

## تمرینات مناسب برای تقویت عضلات شکم

تقویت عضلات شکم از آن جهت حائز اهمیت است که علاوه بر باز بین بردن چربیهای اضافی در این ناحیه سبب جلوگیری از افزایش لوردوز کمری می گردد. تمرینات قدرتی ویژه عضلات شکم در سه مرحله طراحی شده است:

- ۱- مرحله مبتدی
- ۲- مرحله تکمیلی
- ۳- مرحله پیشرفته

در مرحله اول تمرینات هر تمرین ابتدا با تکرار حداقل و در هفته های بعدی با حداکثر تکرار انجام می گیرد. در هفته های اول از بین تمرینات هر مرحله می توان چند تمرین را انتخاب کرد و متناسب با پیشرفت خود تعداد تمرینات را افزایش داد و پس از اینکه تمام تمرینات مرحله اول با حداکثر تکرار انجام شد می توان تمرینات مرحله دوم را آغاز کرد مجدداً همان نکات ذکر شده را برای تمرینات مورد نظر رعایت نمود تا به مرحله حرکات پیشرفته رسید. شایان ذکر است استراحت بین تمرینات باید حداقل ۱۵ ثانیه و حداکثر ۴۵ ثانیه در نظر گرفته شود بدیهی است پس از اجرای حرکات پیشرفته می توان این تمرینات را با تکرار های بیشتری انجام داد.

### تمرینات مرحله ۱ :

- ۱- به پشت خوابیده و پاها را در حالیکه زانو ها باییش از زاویه ۹۰ درجه هستند بالا نگه دارید در مرحله بعد زاویه مذکور را در حد ۹۰ درجه نگاه دارید و ادامه مرحله سوم پاها را به سمت زمین نزدیک کنید و مجدداً به حالت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۲- به پشت خوابیده بدن کاملاً کشیده و دستها کنار بدن قرار گیرد . ابتدای پای راست را بالا بیاورید بعد به صورتی که با تنه زاویه ی قائمه تشکیل دهد . سپس پایه حالت اولیه بر گردد. آنگاه این حرکت را با پای چپ انجام دهید. تکرار : ۱۰-۷ مرتبه
- ۳- به پشت خوابیده در حالیکه پاها و دستها بصورت کاملاً کشیده هستند همزمان با بلند کردن بالاتنه یکی از زانو ها را به بالاتنه نزدیک کنید و مجدداً به حالت اولیه برگردید. سپس همین حرکت را با پای دیگر انجام دهید . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۴- به پشت خوابیده همزمان دست و پای راست را به یکدیگر نزدیک کنید سپس تمرین را با دست و پای چپ انجام دهید . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۵- تمرین فوق را با دست و پای چپ انجام دهید. تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۶- به پشت خوابیده در حالیکه پاها حدود ۱۵-۱۰ سانتی متر از زمین بلند می شود . چند ثانیه آنها را نگه دارید و مجدداً به حالت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه

### تمرینات مرحله ۲ :

- ۱- به پشت خوابیده و حرکت دوچرخه را با پاها انجام دهید .
- ۲- به پشت خوابیده زانو ها زخم کنید دستها بطور آزاد بالای سر قرار گیرد و در این حالت پاها ۳ تا ۵ سانتی متر بلندتر از سطح زمین بلند شوند. سپس بالاتنه خود را از زمین جدا کنید به شکلی که زاویه ۴۵ درجه بسازید سپس به وضعیت اولیه برگردید. تکرار: ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۳- به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید. سپس دستها را به زانوهای خود نزدیک کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید. تکرار: ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۴- به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید سپس دستها را به ساق پا برسانید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردد. تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۵- به پشت خوابیده زانوهارا خم نموده و دستها را بالای سر قرار دهید سپس دستها را به مچ پا برسانید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید. تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۶- به پشت خوابیده در حالیکه زانوهارا بصورت خم و دستها پشت سر بصورت آزاد قرار دارند همزمان با بلند کردن بالاتنه آرنج ها را به زانوهای نزدیک کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۷- تمرین فوق با دست های ضریب در جلو سینه انجام شود . تکرار : ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۸- به پشت خوابیده در حالی که زانوهارا خم می باشند بالاتنه را یک بار از سمت راست و یک بار از سمت چپ بلند کنید تکرار: ۱۵-۱۰ مرتبه
- ۹- به پشت خوابیده و زانوهارا خم کرده و به یک سمت بچرخانید سپس بالاتنه را از روی زمین بلند کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید تکرار: ۱۰-۷ مرتبه

۱۰ - تمرین فوق را از سمت دیگر انجام دهید تکرار : ۱۰-۷ مرتبه

### تمرینات مرحله ۳

۱ - به پشت خوابیده همزمان با بلند کردن بالاتنه زانوها را به بالاتنه نزدیک کنید و مجدداً به حالت اولیه برگردید . تکرار ۱۰-۱۵ مرتبه

۲- به پشت خوابیده زانوها را خم نموده سپس به طور هم زمان پاها و بالاتنه را بلند کرده و دستها را به مچ پا نزدیک کنید . تکرار : ۱۰-۱۵ مرتبه

۳ - به پشت خوابیده درحالیکه پاها حدود ۸ تا ۵ سانتی متر از زمین بلند می شود ابتدا پای راست را بالا آورده تا با بالاتنه زاویه قائمه تشکیل دهد سپس پا را از پایین آورده و در وضعیت اول قرار دهید . همین حرکت را با پای چپ انجام دهید تکرار : ۱۰-۱۵ مرتبه

۴- به پشت خوابیده و زانوها را خم کنید به طوری که دستها به صورت آزاد بالای سر قرار گیرد. بالاتنه خود را از زمین به نحوی بلند کنید که زاویه ۴۵ درجه بسازد سپس به وضعیت اولیه خود برگردید .

تکرار : ۱۰-۱۵ مرتبه

۵ - به پشت خوابیده پاها را مطابق شکل در هوا نگاه دارید. همزمان با بلند کردن بالاتنه ابتدا زانوها و سپس مچ پا را لمس کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید .

۶ - به پشت خوابیده در حالیکه پاها با بالاتنه زاویه قائمه تشکیل می دهد و دستها بصورت کشیده بالای سر قرار دارند همزمان با بلند کردن بالاتنه دستها را به پاها نزدیک کنید و مجدداً به وضعیت اولیه برگردید . تکرار : ۱۰-۱۵ مرتبه

بدیعه حبیب پور