



نام کتاب: شکمی عضلانی و سالم



کاري از: محمد مهدي حاجي پروانه

نویسنده: اسماعیل شکوهیان



محلی پر از کتاب رایگان برای شما

یک دنیا کتاب برای شما

فقط باید روی این بنر کلیک کنی

شکمی عضلانی و جذاب : ساده ترین راه!

می توانید شکم خود را به راحتی آب کنید: راهنمای 4 قسمتی ما برای خوردن، آشامیدن، و ورزش کردن شما را در هر زمان آماده پوشیدن لباس دلخواهتان می کند.

غذاهایی که شکم شما را آب می کنند

قطع مصرف هله هوله

دکتر "لزلی بونسی" از دانشگاه پترزبورگ، بخش پزشکی اظهار می دارد: "بسیاری از آبنبات ها و اسنک ها شامل گلیسیرین و شکر بالایی هستند. در معده به طور کامل هضم نمی شوند و این امر سبب می شود که شکم شما نفخ کند."

بدوید (در حدود 2 کیلومتر)

دکتر "دیانا تیلور" از دانشگاه کالیفرنیا، ایالت سنفرانسیسکو، بخش حفظ سلامتی معتقد است که: "ورزش های سنگین، فشار و تنش فراوانی را بر روی بدن شما وارد می آورند و همین امر موجب می شود که عضلات برای مدت زمان طولانی نرم و سست باقی بمانند. اما نرمش ملایم و متعادل (مثل یوگا و پیاده روی) به آب شدن چربی ها سرعت می دهد و مشکل شما را در مدت زمان کمتری حل می کند."

در مصرف نمک و ادویه زیاده روی نکنید

مصرف بیش از حد ادویه جات و نمک ها باعث می شود که شکم شما نفخ کند. یک چهارم فنجان سس کچاپ سه برابر مقدار سدیمی که بدن شما در طول روز نیاز دارد، را فراهم می سازد. یک قاشق سوپخوری سس سویا جایگزین مناسبی برای آن خواهد بود.

پتاسیم مصرف کنید

این ماده طبیعی ادرار آور بوده و اثر نفخ آور نمک را از بین می برد.

می توانید آنرا در گوجه فرنگی، موز، ماهی قزل آلا، بادام و گیلان پیدا کنید.

H2O بیشتری مصرف کنید

نوشیدن آب به میزان لازم، باعث می شود تا آبی که در بدن شما به دلیل وجود نمک جمع شده به آسانی خارج شود و نفخ شکمتان از بین برود.

4 حرکت شکم که معجزه می کند!

با انجام این 4 حرکت شکم صاف و جذابی که آرزویش را داشتید پیدا می کنید. 3 تمرین اول تمام عضلات شکم را به حرکت وا می دارند؛ اثر چهارمی بر روی پهلوها می باشد. هر کدام از این حرکات را به ورزش های روزانه خود اضافه کنید آنگاه متوجه خواهید شد که پس از چندی باید برای خود لباسی اندازه تر جدیدی خریداری کنید.

دراز نشست استاندارد

در حالی که زانوهایتان خم شده بر روی زمین دراز بکشید. کف پاها صاف است و بر روی زمین قرار می گیرد. انگشتان دست را پشت سر بگذارید. آرنج ها بسمت طرفین باشد. در همان حال آرنج ها را به زانو بزنید و سپس بالای کمر، و شانه ها را به عقب بیاورید تا به زمین بخورند. در حین انجام حرکت سر صاف است و فاصله چانه از سینه حذف می شود. برای چند ثانیه در آن حال باقی می مانید و سپس به وضعیت اولیه باز می گردید.

توجه: سر خود را با دستانتان نکشید! تصور کنید طنابی به دور کمر شما بسته شده و حرکت را با فشاری که به عضلات شکم و کمر می آورید انجام دهید.

دوچرخه

روی زمین دراز بکشید و دست‌ها را پشت سر بگذارید. زانوهایتان را خم کنید و پاها را از زمین بلند کنید به طوری که ماهیچه ساق پا به موازات زمین قرار بگیرد. آرنج یکی از دست‌ها را به سمت زانوی مخالف بیاورید. در این حالت پاها باید با هم زاویه 45 درجه بسازند. این حرکت را برای هر دو طرف انجام دهید.

نکته ای برای تازه کارها: برای شروع می‌توانید پاهای خود را بر روی زمین نگاه دارید. زمانی که آرنج خود را به سمت پا می‌آورید زانویتان را بلند کنید تا به هم برسند. سپس دوباره آنرا روی زمین قرار دهید و حرکت را یکمرتبه دیگر تکرار کنید.

دراز نشست عمودی

روی زمین دراز بکشید، پاهایتان را به صورت مستقیم به بالا ببرید، دست‌های خود را نیز به طور عمودی در دو طرف بدن نگه دارید. سعی کنید نوک انگشتان دست را به نوک انگشتان پا برسانید. در این حرکت باید پاها را تا آنجا که می‌توانید به بالا بیاورید تا استخوان باسن از روی زمین بلند شود.

نکته ای برای تازه کارها: بجای اینکه بطور همزمان دست‌ها و پاهای خود را بلند کنید، می‌توانید ابتدا نیم تنه بالایی و سپس قسمت پایین بدن را بلند کنید.

