

تمارين البطن للتخسيس والتحفيف وشد الاجناب

في العصور القديمة ، كان السمنة وامتلاك بطن كبير علامة على النبلاء. لكن في هذه الأيام ، لا أحد يحب زيادة الوزن بعد الآن ، ومعظم الناس يبحثون عن بطن تحفيف ويحبون أن يكون لديهم جسم نحيف.

أفضل طريقة للتخلص من دهون البطن هي ممارسة الرياضة ، فإذا كنت جادًا حقًا في إنقاص الوزن ، يمكنك ممارسة الرياضة لمدة ساعة.

تخلص من دهون البطن ببعض التمارين البسيطة

في هذا القسم من التمارين واللياقة البدنية ، توجد بعض التمارين لفقدان الدهون التي يمكنك القيام بها في المنزل وتقليل دهون البطن بشكل طبيعي.



1. تمارين المعدة أو البطن:

لا شيء يذيب دهون البطن أفضل من تمزق البطن ، لذلك من الأفضل أن تعرف أنه لا شيء مثل التخسيس يحرك البطن. وفقًا لبعض خبراء اللياقة البدنية ، فإن هذه هي أعلى مرتبة بين الرياضات التي تعمل على حرق الدهون .

استلق على سرير مع ثني ركبتيك وباطن قدميك مفرد على الأرض.

ارفع يديك ثم اتركها خلفك.

يمكنك أيضًا وضعها على صدرك.

خذ نفس عميق.

عند رفع الجزء العلوي من جسمك عن الأرض ، يجب أن تقوم بالزفير. تنفس مرة أخرى وأنت تتحني ، ثم ازفر.

إذا كنت مبتدئًا ، فقم بذلك 10 مرات في كل مجموعة. عليك أن تقوم بمجموعتين أو ثلاث مجموعات من تمارين البطن كل يوم.

2. إمالة تمارين البطن:

الآن بعد أن أصبحت معتادًا على تمارين البطن المنتظمة ، يمكنك الآن ضبط الضغط الرئيسي للحصول على تمرين أفضل وأكثر فعالية للبطن.

أزمة ملتوية تشبه أزمة عادية. ولكن في حالة أزمة ملتوية ، عليك رفع كتفك الأيمن إلى يسارك والحفاظ على الجزء العلوي الأيسر منخفضًا.

يجب أن تفعل مجموعتين أو ثلاث مجموعات في اليوم.



3. تمارين البطن الجانبية:

إنها تقريباً مثل أزمة معوجة ، كل ما عليك فعله هو إمالة ساقيك إلى جانب واحد. يركز الضغط الجانبي بشكل أكبر على عضلات وأكتاف جانب واحد.

احصل على مجموعتين أو ثلاث مجموعات في اليوم.

4. جلسة عكسية لتمرين البطن:

ستجد أن فقدان دهون البطن ينطوي على الاستلقاء أو الانحناء. حان الوقت للاستلقاء. مثل غيرها من التمارين ، فهو تمرين جيد آخر لفقدان دهون البطن ، خاصة بالنسبة للنساء.

إنه مثل ممارسة الركود.

اثن رجلك في نفس الوقت مع كتفيك.

من أفضل [تمارين البطن](#) هو تقليل دهون البطن.

5. تمرين شد البطن العكسي:

لقد أوضحنا بالفعل كيفية إجراء تمرين الضغط العكسي بشكل صحيح في قسم تمارين الترتيب واللياقة البدنية ؛ استلقِ على حصيرة أو أرضية مع تمديد رجلك إلى السقف ، ثم اعبّر ركبة واحدة فوق الأخرى. تنفس وأنت تحضر الجزء العلوي من جسمك نحو حوضك. تنفس ببطء.

قم بعمل مجموعتين أو ثلاث مجموعات.

