

## 4 دقائق يوميا تخلصك من دهون البطن والأرداف عبر هذا التمرين



الثلاثاء 27 مارس 2018 01:03 م

السمنة والدهون المتراكمة في الجسم من أهم المشاكل التي تؤرق الكثير من الأشخاص، ويسعى البعض للحصول على طرق فعالة لـ خسارة الوزن، والحصول على جسم رشيق ووزن مثالي في أقل وقت ممكن.

ويعد تمرين الـ plank أو الجسر من أقوى التمارين الرياضية التي تؤثر على عضلات الجسم بالكامل، سواء البطن، الأرداف، الظهر، الذراعين، حسب موقع "dailyhealth".

وأضاف الموقع أن أداء تمرين البلايك بشكل عكسي أو ما يعرف باسم reverse plank، يضاعف من تأثير التمرين على الجسم كما أن الأمر لا يستغرق أكثر من 4 دقائق يوميا.

خطوات التمرين:

- 1- أولاً- عليك إجراء الإحماء للعضلات من خلال أي حركة سريعة.
- 2- ثانيا- استلقي على الأرض ثم ابدأ برفع الجسم بالكامل مع الارتكاز على الكفين والكعبين.
- 3- ثالثا- عليك شد عضلات البطن للداخل مع تثبيت الوضعية السابقة لمدة 15 ثانية.
- 4- رابعا- قم بتكرار الوضعية 16 مرة أي 4 دقائق.

وينصح بأن يصبح البلايك العكسي جزء من الروتين اليومي، خاصة للأمهات اللاتي لا يجدن الوقت الكافي لممارسة الرياضة، وهذا التمرين كافي لاستعادة قوة عضلات الجسم خاصة بعد الولادة.