پهلوها

به سمت یکی از پهلوها دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و بازویتان را به طور کامل بر روی زمین قرار دهید در حالی که آرنج با شانه در یک راستا باشد. تمام وزن خود را بر روی بازو وارد آورید و نیم تنه بالای بدن و باسن را به آرامی از روی زمین بلند کنید، بطوریکه یک خط مستقیم از زانو تا سر حاصل شود. هر چقدر می‌توانید در این حالت بمانید. برای شروع 10 تا 20 ثانیه کافی است. مدت زمان این حرکت را باید تا یک دقیقه

افزایش دهید. حرکت را برای طرف مقابل نیز انجام دهید. هر چه قوی تر می شوید، سعی کنید به بازوها و سپس پاها نیز کشش بدهید و بعد هر دو را با هم بکشید.

6 تصور غلط که باعث افتادگی شکم می شود

1- برای سفت شدن شکم باید حرکات مربوط به آن را هر روز انجام دهید

دلیل: عضلات شکم نیاز به استراحت و بهبودی دارند. در طول زمان استراحت است که ماهیچه ساخته می شود. "کتی کیلر" مربی و نویسنده کتاب "تمرین های کتی برای هنر پیشگان" اظهار می دارد که: "انجام تمرین های شکمی برای 3 تا 5 روز در هفته موجب می شود شما عضلات سفت، و شکم صافی پیدا کنید."

2- تمرین کامل شکم نیم ساعت طول می کشد

دلیل: کیلر معتقد است. "اگر نیم ساعت طول بکشد تا شما احساس کنید عضلات شکمتان در تحرک هستند، پس احتمالاً حرکات را اشتباه انجام می دهید. من مربی "جنیفر آنیستون" بودم و ما هر هفته 3 روز بیش از 5 دقیقه بر روی شکم کار نمی کردیم." نحوه انجام دادن حرکات را مجدداً بازبینی نمایید و بر روی مدت زمان تمرکز نکنید. همیشه کیفیت مهم تر از کمیت است.

3- دراز نشست خیلی آرام، عضلات را محکم تر می کند

دلیل: آنقدر که روند معمولی دراز نشست شما را لاغر می کند، آرام انجام دادن آن به آب شدن چربی ها کمک نمی کند. در حقیقت کندی در انجام حرکات اصلاً سودمند نیست. تمرینات باید به شما در هر حالتی کمک کنند: چه بخواهید وارد ورزش کیک بوکس شوید چه بخواهید یک چمدان را از روی زمین بلند کنید. در

هر دو حالت ذکر شده شما کارهای خود را که در حالت اسلو موشن (slow motion) که انجام نمیدهید.

4- بهترین زمان برای انجام حرکات شکمی، آخر تمرین ها می باشد

دلیل: "گیلبرت ویلت" محقق، فیزیوتراپیست و استاد دانشگاه نبراکسا، دانشکده علوم پزشکی می گوید: "هیچ فرقی نمی کند شما چه زمان ورزش های شکمی را انجام دهید، فقط درست انجام دادن و ثبات در تمرینات است که باید مورد توجه قرار گیرد." بنابراین بهترین زمان وقتی است که احساس کنید می خواهید تمرینات را انجام دهید. اما اگر می خواهید در ابتدای تمرینات حرکات مربوط به شکم را انجام دهید، اول باید خودتان را حسابی گرم کنید. هنگامیکه خون در گردش باشد، می توان به آسانی از بروز بسیاری از آسیب دیدگی ها جلوگیری کرد.

5- با انجام حرکات پالیلت (Pilates) نمی توانید شکم خود را 6 تکه کنید

دلیل: "کیمبرلی لیون" یک مربی خصوصی در لوس آنجلس معتقد است که: "این حرکات بیشترین تاثیر را بر روی شکم شما می گذارند و اگر آنها را به همراه یک رژیم غذایی سالم انجام دهید، به طور حتم می توانید لایه های مورد نظر خود را بر روی شکم به وجود آورید. شکل شکم، قد و بلندی نیم تنه بالایی شما، جزء اموری هستند که به ژن هایتان ارتباط پیدا می کند."

6- بدون وزنه و دستگاه نمی توانید شکم خود را آب کنید

دلیل: شما به هیچ وجه به وزنه نیازی ندارید، البته بسیاری از ورزشکاران برای اینکه توانایی و قدرت خود را افزایش دهند از وزنه استفاده می کنند. لیون می گوید: "بسیاری از دستگاهها و وزنه ها برای استفاده خانم ها طراحی نشده اند، اگر شما به طور مناسب در دستگاه قرار نگیرید، ممکن است فشار به قسمت های

که نباید، وارد شود. او برای ما یک نصیحت دیگر هم دارد: به زمین بچسبید که هم موثر است هم ارزان و آنرا در هر جایی به راحتی می توانید پیدا کنید.

نتیجه بیشتر در زمان کمتر

"لیو جردن"، مربی تناسب اندام در مجموعه ورزشی اکینوکس در شهر نیویورک رازها را برای ما فاش می کند:

- حرکات را کمی آرام تر انجام دهید: با چهار شماره بالا بیایید و با 4 شماره به حالت اول باز گردید.
- 5 تا 10 ثانیه در دشوارترین حالت دراز نشست باقی بمانید.
- حرکات خود را کم کم انجام دهید: این کار باعث می شود تا عضلات شکم از سایر ماهیچه ها جدا شده و تاثیر تمرینات مستقیما بر روی شکم وارد شود.

شکم خود را صاف کنید

انجام این حرکت به شما کمک می کند تا شکمتان را لاغر تر کنید. در حالی که صورتتان در مقابل زمین قرار دارد، بر روی شکم دراز بکشید. وزنتان را بر روی کمر و شکم بدهید و سعی کنید دست ها و پاها را از روی زمین بلند کنید. برای چند ثانیه در این وضعیت باقی بمانید. سپس به موقعیت اولیه باز گردید و یک مرتبه دیگر این حرکت را تکرار کنید.