

تمارين شد البطن للمبتدئين

بينما تعتبر عمليات الاعتصام فعالة جدًا ، إلا أنه لا يمكن للجميع القيام بها. هذا يرجع أساسًا إلى حقيقة أنها قاسية على ظهرك.

كيفية ممارسة تمارين تقوية عضلات البطن؟

- أفضل بديل للجلوس هو فتح البطن إنه تمرين رائع لتقوية عضلاتك الأساسية وعضلات أسفل ظهرك.
- **تمارين شد البطن للمبتدئين** من المهم أن نفهم أن جسم كل شخص مختلف وقد لا يتمكن بعض الأشخاص من تحقيق هذا المظهر.
- للحصول على معدة مسطحة وعضلات أقوى ، تحتاج إلى تمرين معدتك.

رياضة شد البطن

- تمارين البطن للمبتدئين هذا جزء مهم من التمرين لأنه يساعد على حرق الدهون بشكل أسرع وتقوية العضلات. **تمارين سكوات لتكبير المؤخره**
- يمكنك القيام بهذه التمارين بنفسك أو مع مدربك الرياضي ، لكن يجب عليك دائمًا تبديل وضع يديك.
- يمكن إلى العدائين وراكبي الدراجات والأفراد الذين يقضون وقتًا على المدربين الإهليلجي أو دراجات التمرين تطوير ثنيات الورك الضيقة. **انواع الكرش**
- يمكن أن تسبب عضلات الورك الضيقة آلام أسفل الظهر ، وألم في الركبة وانخفاض سرعة الجري. يمكنهم أيضًا تقليل أداء ركوب الدراجات عن طريق زيادة الجهد المطلوب للدراسة.

تمارين البطن للمبتدئين

- تستخدم **تمارين مقاومة للمبتدئين** لبناء العضلات ويمكن تقسيم تمارين المقاومة إلى ثلاث فئات: متساوي التوتر ، متساوي القياس ، ومتساوي الحركة.
- تدريب المقاومة هو شكل من أشكال التمارين البدنية المتخصصة في استخدام المقاومة لبناء القوة و التحمل اللاهوائي.

المصادر:-

- <https://www.coachmag.co.uk/exercises/abs-exercises>
- <https://dailyburn.com/life/db/beginner-core-exercises-for-ab-workouts/>
- <https://www.mensjournal.com/health-fitness/10-best-abs-exercises-beginners/>
- <https://www.runnersworld.com/uk/training/g28095895/abs-workout-beginners/>
- <https://www.womenshealthmag.com/fitness/g36006861/easy-ab-workouts/>
- <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-abs-workout/>
- <https://darebee.com/workouts/beginner-abs-workout.html>
- <https://www.popsugar.com/fitness/best-beginner-ab-exercises-stronger-core-47178903>