



تمارين لجسم متناسق

الرشاقة مطلب كل أنثى تهتم بجمال جسدها، ورونق بشرتها، وصحتها، لذا سنسلط الضوء على بعض التمارين التي ستحقق هذا المطلب، ولتحقيق أفضل النتائج، التقينا الدكتور باسم شوقي، منسق وحدة السمنة، بمركز ستار كير، والمدرسة الأمريكية، ميشيل إلياس، مديرة نادي أولمبيا للصحة واللياقة البدنية، بمستشفى سليمان فقيه بجدة.

جدة: رحاب عباس

عضلات اليدين الخلفية والأمامية

يعتمد تمرين عضلات اليدين الخلفية، على شد المنطقة الخلفية لها وتقويتها، والتي يعاني ترهلها كثير من النساء، ويتم أداء هذا التمرين باستخدام كرة متوسطة الحجم، ذات الوزن الثقيل، مع استقامة اليدين والظهر قدر المستطاع.

أما تمرين عضلات اليدين الأمامية، فهو يحافظ على شكل اليدين بشكل عام، كذلك يجعل عضلات المنطقة الأمامية مرنة، ويتم تأديته بحمل جسم حديدي متوسط الوزن، ثم تحريك اليد من أعلى إلى أسفل، مع أخذ الوضع الموضح بالصورة لتسهيل حركة العضلة، ولا ينصح بأدائه لليدين معاً.

أغذية صحية

يشتمل هذا المصطلح على معادلة مهمة.. «أن يكون المحيط الأصغر هو محيط الخصر، يليه محيط الصدر، ثم محيط الأرداف»، ومن هذا المنطلق سوف نعرض خلال السطور القادمة بعض التمارين الفاعلة والأغذية المفيدة التي تساعد على تحقيق هذه المعادلة:



