

اگر شکم دارید؟ با ۵ حرکت ورزشی به شکم ۶ تکه برسید!

اگر شکم دارید؟ با ۵ حرکت ورزشی به شکم ۶ تکه برسید!



هدف (ماهیچه های شکم)



وسایل مورد نیاز:

توپ یا دمبل

زیر انداز مخصوص ورزش

چه کارهای باید انجام دهید:

3سِت ورزش و استراحت تا ۴۵ ثانیه بین هر سِت

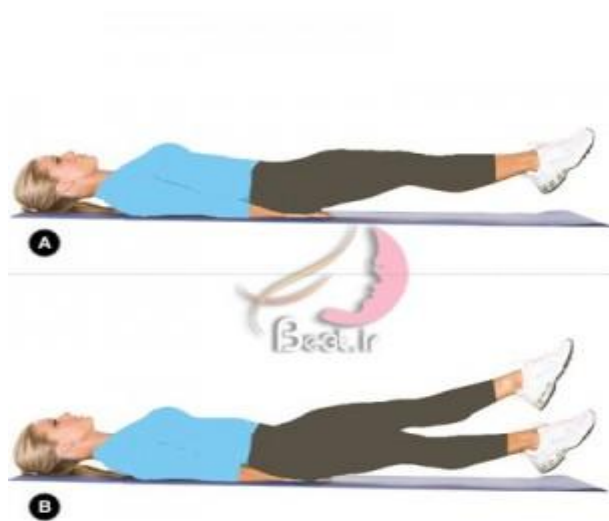
این ورزش ها را ۳بار در هفته انجام دهید . به نتیجه مورد نظر کمتر از ۱ ماه می رسید.



حرکت اول Double Reverse Crunch :

حرکت A : به پشت روی زمین و بر روی یک تشک دراز بکشید ، پاهای خود را جمع کنید ، کف پاها را صاف روی زمین قرار دهید ، و دستان خود را به آرامی پشت سر ببرید.

حرکت B : باید این ۲ کار را هم زمان انجام دهید : مقداری شانه ها را بالا بکشید ولی استخوان کتف روی زمین باشد در همان لحظه پاها را مقداری جمع کنید و زانو ها را به سمت قفسه سینه برسانید . ۱۲ بار این حرکت را تکرار کنید.



حرکت دوم Scissor Kick :

حرکت A : به پشت دراز بکشید ، کف دستان خود را روی زمین بگذارید و زیر باسن قرار دهید ، حالا پاها مقداری از زمین فاصله گرفتند آنها را صاف و با فاصله از زمین نگه دارید

حرکت B : حالا پاها را یک به یک بالا و پایین دهید در طول انجام این حرکت پاها را زمین نگذارید . ۱۵ تا ۲۰ بار این حرکت انجام دهید.



حرکت سوم Weighted Crunch :

حرکت A : به پشت روی زمین دراز بکشید ، به سقف نگاه کنید ، پاهای خود را مقداری جمع کنید ، کف پا روی زمین باشد ، یک دمبل یا توپ را به دست بگیرید ، دستها را صاف و کشیده و مستقیم با قفسه سینه نگه دارید.

حرکت B : حالا دستها را همانطور که صاف داشته و دمبل یا توپ دستتان هست خود را آرام تا جایی بالا بکشید که باسن از زمین بلند نشود و کف پاها هم روی زمین ثابت باشد. و دوباره به وضعیت A برگردید. ۱۲ تا ۱۵ بار این حرکت را تکرار کنید.



حرکت چهارم **Crossover Crunch with Reach** :

حرکت **A** : به پشت روی زمین دراز بکشید ، پاها را جمع کنید کف پا و دست روی زمین باشد.
 حرکت **B** : حالا شانه چپ را به سمت راست بالا بکشید تا جایی که کف دست به ران پای راست برسد و برعکس. تکرار این حرکت ۱۰ تا ۱۲ بار



حرکت پنجم **Plank** :

همانند تصویر خود را در آن وضعیت قرار دهید دست هم به اندازه شانه باز کنید و روی زمین قرار دهید . کل وزن بدن را بر روی ساعد و پا بندازید . به مدت ۱۰ ثانیه