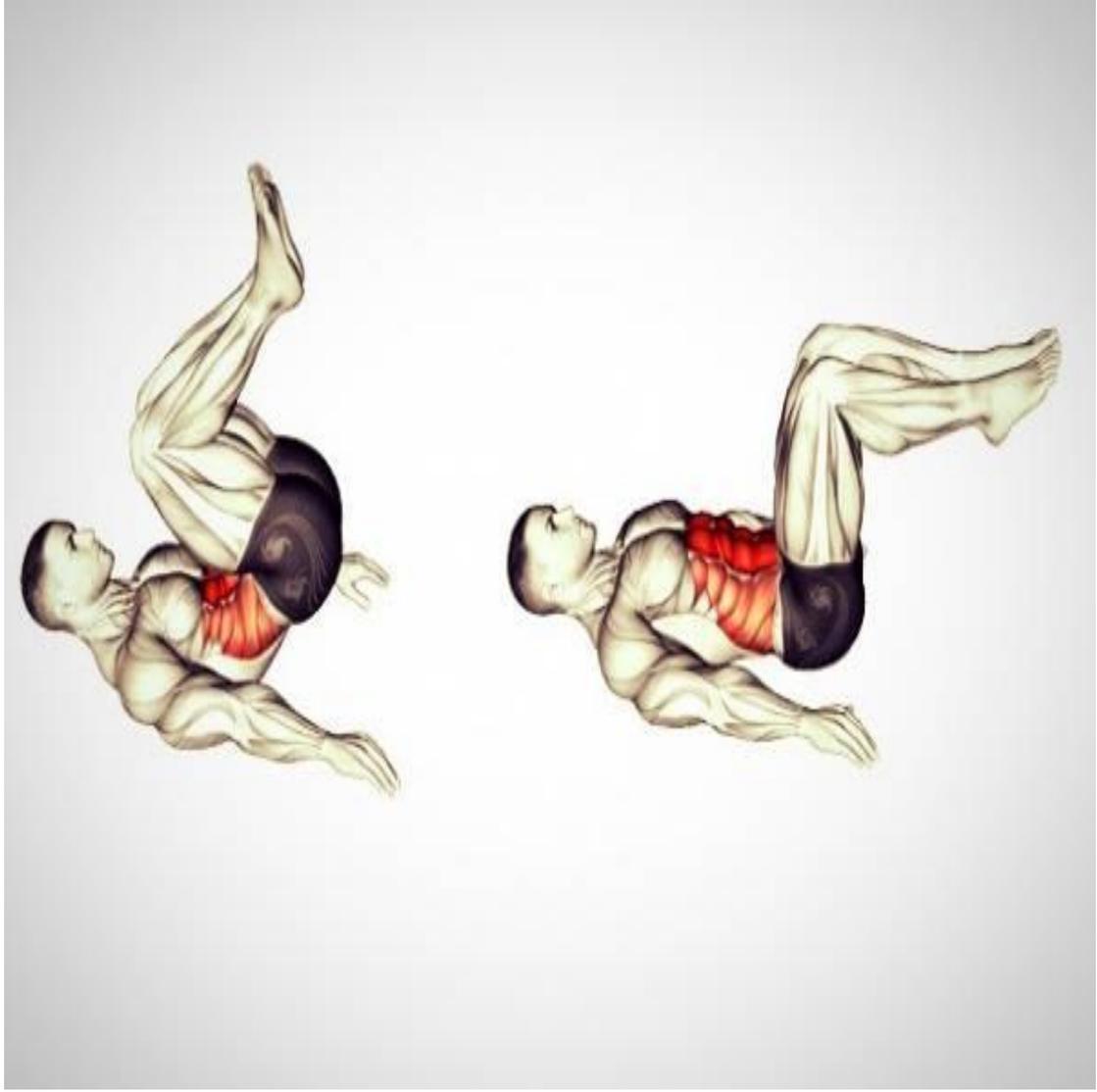
6. تمارين سحق الدراجة الممتازة للبطن:

حتى لو لم يكن لديك دراجة ، يمكنك فعلها.

استلقِ على حصيرة أو أرضية وضع يديك خلف رأسك أو جانبك.

ارفع ساقيك عن الأرض ثم اثني ركبتيك.

اجعل الركبة اليمنى قريبة من الصدر وأبعد القدم اليسرى. ثم ارفع الساق اليمنى واجعل الساق اليسرى أقرب إلى الصدر. يبدو أنك تركب دراجة.



7. تناسب تمرين لوح لفة:

تمرين لوح التدرج يحرك العضلات حول البطن والفخذين والظهر.
اتكى على السجادة أو الأرضية مع ركبتيك ومرفقك لأسفل. قم بمحاذاة العنق مع العمود الفقري.
انظر للأمام.
ثم ارفع ركبتيك وحافظ على ساقيك مرفوعتين.
اضغط على ركبتيك وتنفس بشكل طبيعي.
ابق في هذا الوضع لبضع ثوان.
استلق على وسادة أو أرضية. استلق على جانبك الأيمن ورجلك اليمنى.

