

تمارين تقوية عضلات الجذع

تمرين البلاتك



- ضع يديك تحت كتفيك وركبتك تحت وركبك في وضعية الزحف.
- مدد ساقيك للخلف مع إبقاء القدمين متباعدتين بعرض الورك.
- شد عضلات بطنك وحافظ على جسمك مستقيماً.
- اثبت في هذا الوضع لمدة 10 إلى 30 ثانية.
- كرر التمرين 3 إلى 5 مرات.

تمرين الجسر



- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك على الأرض بعرض الورك. ضع يديك بجانبك وراحة يديك للأسفل.
- شد عضلات بطنك وأردافك، ثم ارفع وركبك حتى تصبح ركبتيك في مستوى كتفيك.
- اثبت في هذا الوضع لمدة 10 إلى 30 ثانية.
- كرر التمرين 3 إلى 5 مرات.

تمرين البلاتك الجانبي مع الدوران



- استلق على جانبك الأيمن مع وضع ساعدك الأيمن تحت كتفك. مدد ساقيك مع وضع قدمك اليسرى فوق اليمنى.
- شد عضلات بطنك وارفع وركبك حتى يكون جسمك في خط مستقيم.
- ارفع ذراعك اليسرى لأعلى، ثم قم بتدوير جذعك نحو الأرض وأدخل ذراعك اليسرى تحت جسمك.
- أعد التواء الجذع إلى الأعلى حتى تعود الذراع إلى وضع البداية.
- ابدأ بمجموعة واحدة من 8 إلى 12 تكراراً لكل جانب.

تمرين المعدة



- استلق على ظهرك مع ثني ركبتيك ووضع قدميك على الأرض بعرض الورك. حافظ على استقامة الرأس والعمود الفقري.
- ضع يديك متقاطعتين على صدرك.
- شد عضلات بطنك واسترخ في الرقبة والكتفين. اثن ذقنك قليلاً وارفع الجزء العلوي من ظهرك، مع إبقاء أسفل الظهر والحوض والقدمين على الأرض.
- توقف للحظة، ثم عد ببطء إلى وضع البداية.
- ابدأ بمجموعة واحدة من 8 إلى 12 تكراراً.

تمرين متسلق الجبال



- ابدأ في وضعية البلاتك مع وضع يديك تحت كتفيك. شد عضلات بطنك.
- ارفع ركبتيك اليمنى نحو صدرك مع إبقاء ظهرك مستقيماً ووركك مستقرين.
- أعد الساق اليمنى إلى وضع البداية في نفس الوقت الذي ترفع فيه ركبتيك اليسرى نحو صدرك.
- استمر في التبديل بين الساقين بوتيرة ثابتة.
- ابدأ بمجموعة واحدة من 8 إلى 12 تكراراً لكل ساق.

تمرين بيرد دوغ (Bird Dog)



- ضع يديك تحت كتفيك وركبتك تحت وركبك في وضعية الزحف.
- شد عضلات بطنك، ثم مد ساقك اليمنى للخلف حتى تكون في مستوى الورك.
- في نفس الوقت، مد ذراعك الأيسر للأمام ليكون بمستوى الكتف مع توجيه راحة يدك للأسفل.
- توقف للحظة، ثم عد إلى وضع البداية.
- كرر التمرين مع الساق اليسرى والذراع اليمنى.
- ابدأ بمجموعة واحدة من 8 إلى 12 تكراراً لكل جانب.