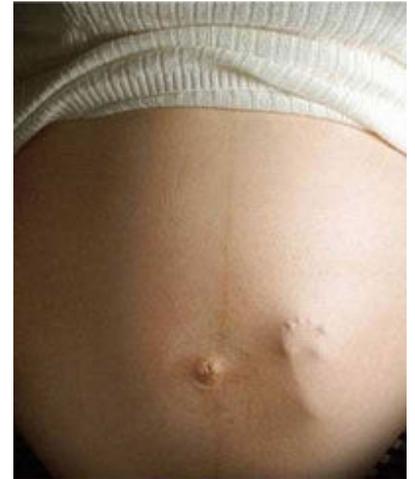


چگونه می توان شکمی صاف داشت ؟



سئوالی که این روزها بیش از هر زمان دیگری شنیده می شود . متخصصین ورزشی در جواب این نکته را ذکر می کنند که اگر بخواهید شکمی صاف داشته باشید باید روی آن کار کنید . شکم لاغر نیازمند ترکیبی از تغذیه خوب ، سلامت قلب و عروق و ورزشهای شکمی می باشد . کسانیکه این سه را ترکیب کنند بهترین نتایج را خواهند گرفت .



تغذیه خوب برای سلامت کلی بدن یک جزء بسیار ضروری است . در صورتیکه اکثریت کالری مصرفی خود را از غذاهای آماده بدست بیاورید دارای بدنی ناسالم و فاقد مواد مغذی خواهید بود . از سوی دیگر انتخاب غذای مناسب باعث لاغر شدن خواهد بود . اگر غذای کامل و طبیعی بخورید می توانید به نسبت زمانیکه از غذاهای آماده استفاده می کنید غذای بیشتری بخورید . اگر چه تعادل کالری های مصرف شده یا کالری های استفاده شده مهم است ولی فقط محاسبه ها کافی نیست . توصیه می شود که در روز پنج تا شش وعده غذا ولی با حجم کم مصرف کنید . به این ترتیب متابولیسم شما در تمام روز حفظ شده و به شما انرژی می دهد . و همچنین مانع پرخوری شما خواهد شد .

ورزش به تنهایی برای مصرف کالری ها خوب است ولی بدون رژیم غذایی فقط تکیه به ورزش یک راه طولانی و کند رسیدن به نتیجه است .

تحرك قلبی - عروقی به شکل دویدن ، پیاده روی ، دوچرخه سواری می تواند به سوزاندن کالری ها کمک کند . ورزش آئروبیک همراه با یک رژیم غذایی متعادل می تواند به شما در کاهش چربی روی عضلات کمک کند .

بیشتر بهتر نیست

شما نمی توانید میزان چربی خود را کاهش دهید مگر با میزان زیادی ورزش شکم (و یا انواعی از ورزشهای آئروبیک) که غیرضروری و اتلاف وقت است .

عضلات شکمی از سه لایه تشکیل شده اند . عمیقترین لایه عضله ترانسورسوس ابدومینیس است که بعنوان کمربند بدن عمل کرده و حمایت و ثبات بدن را فراهم آورده و نقش مهمی در بازدم دارد . در وسط عضله رکتوس ابدومینیس است که باعث خم شدن ستوان فقرات به جلو می شود . سطحی ترین عضلات نیز مایل داخلی و خارجی هستند که تنه را چرخانده و برای بدن حرکات چرخشی و جانبی را ایجاد می کنند .

ورزش های زیر عمدتاً برای افراد در دهه دوم و سوم زندگی طراحی شده و هر چقدر سن بالاتر می رود این ورزش ها مشکل تر می شود زیرا چربی زیرجلدی بیشتری تجمع می یابد . اگر چه با برنامه ریزی دقیق حتی افراد در دهه چهارم و پنجم زندگی خود نیز می توانند به هدف مطلوب برسند .