يجب أن يكون مرفقك متعامدين على كتفك ، ويجب أن تكون قدمك اليسرى أعلى من قدمك اليمنى ، مع التأكد من تماسكهما.

حافظ على ركبتيك مفرودتين. يجب ألا يتلامس مفصل الورك مع الأرض. شغل هذا المنصب لمدة 30 ثانية إلى دقيقتين.

كرر مع الجانب الآخر.

8. تمارين المشي الفعالة في تحييف البطن:

تعتبر التمارين الهوائية من أفضل الطرق لحرق السعرات الحرارية وفقدان الدهون غير المرغوب فيها في الجسم.

المشي هو أحد التمارين الهوائية الأولى التي يجب عليك القيام بها لحرق دهون البطن .

إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا صحيًا ، فافعله بوتيرة ثابتة لمدة 30 إلى 45 دقيقة 5 أيام في الأسبوع أو أكثر ، لمراقبة تغيير وزنك.

9. اثنان من تمارين إنذابة البطن:

تحتاج إلى منع الجسم من التعود على روتين التمرين.

نتيجة لذلك ، قد تحتاج إلى الاستبدال من وقت لآخر.

هذه طريقة جيدة للحفاظ على معدل ضربات القلب مرتفعًا وحرق السعرات الحرارية وتقليل دهون البطن.

10. تخلص من دهون البطن بالركض أو الهرولة :

إذا كنت لا تحب الجري ، جرب الركض. أظهرت الأبحاث أن الركض أفضل لحرق دهون البطن من رفع الأثقال.

10. كرسي الكابتن الرياضي للبطن:

كل ما تحتاجه هو كرسي. كيف تفعل:

اجلس على كرسي وحافظ على عمودك الفقري مستقيمًا وكتفك مسترخيان.

ضع راحتي يديك على وركيك متجهين لأسفل.

خذ نفس عميق.

عند الزفير ، ارفع ساقيك إلى ركبتيك بحيث تكون ركبتيك قريبة من صدرك. انتظر خمس ثوان.

لا تتحني وتقوس ظهرك.

اخفض ساقيك ببطء وكرر ذلك.

11. تمارين الانحناء جنباً إلى جنب:

هذا تمرين آخر لتقليل دهون البطن. كيف تفعل:

قف وقدميك مستقيمة ويديك على جانبيك.

حافظ على قدميك مستوية على الأرض ، واثني جسمك إلى أقصى اليمين قدر الإمكان ، حتى تشعر بالضغط على الجانب الأيسر من ظهرك.

تأكد من وضع يديك اليمنى على الجانب الأيمن من الأرداف ويديك اليسرى لأعلى.

استمر لمدة 15 ثانية.

عد إلى الموضع الأصلي وافعل الشيء نفسه مع الجانب الآخر.

قم بزيادة الوقت ببطء إلى 30 ثانية.

15. ركوب الدراجات الهوائية هي من التمارين التي تؤثر على عضلات البطن:

هذا هو تمرين هوائي آخر فعال سيساعدك على تقليل دهون البطن عن طريق حرق السعرات الحرارية. تأكد من ارتفاع معدل ضربات قلبك.

16. تمارين السباحة وأثرها على البطن:

عن طريق السباحة ، تكتسب الفوائد الهوائية لفقدان الوزن وتقوية جسمك - كل ذلك مرة واحدة!

ما عليك القيام به يجب أن يتم بسرعة ودون عناء ، لمساعدتك على حرق المزيد من السعرات الحرارية.

يمكنك السباحة مرة أو مرتين في الأسبوع.

بالإضافة إلى هذه التمارين الـ 16 لتخسيس البطن ، لدينا بعض التوصيات

- دحرجه لمدة دقيقتين أو 50 مرة في اليوم لجعل البطن أصغر وأنحف .
- الجلوس ، الذي يزيل دهون البطن بقوة أكبر.
- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك قليلاً ، وربط يديك خلف رقبتك ، وحرك رأسك وكتفك للأمام نحو منتصف خصرك.