



شکل و اندازه کمر اغلب نقش مهمی در جذاب به نظر رسیدن، بازی می‌کند. برای به دست آوردن کمری کاملاً متمایز و خوش فرم، حرکاتی ارائه می‌شوند که در این حرکات تأثیرگذار، دست نقشی اساسی دارد!

تمرین‌هایی برای لاغری: کمرتان را خودتان فرم دهید

شکل و اندازه کمر اغلب نقش مهمی در جذاب به نظر رسیدن، بازی می‌کند. برای به دست آوردن کمری کاملاً متمایز و خوش فرم، حرکاتی ارائه می‌شوند که در این حرکات تأثیرگذار، دست نقشی اساسی دارد!

در شروع برنامه، طی ۲ ماه اول، هر ۲ روز یک بار تمرینات را انجام دهید. از آن به بعد، تعداد دفعات را به ۲ بار در هفته کاهش دهید.

فرم دادن کمر: تمرین شماره ۱

بایستید، پاها را به اندازه عرض شانه باز کنید، دست‌ها را در راستای بدن قرار دهید: بالاتنه تان را به راست خم کنید، دست را تا حد ممکن روی پا سر بدهید.

در این حرکت به هیچ وجه جلو خم نشوید و بر روی کمرتان تمرکز کنید.

برای هر طرف یک سری ۱۰ تایی، این تمرین را انجام دهید.



فرم دادن کمر: تمرین شماره ۲

بازهم بایستید، پاها باز و زانوها را اندکی خم کنید. ژست بوکسورها را بگیرید: یعنی آرنجها را خم و مشتها زیر چانه باشند. ماهیچه‌های شکم را منقبض کنید و بالاتنه تان را به راست و سپس به چپ بچرخانید. برای هر طرف ۱۵ بار این حرکت را تکرار کنید.



فرم دادن کمر: تمرین شماره ۳

حالا روی یک صندلی بنشینید، کتابی در هر دست بگیرید. بازوها را تا شانه بالا بیاورید و بالاتنه تان را تا حد ممکن در راستای بازوها به راست بچرخانید. برای هر طرف ۱۰ بار این تمرین را انجام دهید.



پیشنهاد ویژه ما برای شما

برای دست یافتن به نتایج بهتری از این تمرینات، تابستان آینده، از دریا و یا استخر برای انجام این حرکات بهره ببرید، دقیقاً به شیوه ژیمناستیک در آب!

تهیه و ترجمه: گروه سلامت سیمرغ