از لحاظ ژنتیکی زنان نسبت به مردان دارای یک نکته منفی می باشند . بدن آنها چربی بیشتری از مردان ذخیره می کند . علت این مسئله این است که بدن زنان برای بارداری و تغذیه کودک طراحی شده و چربی منبع انرژی اولیه برای حمایت از تکامل جنین است . بعلاوه مردان با تمرینات مرتب سریعتر وزن خود را کاهش می دهند . کاهش شدید چربی بدن در زنان حتی ممکن است منجر به نامنظمی سیکل قاعدگی آنان شود .

اگر چه داشتن شکم کاملاً تخت و صاف یک هدف بسیار مشکل می باشد که نیازمند صرف وقت زیادی است ولی با این وجود دلایل مهم دیگری نیز برای ورزش شکم وجود دارد . عضلات شکم باعث بهبود وضعیت بدن ، کاهش کمردرد و کاهش صدمات می شوند .

مؤثرترین ورزشهای شکم به شرح ذیل می باشد . این ورزش ها باید ۲ تا ۳ بار در هفته انجام شوند . (برای مبتدیان دوبار در هفته برای شروع کافی است) هر ورزش باید تا آخرین لحظه قدرت عضلات انجام شود که معمولاً بین ۳۰-۹۰ ثانیه طول می کشد . همچنین هر بار نباید بیش از ۱۵-۲۰ بار این حرکات را تکرار کرد . بین حرکات برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید . روی انجام هر ورزش به شکل مناسب تمرکز کنید .

شماره ۱ - روی زمین دراز کشیده و زانوها را ۹۰ درجه خم کنید . کف پاها از همدیگر و از سطح زمین چند سانتیمتر فاصله داشته باشد . دست ها را کنار بدن بگذارید (اگر تجربه بیشتری دارید دست ها را پشت گوش ها قرار دهید) روی انقباض شکم

تمرکز کنید و لگن خود را بالا آورده و به سمت قفسه سینه خود نزدیک کنید . در زمان انقباض عضلات ، نفس خود را خارج کنید . هنگام برگشت به وضعیت شروع هوا را بداخل بکشید .



شماره ۲ - این ورزش باعث فعالیت تمام تنه بخصوص عضله ترانسورسوس ابدومینیس می شود روی شکم خود دراز کشیده و سپس خود را روی انگشتان پا و ساعد بالا ببرید (ساعد موازی شانه ها و روی زمین) در حالیکه عضلات شکم را منقبض کرده و پشت خود را صاف نگه می دارید . این وضعیت را برای ۵ ثانیه حفظ کرده ، سپس استراحت کرده و تکرار کنید . نهایتاً سعی کنید که این وضعیت را برای ۹۰ ثانیه بدون استراحت برای یکبار حفظ کنید . اگر با تجربه تر باشید می توانید این ورزش را بجای ساعد روی دستها انجام دهید (بعنوان یک مبتدی روی دستان و زانوها با ستون فقرات صاف شروع کرده و فقط عضلات شکم را هنگام بازدم منقبض کنید بدون اینکه پشت خود را حرکت دهید .



شماره ۳ - (دوچرخه) این ورزش روی عضلات مایل ورکتوس ابدومینیس مؤثر است . به پشت دراز کشیده در حالیه مفصل لگن و زانوها در حالت ۹۰ درجه خم شده باشند و سینه به بالا کشیده شده باشد و دستها پشت سر باشد پای چپ را بطرف جلو داده و در همان زمان زانوی راست را به سمت سینه کشیده و شانه چپ را به سمت زانوی راست بچرخانید مراقب باشید که بازو بصورت نچسبد . حرکات آهسته و کنترل شده بدون حرکت لگن داشته باشید .



در صورتیکه ورزشهای فوق بصورت منظم انجام شوند تغییر واضح در قدرت و توان تمام بدن ظرف شش هفته ملاحظه خواهد شد . صبور باشید و معتقد باشید که شکم تخت امکان پذیر است .