرين يقوّي عضلات بطنك قومي بأداء التمرين بسرعة وحافظي على إيقاع الأداء كي تحصلي على أفضل النتائج وأسرعها
الطريقة: ابدئي التمرين بالجلوس، بحيث يصنع الجزء العلوي من جسمك مع الجزء السفلي منه زاوية 45-60 درجة، واتكئي على يديك إلى الخلف بينما رجلاك تصنعان زاوية قائمة مع الأرض افردى رجلك قليلاً إلى الأمام، ستفرج الزاوية بين الجزء العلوي لجسمك والجزء السفلي

نسخة أكثر صعوبة بدون دعم اليدين

يمكنك الانتقال إلى مستوى أصعب من التمرين، حيث ستختلّين عن مساعدة اليدين

ضعي يديك مضمومتين إلى بعضهما البعض على صدرك تخلّيك عن مساعدة اليدين يزيد من درجة صعوبة التمرين، وبالتالي تزيد الأحمال على عضلات الظهر السفلية، تأكدي من بقاء ظهرك مفروداً
لا تتعجلي في أداء التمرين، تأكدي من شعورك بالراحة أولاً في جلستك وعدم وجود أية آلام، ثم ابدئي التمرين