

به شکم خود برسید!

مهدی زارعی

ورزشی

یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن که هر روز با آن سروکار داریم شکم است. بخشی از بدن که اگر خالی باشد، با «قار و قور» به ما اطلاع می‌دهد که باید پُر شود! اگر خیلی پُر باشد، آنچنان جلو می‌آید که همه از دور متوجه وزن بالای ما می‌شوند! اما شما به عنوان فرد علاقه‌مند به ورزش (و شاید ورزشکار آینده) تا چه حد با شکم خود آشنا هستید؟ می‌توانید به جای پر خوری، اجازه دهید شکمتان قدری استراحت کند و خودتان شکمتان را ورزش دهید؟

اهمیت داشتن شکم قوی

مهم‌ترین موضوعی که باید در مورد شکم خود بدانید، این است که در بسیاری از فعالیت‌ها و ورزش‌ها، عضله‌های شکم به سایر اندام‌ها کمک می‌کنند. مثلاً اگر می‌خواهید هیچ وقت کمرتان خم نشود و کمردرد نگیرید، حتماً باید شکمی قوی داشته باشید. در رشته‌هایی مثل دوومیدانی، شنا، ژیمناستیک و ... که در ظاهر استفاده چندانی از شکم نمی‌کنیم، عضله‌های شکم تأثیر فراوانی در حرکت‌های دیگر اندام‌ها دارند و بدون شکم قوی هرگز نمی‌توانیم در هیچ رشته ورزشی موفق باشیم.

۴۲

نوجوان

شماره ۱۴۰ | آذرماه ۱۴۰۰

راه‌های پی‌فایده برای کوچک شدن شکم

حتماً شما هم بین دوستان یا خانواده‌تان کسانی را دیده‌اید که شکمی بزرگ دارند و دنبال این هستند که بدنشان دست نخورده بماند، اما شکم بزرگشان کوچک شود. شاید خیلی‌ها رژیم غذایی بگیرند و خیلی‌ها هم به سراغ وسایل عجیب و غریب لرزشی (ویبره) بروند که در شبکه‌های اجتماعی تبلیغ می‌شود. دسته سوم هم فقط دنبال ورزش‌های مخصوص شکم هستند. مثلاً هر روز دراز و نشست انجام می‌دهند تا لاغر شوند. فکر می‌کنید کدام راه حل بهتر است؟ جواب ساده است: هیچ کدام! اما چرا؟

دراز و نشست و کرانچ

انقباض شکم

چرخش کمر

برای قوی شدن عضله راست شکمی خود می‌توانید روی سطح صاف دراز و نشست انجام دهید. اگر مدتی این کار را انجام دهید، این عضله شما تقویت می‌شود. حتی می‌توانید از سطح‌های شیب‌دار برای انجام دراز و نشست استفاده کنید. روش دوم، حرکت «کرانچ» است. برای انجام حرکت کرانچ باید روی زمین بخوابید، زانوهای خود را خم کنید و دو دست خود را کنار دو گوش‌تان بگذارید. برخلاف دراز و نشست، موقع بالا آمدن از زمین، لازم نیست کامل بالا بیاورید و حدود ۴۵ درجه بالا آمدن کافی است.

مهم نیست چند حرکت انجام دهید، مهم این است که به کمرتان فشار نیاورید و تنها با قدرت شکم، خود را به سمت بالا بکشید. اگر دیدید به شکمتان فشار می‌آید، بدانید حرکت را درست انجام می‌دهید.

می‌رسیم به یک حرکت آسان برای تقویت عضلات داخلی شکم. تا جایی که می‌توانید شکم را تو (داخل) بپرسید و آن را منقبض کنید. چگونه؟ همان‌طور که هنگام نفس کشیدن و زمان «دم» هوا را به داخل می‌کشید و شکمتان فرو می‌رود. این کار را در همه حالتی می‌توانید بکنید؛ چه نشسته و چه ایستاده. حتی خوابیده!

محل تجمع چربی‌ها

قبل از هر چیز یادتان باشد که شکل و ساختار بدن ما با یکدیگر متفاوت است. به همین خاطر چربی‌های بدن ممکن است در نقاط متفاوتی جمع شوند. مثلاً چربی‌های یکی در پایین تنه، ران‌ها و ساق پای او تجمع می‌کنند و چربی‌های اضافی یک نفر در شکم، فرقی نمی‌کند این چربی‌های اضافی کجای بدن باشند، اما اگر کسی بخواهد از این چربی‌ها کم کند، باید تمام بدن خود را لاغر کند تا چربی‌های اضافی شکمش هم کم شوند و او لاغر شود. اگر دوستی را دیدید که فقط حرکت‌های شکم را انجام می‌دهد، حتماً به او بگویید با این کار، عضلات شکمش قوی می‌شود، اما شکمش فقط وقتی کوچک می‌شود که ورزش‌های دیگر را هم انجام دهد!

عضله‌ها و ما هیچ‌ه‌ای شکم

نکته مهم دیگر اینکه شکم از سه عضله جدا از هم تشکیل شده است که هر کدام با ورزشی مخصوص و جدا از هم باید تقویت شود:

- «عضله راست شکمی» عضله‌ای است دراز. از جایی که شکمتان قرار گرفته تا زیر سینه‌هایتان محل قرار گرفتن این عضله است.
- «عضله عرضی شکم» در پهلوهایتان قرار دارد. حتماً دیده‌اید که بعضی آدم‌های چاق، پهلوهای بزرگی دارند. روی عضله عرضی شکم این افراد پر از چربی است که باید آب شود!
- «عضله مورب شکم» که زیر لایه‌های عضله‌های شکم قرار دارد.

برای آخرین حرکت، مثل حرکت کرانچ و دراز و نشست، روی زمین دراز بکشید و پاهای خود را خم کنید و زانوهایتان را بالا بیاورید. کف پایتان را اندکی از روی زمین بلند کنید و بالاتنه‌تان را به نوبت به چپ و راست بچرخانید (مطابق شکل). تکرار مجموع این حرکات می‌تواند عضله‌های شکمتان را حسابی قوی کند. هرچند که شاید در اولین دفعه‌های تمرین شکم دچار گرفتگی شود، اما با تقویت شکم این مشکل هم حل خواهد شد.

فقط یادتان باشد اگر می‌خواهید چاق نشوید، باید ورزش‌های دیگر را هم انجام دهید!