

תרגילי עיצוב וחיטוב הגוף – פילאטיס בשבילכם



הקיץ כבר ממש עוד מעט מסתיים, אבל החלום על בטן שטוחה פה כדי להישאר. אנחנו רוצים להרגיש שהעבודה משתלמת ושניתן לראות אותה בעיניים. אז נכונה העובדה שלא כולנו יכולים להגיע למצב של קוביות וריבועים, אבל בטן שטוחה היא בהחלט בהישג יד של כל מי שחפץ בכך. לפני שמתחילים לחטב את הבטן חשוב לזכור במהלך כל התרגול – לשאוף דרך האף ולנשוף דרך הפה, לדייק את התרגילים עד הסוף ולתת לגוף ולנפש להתרכז במאמץ משותף בכל תרגיל כדי להשיג הצלחה מקסימאלית. מוזמנים לנסות את זה בבית בכל רגע פנוי.

עיצוב וחיטוב הגוף והפעם - עיצוב הבטן

תרגיל ראשון

יש לשכב על הגב ולהרים את הרגליים לעברכם. כעת כופפו את הברכיים לעבר בית החזה והרימו מעט את הראש. תוכלו להרגיש מיד את שרירי הבטן מתחילים לפעול. כעת, חבקו את אחת הברכיים המכופפות ובמקביל יישרו את הרגל השנייה בעודה באוויר. לאחר חמש שניות, החליפו בין הרגליים, כופפו את הברך השנייה וחבקו אותה ובמקביל יישרו את הרגל השנייה. הקפידו לנשוף בכל כיפוף ומתיחה של הרגל. חזרו על התרגיל עד לכיפוף ומתיחה של כל רגל כעשר פעמים.

תרגיל שני

המשיכו לשכב באותה התנוחה על גבכם. כעת כופפו את שתי הברכיים פנימה לעבר בית החזה והרימו את הראש עד למתיחה של שרירי הבטן. כעת, מתחו את שתי הרגליים קדימה והשאירו אותן באוויר בזווית חדה. באותו הזמן, שלחו את הידיים מעבר לראשכם והשאירו גם אותן באוויר. את המתיחה של הידיים והרגליים יש לעשות תוך כדי שאיפה, ובזמן ההתכנסות והחזרה פנימה יש לזכור לנשוף. חזרו על התרגיל כחמש עשרה פעמים.

תרגיל שלישי

המשיכו בשכיבה על הגב. כופפו לעברכם את שתי הברכיים והרימו את הראש כלפי מעלה. עכשיו, הרימו רגל אחת ויישרו אותה כלפי מעלה, בעוד את הרגל השנייה יישרו באותו הזמן קדימה. כך נוצרת לכם בין הרגליים זווית ישרה, בשאיפה להגיע כמה שיותר קרוב לתשעים מעלות. לאחר כחמש שניות החליפו בין הרגליים וחזרו על התרגיל כעשר פעמים.

רוצות לשמוע עוד אפשרויות? מזמינות אתכן להצטרף אלינו בשיחת

טלפון אחת. בהצלחה!