

عضلات شکم را از چربی‌ها برهانیم

۱- تمرین برای تقویت عضلات بالای شکم:

به پشت دراز بکشید، پاها را از زانو خم کنید طوری که کف پاها روی زمین باشند. انگشتان دست‌ها غیر از شست را پشت گوش‌ها روی استخوان جمجمه قرار داده و انگشتان شست را در طرفین چانه بگذارید. بدین ترتیب سنگینی سر را کاملاً به دستان منتقل می‌کنید نه به مهره‌های گردن. نگاه را به سقف بدوزید و در طول انجام تمرین حتماً این حالت را حفظ کنید. بدون آنکه به گردن فشار آورید همراه با عمل بازدم از راه دهان به کمک عضلات بالای شکم و تمرکز بر روی این عضلات، بالاته را تا ۶۰ درجه از زمین بالا آورید. عمل برگشت را همراه با عمل دم از راه بینی انجام دهید طوری که پشت سر با زمین تماس پیدا نکند، به عبارت دیگر به خود مهلت استراحت ندهید و بلافاصله حرکت را تکرار کنید. به یاد داشته باشید که عمل تنفس سه‌م سبزی در درست انجام دادن تمرین ورزشی دارد. برای شروع، روزانه سه بار (سه‌ست) هر بار ۲۰ مرتبه این تمرین را تکرار کنید. توجه داشته باشید بین ست‌ها بیش از ۳۰ ثانیه فاصله نیند. بعد از هفته‌ی اول می‌توانید تعداد تمرینات در هر ست را به نسبت توانایی جسمانی‌تان افزایش داده و کم‌کم به عدد ۱۰۰ برسائید، یعنی ۳ ست ۱۰۰ تایی در هر روز. توجه داشته باشید که تعداد انجام تمرین‌ها باید در همه‌ی ست‌ها برابر باشد؛ مثلاً ۳ ست ۳۰ تایی، ۳ ست ۵۰ تایی و...

۲- تمرین برای عضلات پایین شکم:

به پشت دراز بکشید، دست‌ها را در کنار تنه قرار دهید. پاها را به هم چسبانده و بدون خم کردن زانو بالا آورید تا جایی که حتی الامکان بر تنه عمود شوند. به عمل تنفس طبق تمرین شماره‌ی ۱ توجه داشته باشید. حرکت برگشت را با ریتمی آهسته‌تر نسبت به حرکت رفت انجام دهید و بدون خم کردن زانوها، پاها را به روی زمین برگردانید. این عمل را روزانه ۳ بار (۳ ست)، هر بار ۱۵ مرتبه تکرار کنید. باز هم توصیه می‌شود بین ست‌ها بیش از ۳۰ ثانیه فاصله ایجاد نشود. بعد از گذشت هفته اول، می‌توانید تعداد تمرینات در هر ست را به نسبت توانایی جسمانی خود، کم‌کم به عدد ۱۰۰ برسائید.

توجه: در کلیه حرکات ورزشی عمل رفت، سریع‌تر از عمل برگشت انجام می‌گیرد. هنگام رفت، عمل بازدم از راه دهان و هنگام برگشت عمل دم از راه بینی صورت می‌گیرد. در هنگام انجام این تمرینات ورزشی نوشیدن آب ضروری است!

۳- تمرین ترکیبی برای عضلات بالا و پایین شکم:

(توصیه می‌شود این تمرین را بعد از حداقل گذشت یک ماه از انجام تمرینات ۱ و ۲ انجام دهید.)

به پشت دراز بکشید، دست‌ها را کنار تنه قرار داده و برای حفظ تعادل از آنها کمک بگیرید. بدون کمک گرفتن از دست‌ها طبق تمرین شماره‌ی ۱، بالاته را از زمین بلند کرده و همزمان پاها را از زانو خم کنید و تا حدی که به سر نزدیک شوند به سمت شکم بکشید. (نکات تنفسی و سمت نگاه را که به خاطر دارید!) سپس با ریتمی کندتر از حالت رفت، به حالت درازکش بازگردید، اما مهلت ندهید که سر و پاها با زمین تماس پیدا کنند، بلادرنگ حرکت را از نو آغاز کنید. این تمرین را به تعداد ذکر شده در تمرین شماره‌ی ۲ انجام دهید. (حداقل یک روز در میان و نه کمتر.)

توجه کنید که در انجام تمرین‌های ورزشی، دقت در انجام صحیح تمرین و تمرکز روی حرکات و تنفس، همراه با تداوم عمل شما را به نتیجه خواهد رساند. فقط سعی کنید تا ۲ ساعت بعد از انجام تمرینات از گروه هیدرات‌های کربن در خوراکی‌تان استفاده نکنید، مصرف پروتئین‌ها جایگزین مناسبی است که توصیه می‌شود.

حداقل ۱ روز در هفته را به عضلات فرصت استراحت بدهید و هیچگونه ورزشی انجام ندهید. ■

سالی بصیرت