



کمر باریک من...!

چگونه شکمی کوچک و کمری باریک داشته باشیم؟

نوشته: اردشیر ناظمی

همچنین هر بار نباید بیش از ۱۵ تا ۲۰ بار این حرکات را تکرار کرد. بین حرکات برای ۳۰ تا ۶۰ ثانیه استراحت کنید. روی انجام هر ورزش بطور کامل تمرکز کنید.

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. دست‌ها را کنار بدن بگذارید، 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 به داخل بکشید.

۲- روی شکم خود دراز کشیده و سپس خود را روی انگشتان پا و ساعد بالا ببرید (ساعد موازی شانه‌ها و روی زمین). در حالی که عضلات شکم را منقبض کرده و پشت خود را صاف نگه می‌دارید. این وضعیت را ۵ ثانیه حفظ کرده، سپس استراحت کرده و دوباره تکرار کنید.

۳- به پشت دراز کشیده در حالی که 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 به طرف 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 به صورت نجسبد. حرکات آهسته و کنترل شده و بدون حرکت لگن داشته باشید.

مواد غذایی که باید بخورید

شیر و ماست کم‌چرب، ۲ لیوان در روز.

شکم انسان از عضلاتی قوی پوشیده شده که نگهدارنده عضوهای داخل شکم است. ورزش نکردن روزانه، انجام فعالیت‌های نشسته و مصرف کالری بیش از نیاز، موجب تجمع چربی در منطقه شکم می‌شود. برای اینکه از شر این چربی‌های اضافی که چهره زیبای ما را زشت و همچنین به سلامتی ما آسیب می‌رساند، راحت شویم باید کاری کنیم که بدن نیازمند انرژی بافت چربی شود. دریافت کالری کمتر و ورزش کردن، راه رسیدن به این مقصود است.

یک نکته مهم اینکه به یاد داشته باشیم انجام دادن تمرین‌های ورزشی و داشتن رژیم غذایی موجب نمی‌شود که در مدت کوتاهی لاغر شده یا شکمی صاف پیدا کنید. همانطور که شما یک شبه این شکم را پیدا نکرده‌اید، نمی‌توانید آن را یک شبه از بین ببرید. پس بردبار باشید و به تمرین ادامه دهید. اگر هم قصد دارید به منظور خاصی مثل ازدواج، شرکت در مراسمی مهم و... از وزن خود بکاهید، برای به دست آوردن نتیجه مطلوب، لااقل سه تا شش ماه قبل از این مراسم کار را شروع کنید چون بدون شک یک هفته کافی نخواهد بود.

ورزش‌های مفید

مؤثرترین ورزش‌های شکم به شرح ذیل می‌باشد. این ورزش‌ها باید ۲ تا ۳ بار در هفته انجام شود. (برای مبتدیان دو بار در هفته برای شروع کار کافی است). هر ورزش باید تا آخرین لحظه قدرت عضلات انجام شود که معمولاً بین ۳۰ تا ۹۰ ثانیه طول می‌کشد.

عکس: الهام یولادینا

ماساژ

ماساژ شکم یکی دیگر از راه‌های کمک به کوچک نمودن شکم است. برای این منظور بر روی یک سطح نرم دراز کشیده و از فردی دیگر بخواهید که با روغن زیتون شکم شما را به مدت ۵ دقیقه در جهت‌های مختلف ماساژ دهد. دقت کنید که ماساژ شکم نباید محکم باشد زیرا به قسمت‌های داخلی شکم آسیب وارد می‌کند.

