

# 10 دقائق تمارين منزلية لحرق الدهون بالبطن والأرداف والساقين



الخميس 30 مارس 2017 02:03 م

إحرق الدهون من بطنك، وركبك، وفخذك ومؤخرتك بهذه التمارين المخصصة للساقين، المؤخرة والمعدة وتحتاج لـ 10 دقائق

إن الممارسة الروتينية لتمرينات الساقين، المؤخرة والمعدة تُحسب من خطة النشاط الأسبوعية الخاصة بك التي تهتم بالقوة. اكتشف المزيد حول توجيهات النشاط البدني للكبار .

قبل أن تبدأ، قم بالإحماء مع روتين الإحماء لـ 6 دقائق . بعد التمرين، قم بالتهنئة مع تمارين التمديد لـ 5 دقائق .

القرفصاء-تمرين رائع من أجل مؤخرة و فخذين مشدودين

• قم بأداء مجموعتين مع 15-24 تكراراً

قف مع جعل المسافة بين قدميك تماثل عرض كتفيك وضع اليدين إلى الأسفل على جانبيك أو معدودتين أمامك لتحقيق المزيد من التوازن. خفّض نفسك عن طريق حني الركبتين إلى ما يقارب أن تكونا بزاوية قائمة، بحيث يكون فخذك موازياً للأرض. حافظ على ظهرك مستقيماً و لا تسمح لركبتك بالانبطاس أبعد من أصابع قدميك.

الاندفاع للأمام-تمرين رائع من أجل مؤخرة و فخذين مشدودين

• مجموعة واحدة مع 15-24 تكراراً مع كل ساق

قف بوضعية المنقسم بحيث تكون ساقك اليمنى للأمام واليسرى إلى الخلف. قم بثني الركبتين ببطء، وانخفض إلى وضعية الاندفاع حتى تشكل ساقيك زوايا قائمة تقريباً. اجعل الوزن على الكعبين، ادفع للخلف وإلى أعلى بحيث تكون بوضعية البدء. حافظ على ظهرك مستقيماً ولا تسمح لركبتك بالانبطاس أمام أصابع قدميك.

رفع بطة الرجل - تمرين رائع من أجل مظهر جميل للساقين و بطات الأرجل

• مجموعتين مع 15 تكرار

قف بشكل مستقيم ولكن تجنب قفل ساقيك. تحرك ببطء على أصابع قدميك لرفع كعبك عن الأرض ومن ثم أخفض كعبك ببطء للأسفل. ضع يديك على الحائط أو على كرسي لتحقيق توازن. من أجل تمرين مثيراً للتحدي، قم بتمرين رفع بطة الرجل بعيداً عن الجدار مع حمل أوزان في كل يد، مثل قارورتين من الماء.

الجسور - تمرين رائع لمعدة مشدودة

• مجموعتين مع إلى 20 تكرار

استلق على ظهرك مع ثني الركبتين وتقريب كعبك من مؤخرتك. يجب أن تكون قدميك متباعدتين بمقدار عرض كتفيك ومسطحة على الأرض. ارفع وركبك حتى يتم إنشاء خط مستقيم من الركبتين إلى الكتفين. أثناء نهوضك، شد عضلات بطنك و أردافك. لا تدع ركبتك متوجهتين إلى الخارج.

• مجموعتين مع 15-24 تكرار

استلقِ على ظهرك، مع حني الركبتين و وضع يديك خلف أذنيك حافظ على جزء ظهرك السفلي ملاصقاً للأرض، وارفع لوحدي كتفيك بما لا يزيد عن 3 بوصات عن الأرض، وانخفض ببطء لا تثني عنقك إلى صدرك عندما ترفع نفسك ولا تستخدم يديك لرفع عنقك للأعلى

أبليقوس - العظمى للتنعيم يتعامل مع الحب

• مجموعة من 12 إلى 24 تكراراً لكل جانب

استلقِ على ظهرك مع ثني الركبتين، ورفع القدمين عن الأرض وضع يدك اليمنى خلف الأذن اليمنى و مدد الذراع اليسرى إلى الخارج مع الحفاظ على جزء ظهرك السفلي مثبتاً على الأرض، ارفع لوحدي كتفيك عن الأرض و قم بلوي جزء جسمك العلوي قترياً من صدرك نحو ركبتيك اليسرى و عُد إلى الأسفل

رفع الظهر- تمرين رائع من أجل وضعية وقوف جيدة

• مجموعتين مع من 15-24 تكراراً

استلقِ على صدرك و وضع يديك عند الصدغين أو قم بتمديدتها أمامك لمزيد من التحدي أبقِ ساقيك و قدميك معاً على الأرض، و ارفع كتفيك عن الأرض بما لا يزيد عن 3 بوصة وعد للأسفل ببطء أبقِ رقبتيك معدودة وانظر إلى أسفل أثناء القيام بهذا التمرين .

الآن اهدأ لمدة خمس دقائق مع روتين التمدد والتهنئة .