

# به تناسب اندام اهمیت می دهید؟

## چند تمرین ساده برای تناسب اندام

معمولا کدام قسمت از بدن بدیهیکلترین افرادی که دیده‌اید ایراد دارد؟

نامتناسب بودن شکم و باسن بیش از سایر قسمت‌های بدن به نظر دیگران می‌آید و فرد را بدظاهر و فرتوت نشان می‌دهد.

### برای کوچک کردن شکم:

به پشت دراز بکشید. پاهای خود را از زانو خم کنید و آنها را از هم فاصله دهید. انگشتان دست را در هم گره کنید و دست‌های تان را پشت گردن بگذارید. حدود بیست بار بالاتنه‌ی خود را از روی زمین بلند کنید و هر بار به دقت به نفس کشیدن خود دقت نمایید.

نکته: مواظب باشید زمانی که بالاتنه‌ی خود را پایین می‌آورید، عضلات شکمی تان را شل نکنید همین طور به هیچ وجه گردن خود را با دست‌های تان نکشید.

### برای سفت کردن عضلات باسن:

بایستید و پاها را به اندازه‌ی عرض شانه باز کنید. پای راست را بیست بار به سرعت به سمت عقب و تا سطح باسن بالا ببرید. حین این تمرین مراقب باشید نوک پای خود را در فاصله‌ی بین دو حرکت روی زمین قرار ندهید. همین کار را با پای چپ نیز انجام دهید. با بینی نفس بکشید و هوا را از دهان بیرون دهید.

نکته: پای در حال حرکت باید تا آنجا که ممکن است کشیده و صاف و پای دیگر اندکی خمیده و کاملاً بی حرکت باشد. سعی نکنید پای در حال حرکت را بیش از حد بالا ببرید. بدن را به سمت جلو خم نکنید.

در شماره‌های آینده برنامه‌هایی دقیق برای فرم دادن به شکم، باسن و ران‌ها خواهیم داشت. ■

