

الرياضة

في زمن الكورونا



يعتبر وجود الأجهزة الرياضية المنزلية من أكثر الأمور التي سهلت على الأشخاص الرياضيين أو العاديين أيضاً التخلص من الدهون والوزن الزائد بشكل سلس وسريع، وبما أن جميع صالات الرياضة في فترة انتشار فيروس كورونا مغلقة لذلك سوف نقدم لكم في هذا الكتيب أهم الأجهزة التي ستساعدك في التخلص من الوزن الزائد والحفاظ على جسمك بشكله المثالي



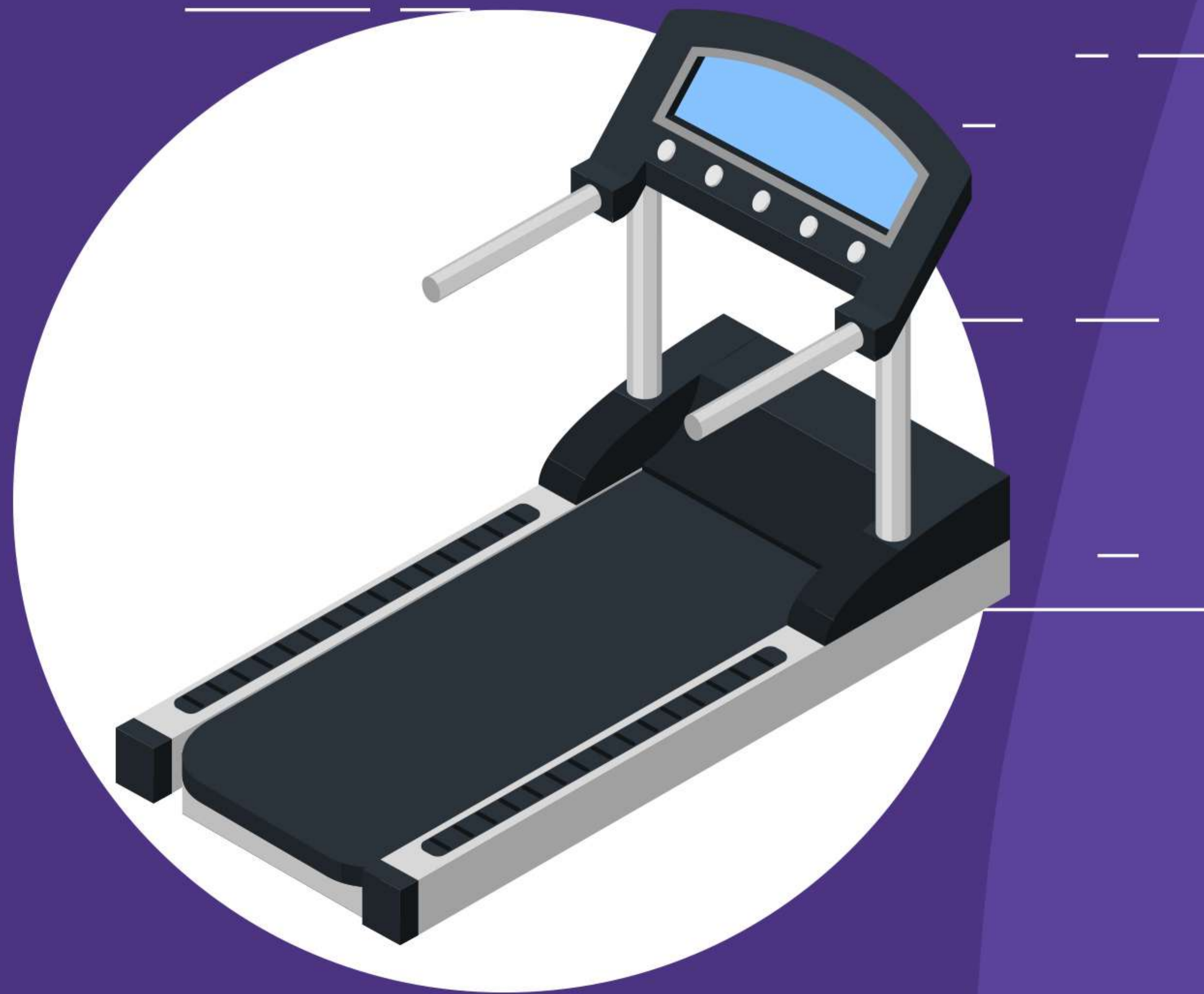
جهاز المشاية الكهربائية Treadmill

يعتبر جهاز المشاية الكهربائية من أقدم وأهم الأجهزة الرياضية المنزلية فيمكنها أن تساعدك في تمارين الركض أو الهرولة بمختلف السرعات والمستويات داخل المنزل بشكل سلس وسريع.

