عدة تمارين رياضية تساعد في التخلص من "الكرش"



تعد منطقة البطن، من مناطق الجسم الأكثر تخزيناً للدهون، بسبب قلة الحركة، التغذية السيئة ، وعوامل وراثية أخرى، مما يؤدي إلى ظهور الكرش، لذلك يسعى البعض لطرق فعّالة لشد البطن.

ويعتبر البطن المترهل مشكلة تصيب العديد من الأشخاص، حتى من يفقدون وزنهم، حيث يرتخي الجلد المحيط حول البطن والأرداف ويفقد القدرة على العودة للشّكل الطّبيعي والمشدود، مسبّباً لهم الإحراج وانعدام الثقة بالنّفس بما يتعلّق بمظهرهم الخارجي.

وعادة ما يشتكي متبعو أنظمة وبرامج الريجيم من انخفاض وزنهم دون ظهور تأثير واضح وكبير على حرق الدهون من منطقة الكرش، وهذا أمر بديهي لأن اتباع نظام غذائي ليس كافيا لحرق دهون الجسم، ولن تظهر النتيجة المرجوة بدون زيادة الحركة وممارسة تمارين لشد البطن.

تمارين شد البطن

تعد التمارين الرياضية الحل الأمثل والأسرع لشد البطن، بالإضافة إلى اتباع نظام غذائي صحي، حيث

تركّز عادةً على تقوية عضلات البطن والجوانب، ومن التّمارين الّتي قد تساعد في ذلك ما يلي:

التّمرين الأوّل: استلق على ظهرك، وارفع قدميك لأعلى لتشكل زاوية قائمة، واحمل أثقالاً خفيفة الوزن بيديك، وارفعها أعلى رأسك، وبحركةٍ بطيئة ومن دون انحناء قدميك أو ذراعيك، ارفع يديك وكتفيك والجزء العلويّ من ظهرك إلى أعلى، وأرجعها ببطءٍ إلى الأرض ثانيةً، واستمرّ بهذا التّمرين لمدّة 20 ثانية للحصول على أفضل نتائج.

التّمرين الثاني: استلقِ على ظهرك، وضع يديك خلف رأسك، وأحنِ مرفقيك قليلاً وارفعهما باتّجاه وجهك، وبمساعدة عضلات بطنك أحنِ مرفقك الأيمن باتجاه ساقك اليسرى إلى أن يتلامسا قليلاً، وارجع إلى وضع البداية ببطء، ومن ثم أحنِ مرفقك الأيسر باتّجاه ساقك اليمنى إلى أن يتلامسا قليلاً، واستمر في هذا التّمرين لمدّة 20 ثانية.

التمرين الثالث: استلقِ على جنبك، واتكئ على مرفقك ويدك، وارتفع بالجزء الأوسط من جذعك لتشكّل خطّاً مستقيماً من جذعك، وابقَ بهذه الوضعيّة لمدّة 20 ثانية أو المدّة الّتي تستطيع الثّبات بها.

التّمرين الرّابع: استلق على ظهرك، وارفع ساقيك لتشكل درجة قائمة وبشكلٍ مستقيم من دون أن تحنيهما، ثم أنزلهما إلى الأرض ببطءٍ إلى أن يُلامسا الأرض تقريباً، ومن ثمّ ارفعهما مرّةً أخرى، وكرر التمرين لمدّة 20 ثانية.

التمرين الخامس: استلقِ على ظهرك، وارفع ساقيك على كرسي أو طاولة أو طابة الرّياضة، وضع يديك خلف رأسك مع رفع المرفق عن الأرض قليلاً، وارفع ظهرك عن الأرض باتجاه ساقيك مع التركيز والضغط على بطنك، وارجع بظهرك إلى الأرض، واستمر بهذا التمرين لمدة 20 ثانية.

التمرين السادس: استلقِ على ظهرك، ومدَّ يديك إلى الجوانب بشكلٍ مستقيم، وارفع ساقيك عن الأرض لتشكل زاوية قائمة، وبإبقاء الجزء العلوي مثبتاً على الأرض، أحنِ ساقيك الاثنتين إلى الجانب الأيمن ببطءٍ، ومن ثمّ إلى الجانب الأيسر، واستمرّ بالتّمرين لمدة 20 ثانية.

التمرين السابع: تمرين رفع الظهر عن الأرض، ويتم هذا التمرين بالاستلقاء على الظهر ثم ثني الركبتين ومدّ الذراعين على استقامة في جانبي الجسم، والبدء برفع الجزء السفلي من الظهر لأعلى ثم إعادته

إلى الأسفل، وتكرارها ما يقارب 10 مرات في كل تمرين.

التمرين الثامن: تمرين وضع الجلوس، وذلك بالوقوف المستقيم مع مباعدة بسيطة بين القدمين ثم الانحناء في وضع الجلوس مع فرد الذراعين، ثم العودة إلى الوقوف المستقيم مرة أخرى وتكرارها 12 مرة.

التمرين التاسع: تمرين العجلة، وذلك بالاستلقاء على الأرض ووضع اليدين خلف الرأس، ثم رفع الرجلين مع ثني الركبتين والبدء بتقريب الركبة اليسرى إلى الكتف الأيمن، ثم الركبة اليمنى إلى الكتف اليسرى وتعاد الحركة نحو 12 مرة تقريباً بانتظام وسرعة لشد البطن في فترة قصيرة.

انتبه قبل ممارسة التمارين

– لا يصح مهما كانت رغبتك في سرعة شد البطن أن تقوم بممارسة جميع هذه التمارين في اليوم نفسه، فعضلات البطن هي من أرق عضلات الجسم لذا لا يجب إرهاقها أكثر من اللازم.

– للحصول على أفضل نتائج من التمارين الرّياضيّة، عليك أن تجعل التمارين من روتينك اليومي لمدة 4 أسابيع على الأقل، لتبدأ النتائج بالظهور.

– احرص على متابعة نظام غذائي صحي يشمل الكثير من الدهون الصحية والبروتينات، مثل السمك والجبن.

– احرص على شرب كميات كافية من الماء يومياً، وخاصة عند ممارسة الرياضة، يمكنك الاستعانة بالكريمات الغنية بفيتامينC، لأنه كفيل بمساعدة الجلد المترهل لإعادة ترميمه.

– تمارين شد البطن مخصصة لتقوية عضلات البطن وتحسين مظهرها، لكنها لا تؤثر بشكل أساسي على تخسيس الكرش من الدهون في حالة الاستمرار على تناول الدهون وقلة الحركة واقتصار الأمر كله على هذه التمارين.

– بدون زيادة الحركة وتحسين النظام الغذائي بإضافة المزيد من البروتين وإنقاص نسبة الدهون لن يؤثر التمرين على مستوى انتفاخ البطن، بل سيقوم بشد عضلات البطن عليها فقط.