نکاتی در رابطه با غذاها یا مواد غذایی

- ۱- از خوردن غذاهای آماده در خارج از منزل پرهیز کنید. چون معمولاً این غذاها به چاق شدن کمک می‌کند و نکته بعدی اینکه غالباً از لحاظ بهداشتی در پایین‌ترین سطح کیفی قرار دارند.
- ۲- بهترین راه پخت گوشت و مرغ برای کسانی که رژیم دارند کباب کردن و بریان کردن در فر یا مایکروفر است.
- ۳- آب‌پز و سفت کردن تخم‌مرغ نیز بهترین طریقه پخت آن است.
- ۴- در کنار غذا همیشه سبزی میل کنید. سبزی سرشار از ویتامین، املاح و فیبر است. پس سعی کنید این عادت خوب را ترک نکنید. در عین حال در کنار گوشت کباب شده تا می‌توانید گل کلم پخته، اسفناج پخته، هویج و سیب‌زمینی پخته میل کنید. سبزیجات دارای کمترین میزان کالری هستند. کالری آنها حتی یک سوم میوه‌هاست. از این رو مصرف زیاد آنها علاوه بر فواید بسیار خوب موجب سیری و مصرف کمتر غذا می‌شود.
- ۵- یک سالاد خوب و لذیذ پیش‌غذای بسیار مناسبی است. سالادی که از کاهو، گل کلم، کلم، فلفل سبز، گوجه فرنگی، ذرت پخته، خیار و جعفری ریزه شده + یک قاشق ماست و یک قاشق مرباخوری روغن زیتون + نمک و فلفل کم و سرکه، بهترین و سالم‌ترین نوع سالاد است. در صورت تمایل یک حبه سیر در سالاد خورد رنده کنید و از فواید عفونی‌کننده و تصفیه‌کننده آن بهره‌مند شوید.
- ۶- مصرف جوانه گندم، پودر جوانه گندم و ماء‌الشعیر در سلامتی بسیار مفید است.
- ۷- اگر در بین روز احساس ضعف شدید کردید، اصلاً جای نگرانی نیست. بهترین راه این است که یک قاشق مرباخوری عسل بخورید. زیرا قند عسل سریع جذب می‌شود و موجب بالا رفتن قند خون‌تان می‌شود (حداکثر ۲ تا ۳ قاشق مرباخوری در روز).
- ۸- در بین روغن‌های خوراکی، روغن مایع، ذرت و آفتابگردان بهترین روغن هستند. البته در صورتی که در برابر حرارت زیاد قرار نگیرند. مثلاً برای سرخ کردن مواد غذایی، روغن مایع مناسب نیست. روغن حیوانی دارای کلسترول و روغن‌های اشباع است که موجب افزایش کلسترول خون و گرفتگی عروق می‌شود. پس از مصرف آن پرهیزید.
- ۹- مصرف نمک را به حداقل برسانید، برای درمان چربی اضافه بدن این نکته بسیار ضروری است.
- ۱۰- روزانه حداقل ۸ لیوان آب مصرف کنید. هر چه با غذا مایعات مصرف نکنید بهتر است. از ۲ ساعت پس از غذا تا وعده غذایی بعدی هر ساعت ۱ لیوان آب یا آب میوه میل کنید.
- ۱۱- مصرف ید می‌تواند در رفع چربی‌های موضعی به شما کمک کند. منابع غذایی سرشار از ید عبارتند از: ماهی، میگو، تربچه، هویج، گوجه فرنگی، اسفناج، نخود فرنگی، توت فرنگی، قارچ، کاهو، سیب زمینی، موز، کلم، سیر و پیاز، لوبیا، تره فرنگی، انگور، گلابی، چای، زرده تخم مرغ. □

پنیر کم‌چرب و کم‌نمک، ۳۰ گرم در روز.
دوغ کمک نمک به جای نوشابه، ۱ لیوان در روز.
میوه‌های خشک شده مثل برگه، انجیر، کشمش، ۱۰ عدد در روز.
سبزیجات پخته، ۳ تا ۴ پیش‌دستی در روز.
گوشت گوسفند، مرغ و گوساله، ۱۰۰ تا ۵۰۰ گرم در روز.
جگر هر هفته.
برنج روزانه تا ۱۰ قاشق.
نان (سنگگ و بربری ترجیحاً) روزانه ۴ تا کف دست.
سوسیس و کالباس هفته‌ای یکبار.

مواد غذایی که نباید بخورید

شکر و قند تا حد زیادی محدود شود.
انواع اقسام شیرینی بخصوص شیرینی‌های خامه‌دار.
غذاهای سرخ کرده.
نوشابه، شکلات، ژله.
روغن حیوانی.
سس مایونز، کچاپ، کره و خامه پرچرب.
سیب‌زمینی سرخ کرده و چیپس.
خیار شور و ترشی‌های شور.

چند کالری در روز

نیاز انرژی یک فرد عادی به طور متوسط ۲۰۰۰ کالری در روز است. در افرادی که دچار مشکل چاقی هستند، رژیم لاغری مناسب بر اساس ۱۵۰۰ کالری تنظیم می‌شود که فرد حداقل ۲ کیلوگرم در ماه کاهش وزن پیدا کند.

نمونه غذایی بر اساس ۱۵۰۰ کالری

۱ لیوان شب + ۲ کف دست نان سنگگ + ۳۰ گرم پنیر، یک قوطی کبریت + ۲ عدد گردو.
ساعت ۱۰: ۱ عدد سیب + ۱ عدد خیار (یا دو عدد میوه فصل) + چای و چند عدد توت خشک.
ناهار: یک سیخ جوجه کباب که دارای ۵ تا ۶ تکه گوشت است + ۱۰ قاشق برنج که بدون روغن پخته شده است + ۱ لیوان دوغ + ۱ پیش‌دستی سبزی خوردن + ۱ کاسه ماست.
عصرانه: چای و ۲ عدد بیسکویت سبوس‌دار.
شام: یک عدد تخم‌مرغ پخته به همراه یک قاشق مرباخوری کره + ۱ کف دست نان + سالاد یک کاسه بزرگ + یک قاشق مرباخوری روغن زیتون، آبلیمو، فلفل و نمک خیلی کم + ۱ کاسه ماست یا ۱ لیوان دوغ.

تنفس صحیح و اکسیژن

یکی از عوامل مهم که سوخت و ساز در بدن را تنظیم می‌کند، اکسیژن است. رسیدن اکسیژن کافی به سلول‌ها باعث می‌شود که سوخت و ساز در بدن به صورت کاملی انجام پذیرد. برای رساندن اکسیژن کافی به بدن باید هر روز صبح ۵ دقیقه تمرین اکسیژن‌گیری را انجام دهید. برای این تمرین باید نفس‌های عمیق در دم کشیده و با قدرت آن را به صورت بازدم از دهان خارج نمایید. عمل اکسیژن‌رسانی و تمرین هوازی را اگر در محیط‌هایی نظیر پارک که دارای هوای پاک‌تری هستند انجام دهید، بسیار بهتر است.