ويجب عليك مراعاة التالي عند شراء جهاز المشاية الكهربائية:

- الجودة في الخامات المستخدمة.
- اختيار الأنواع ذات المحركات القوية التي تتحمل ضغط التمارين.
- اختيار الماركات المشهورة وهو الاختيار الأفضل دائما لك.

استخدام المشاية الكهربائية يساعد على تحسين صحة القلب ومستويات الكوليسترول في الدم وحرق السعرات الحرارية.



لحساب كتلة الجسم BMI اضغط هنا

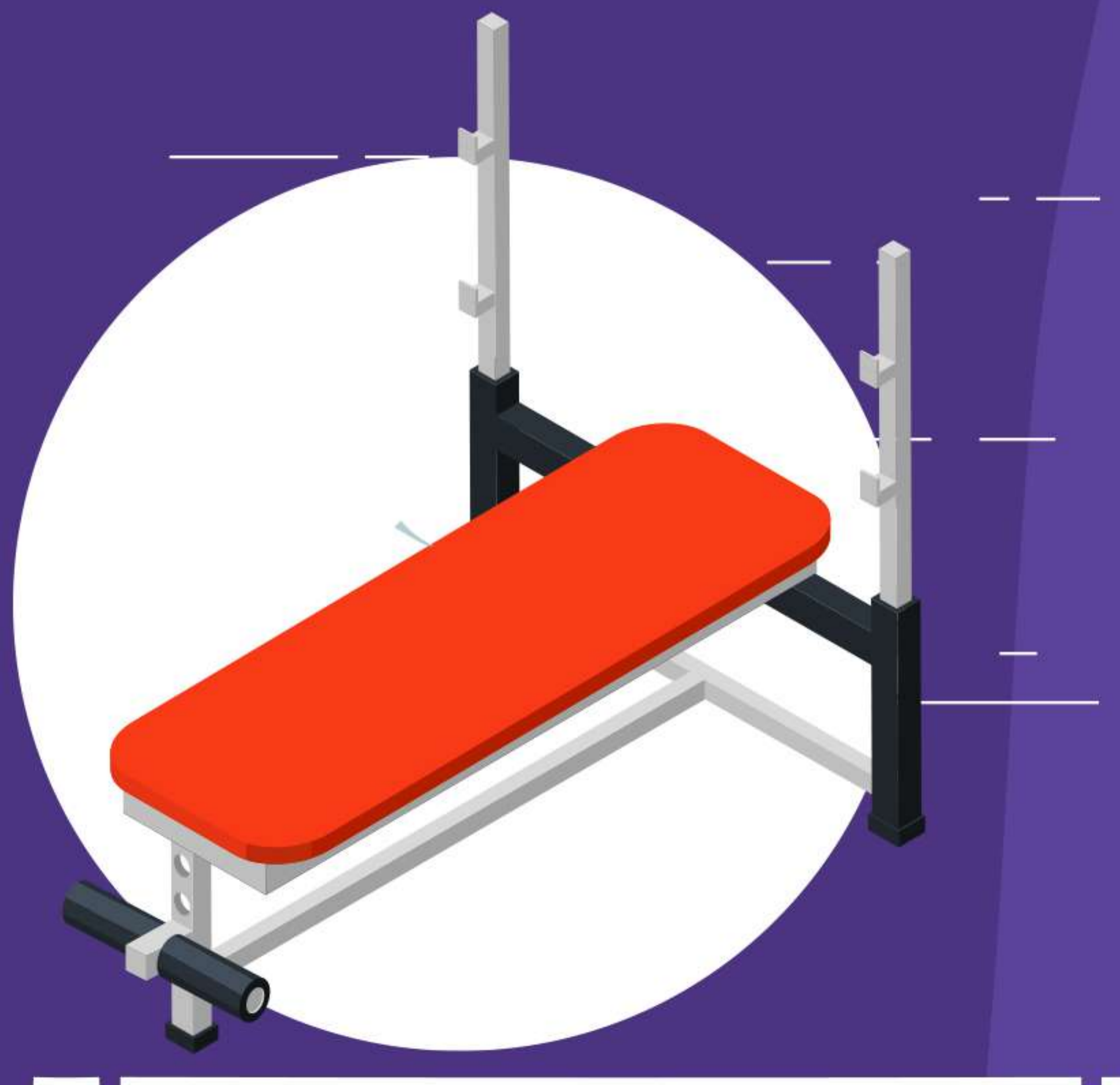
جهاز الدراجة الثابتة (سبيننج) Indoor Cycling Bike

لا يوجد أفضل من جهاز العجلة الثابتة لحرق السعرات الحرارية، خاصة في مناطق الأرداف والبطن والفخذين وتقوية عضلات المنطقة السفلية بشكل عام، أهم نصيحة عند الشراء، أن تحتوي الدراجة على مستويات عديدة من درجة الصعوبة ووضعيات الدراجة..



