

ورزش شکم

یکی از مهم‌ترین بخش‌های بدن - که هر روز با آن سر و کار داریم - شکم است. بخشی از بدن که اگر خالی باشد، با «قار و قور» به ما اطلاع می‌دهد که باید پُر شود! اما اگر خیلی پُر باشد، دیگر نمی‌توانیم از جایمان تکان بخوریم و البته اگر زیادی اضافه وزن پیدا کرده باشیم، چنان جلو می‌آید که همه از دور متوجه وزن بالای ما می‌شوند!

اما شما به‌عنوان یک علاقه‌مند به ورزش (و شاید ورزشکار آینده)، تا چه حد با شکم خود آشنا هستید؟ می‌توانید به جای پر خوری، مقداری به شکمتان استراحت بدهید و خودتان، شکم خود را ورزش دهید؟

نیاز ورزشکار به شکم قوی

مهم‌ترین موضوعی که باید در مورد شکم خود بدانید، این است که در بسیاری از فعالیت‌ها و ورزش‌ها، عضلات 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 دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک و ... که در ظاهر استفاده چندانی از شکم نمی‌کنیم، عضلات شکم تأثیر فراوانی در حرکت دیگر اندام‌ها دارند و بدون شکم قوی، هرگز نمی‌توانیم در هیچ رشته ورزشی موفق باشیم.

راه‌های بی‌فایده برای کوچک‌شدن شکم

حتماً شما هم بین دوستان یا اعضای خانواده‌تان کسانی را دیده‌اید که شکمی بزرگ دارند و می‌کوشند بدنشان دست نخورده بماند، اما شکم بزرگشان کوچک شود. شاید خیلی‌ها رژیم غذایی بگیرند و خیلی‌ها هم به سراغ وسایل عجیب و غریب لِرزشی (ویبره) بروند که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شوند. 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؟

محل تجمع چربی‌ها

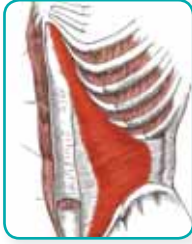
قبل از هر چیز یادتان باشد که شکل و ساختار بدن ما با هم متفاوت است. به همین خاطر چربی‌های بدن ممکن است در نقاط متفاوتی جمع شوند. مثلاً چربی‌های یکی ممکن است در پایین تنه، ران‌ها و ساق پای او تجمع کنند و چربی‌های اضافی یک نفر دیگر در شکم او. فرقی نمی‌کند این چربی‌های اضافی در کجای بدن باشند. اما اگر کسی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



عضله‌ها و ماهیچه‌های شکم

نکته مهم دیگر اینکه شکم از سه عضله جدا از هم تشکیل شده است و هر کدام با ورزشی مخصوص و جدا از هم باید تقویت شود. عضله «راست شکمی» عضله‌ای است دراز. از جایی که شکمتان قرار گرفته است تا زیر سینه‌هایتان محل قرار گرفتن این عضله است.

عضله «عرضی شکم» در پهلوهای‌تان جا دارد. حتماً دیده‌اید، بعضی آدم‌های چاق، پهلوهایی بزرگ دارند؟ روی عضله عرضی شکم این افراد پراز چربی شده است که باید آب شود! آخرین بخش عضله‌هایت هم «مورب» هستند که زیر لایه‌های عضلات شکم قرار دارند.



دراز و نشست و کرانچ

برای قوی‌شدن عضله راست شکمی خود، می‌توانید روی سطح صاف، دراز و نشست انجام دهید. اگر مدتی این کار را کردید، این عضله شما تقویت می‌شود و حتی می‌توانید از سطح‌های شیب‌دار برای انجام دراز و نشست استفاده کنید.

روش دوم، حرکت «کرانچ» است. در کرانچ باید روی زمین بخواهید، زانوهای خود را خم کنید و دو دست خود را در کنار دو گوش بگذارید. برخلاف دراز و نشست، موقع بالا آمدن از زمین، لازم نیست کامل بالا بیایید 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.



انقباض شکم

می‌رسم به یک حرکت آسان برای تقویت عضله‌های داخلی شکم. تا جایی که می‌توانید شکم را تو (داخل) بدهید 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 همه جا می‌توانید بکنید؛ چه نشسته، چه ایستاده. حتی خوابیده!

چرخش کمر

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 عضلات شکمتان را حسابی قوی کند. هر چند 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!