أفضل تمارين لشد الجسم في البيت



لا تقتصر فوائد هذه التمارين على شدّ الجسم فحسب، بل من شأنها تعزيز حرق الدهون وزيادة الكتلة العضلية، مما يمنحكِ مظهراً منحوتاً ورشيقاً.

تمرين رفع الدمبل

يشد هذا التمرين عضلات الجسم وينحتها بشكل جذاب

قفي مع المباعدة بين قدميك بمقدار عرض الوركين، ممسكةً بدمبل في كلّ يد. اندفعي للأمام برجلك اليسرى حتى تصل ركبتك اليمنى إلى نحو بوصة واحدة فوق الأرض دون لمسها. حافظي على جذعك عمودياً على الأرض، مع توزيع وزنك بالتساوي بين ساقيك. اجعلي ركبتك الأمامية فوق كاحلك الأمامي، مع الحفاظ على الوزن في كعبيك بدلاً من أصابع قدميك. استمري لمدة 30 ثانية قبل التبديل بين الجانبين.

يُكرّر هذا التمرين من 10 إلى 15 مرة.

تمرين الطعنات

يعمل هذا التمرين على حرق دهون البطن وشدّ عضلاته

اجلسي على الأرض، واثني ركبتيك، ومدّي جذعك لتقويم عمودك الفقري، واشبكي يديك خلف رأسك. ارفعي رقبتك إلى الأمام، مع الحفاظ على عدم شدّها، والحرص على استقامة الظهر لأطول فترة ممكنة. وعند الشعور بالإرهاق، عودي إلى الشكل السابق بالتدريج، حتّى لا تؤذي ظهرك.

يُكرّر هذا التمرين من 15 إلى 20 مرة.

تمرين القرفصاء

يساعد تمرين القرفصاء على تقوية العضلات في الجزء السفلي من الجسم، وشدّ عضلات البطن والحوض والساقين

قفي مع مباعدة قدميك بمقدار عرض الكتفين، وإسدال ذراعيك بشكل مستقيم لأسفل إلى جانبيك. ثم، شدّي عضلات البطن وحافظي على صدرك مرتفعاً، وابدئي في دفع الوركين للخلف، وثني ركبتيك كما لو كنتِ ستجلسين. تأكدي من أن ركبتيك لا تنحنيان للداخل، وعندما يصبح فخذاك موازيتين للأرض، توقفي لمدة 2-3 ثوانٍ. ادفعي للأعلى للعودة إلى البداية.

يُكرّر هذا التمرين مرات عدّة؛ للحصول على النتيجة المرجوة لشدّ الجسم.

تمرين البلانك

يفيد هذا التمرين في شد عضلات الجسم وزيادة القدرة على التحمّل

خذي شكل اللوح الخشبي، وذلك بتثبيت يديك وركبتيك على الأرض ووجهك لأسفل، تأكدي من أن يديك أسفل كتفيك مباشرة. ثم، ابدئي في رفع ركبتيك ببطء حتى تدعمي وزنك على أصابع قدميك ويديك فقط. يجب أن يشكّل جسمك خطاً مستقيماً من أعلى رأسك إلى الكعبين، ولا تدعي ظهرك يبدو مقوّساً.

يُكرّر هذا التمرين من 5 إلى 10 مرات.