

## استغلي الأعمال المنزليّة لتحصلي على جسم رشيق



تجنبي تقويس الظهر للتقطاط الأغراض الموجودة على الأرض، بل اجلسي القرفصاء لمرات عدّة متتالية مع الحفاظ على استقامة عمودك الفقري.

حوّلي استخدام المكنسة الكهربائية إلى لعبة مبارزة بالسيف. قفي على رؤوس أصابعك، واثني ساقيك على طريقة المبارز بالسيف. قدّمي الساق اليمنى وأبقي الساق اليسرى إلى الخلف. مدّي ذراعك الممسكة بالم肯سة الكهربائية إلى الأمام كما لو أنك تشهرين سيفك وارفعي الذراع الأخرى إلى الخلف. بعدها، بدّلي الذراع إذا ما أمكنك ذلك. هذا التمرين ممتاز لشد فخذي وجعلهما رشيقين.

حركي عضلاتك أثناء كيّ الملابس. اتخذى وضعية البطة: باعدي بين ساقيك واثنיהם. كلما أخفقت حوضك أكثر، كلما أصبح التمرين أصعب. بهذه الطريقة، تعمل عضلات الفخذين والردفين. حافظي على هذه الوضعية لدقائق عدّة.

توصية → تنفسي بهدوء وحافظي على استقامة الظهر وشدّي البطن. العبِي بالم肯سة لشد عضلات الكتفين.

وضعية الانطلاق → ضعي يديك على طرف الم肯سة. لتكن قدماك كقدمي البطة، وباعدي بينهما بعرض يفوق عرض الوركين كي يشتد ردفك جيداً. تنشقي الهواء.

الحركة → ارفعي الم肯سة إلى خلف ظهرك وأنـت تزفرـين ومن دون أن تثـني ذراعـيك. يمنحك هذا التمرين الهيبة والوقار واليسـر في وقـتك.

المصدر: الجسم المثالي في 10 دقائق يومياً<sup>=</sup>

فرا نسواز ريفيية/ ترجمة: عبير منذر