

تمرین های مفید برای تقویت عضلات کمر و شکم

مسائل مورد نیاز: زیر انداز (پتو) و موزیک مورد علاقه.
با این تمرینات شما می توانید عضلات کمر، شکم و باسن خود را تقویت کنید.

	<p>بالا آوردن زانو در حال ایستاده</p> <p>تاثیر: شکم، کمر و باسن</p> <p>الف: روی پای راست خود ایستاده به طوری که تعادل خود را حفظ کنید. دست های خود را (آنچنان که تصویر نشان می دهد) به جلو کشیده و هم زمان عضلات شکم و کمر را منقبض کنید. سپس زانوی چپ را به سوی سینه خود کشیده و دو دست خود را به طرف جلو فشار دهید.</p> <p>ب: زمانیکه زانو به سینه نزدیک شد، به آرامی پا را به پایین آورده، این عمل را سه بار تکرار کنید. کمی استراحت کرده و این عمل را با پای دیگر انجام دهید.</p>
	<p>سیت آیز با بالا آوردن پا</p> <p>تاثیر: شکم و باسن</p> <p>الف: در حالی که دست ها به دو طرف کشیده شده به پشت دراز بکشید. شکم را منقبض کرده، بالا تنه را به طرف بالا بکشید. در حالت نشسته و با انقباض شکم در همان حال باقی بمانید.</p> <p>ب: پای چپ را به طرف شکم خود کشیده (آنچنان که تصویر نشان می دهد) و سپس به حالت دراز کش اولیه باز گردید. این عمل را تکرار کرده فقط با این تفاوت که این بار پای راست را بالا بکشید.</p> <p>این عمل را 16 بار (8 بار با هر پا)</p>
	<p>بالا کشیدن کمر</p> <p>تاثیر: قسمت های پایین کمر و حوالی باسن</p> <p>الف: به روی شکم دراز و دست ها را به جلو بکشید. شکم و کمر را منقبض کرده و هم زمان بالا تنه را از زمین جدا و به طرف بالا بکشید.</p> <p>ب: سپس پاها را از زمین جدا و به طرف بالا بکشید. ابتدا به آرامی پا و در پی آن بالا تنه را روی زمین قرار دهید. این عمل را 12 بار تکرار کنید.</p>
	<p>مستحکم کردن کمر و شکم</p> <p>تاثیر: کمر و شکم</p> <p>الف: روی شکم دراز بکشید. دست ها را خم کرده آرنج ها را روی زمین قرار دهید. تمامی بدن را از زمین جدا کنید. به طوری که از سویی روی قسمت پایینی دست ها و از سوی دیگر بر روی انگشتان پا قرار بگیرید. بدن باید به صورت خط راست و بدون قوس باشد. کمر و شکم خود را منقبض کنید.</p> <p>ب: در همان حال پای راست را به طرف بالا کشیده و تا 10 بشمارید. سپس پای راست را با پای چپ عوض کرده تا 10 بشمارید.</p> <p>سپس بروی شکم دراز کشیده کمی استراحت و به تعداد 10 بار این عمل را تکرار کنید.</p>