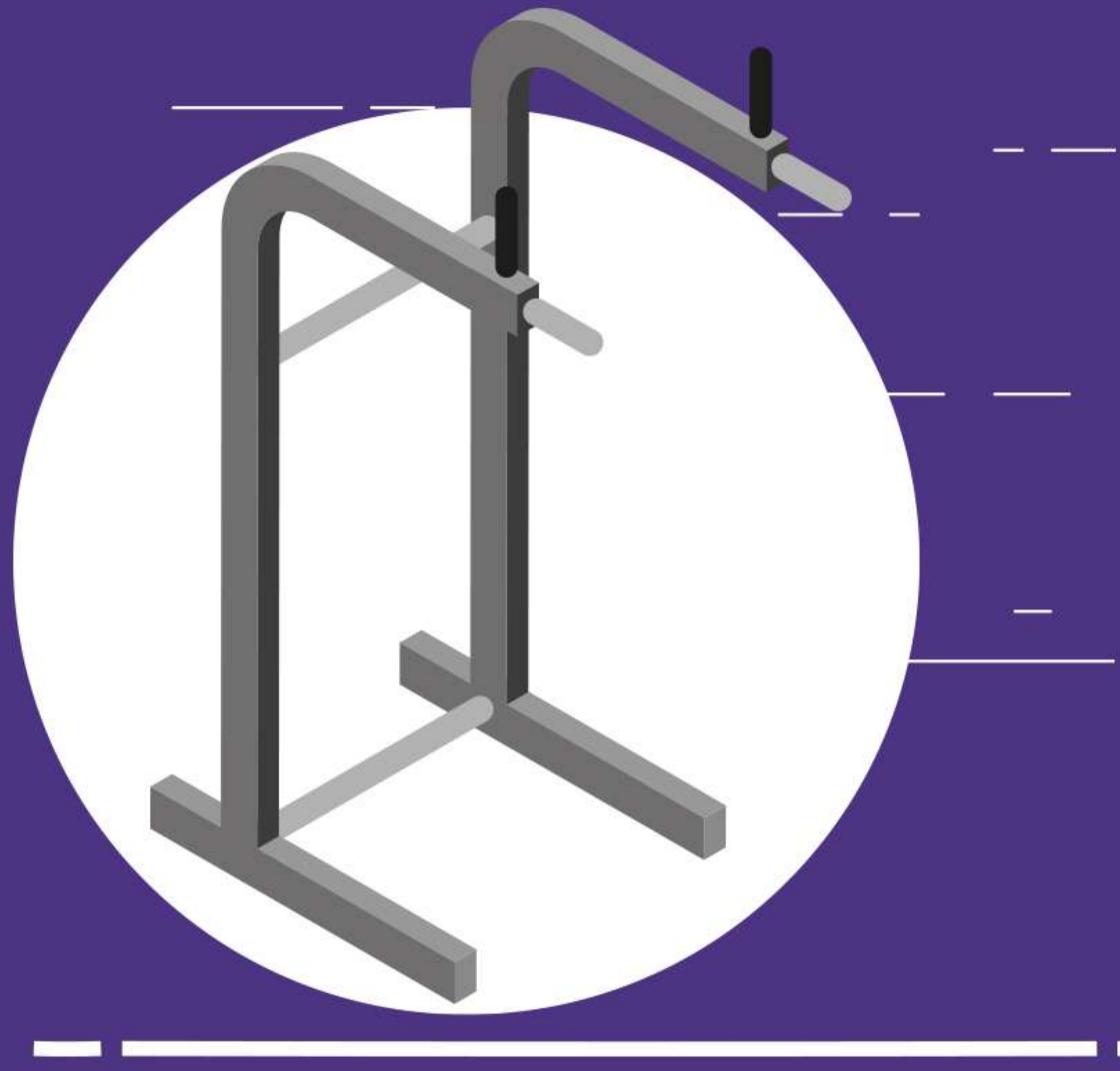
جهاز مقعد التمارين Adjustable Bench

يعتبر من أهم الأجهزة التي تحتوي على أوضاع متعددة، وهو يمنحك ممارسة العديد من التمارين الرياضية المعتمدة على رفع الأثقال سواء باستخدام الأوزان المختلفة، والتي تعمل على جميع عضلات الجسم مثل الصدر والذراعين والكتف وأيضاً الظهر



جهاز العقلة Pull up home bar

على الرغم من أن ممارسة تمارين العقلة لا تحتاج سوى لقضيب حديدي مثبت ومعلق بشكل جيد فقط، إلا أنه يوجد بار مخصص لهذا التمرين ويحتوي على وضعيات مختلفة، تتيح لك أثناء التمرين استخدام كافة عضلات الجزء العلوي من جسمك على حسب وضعية قبضة يدك على البار.



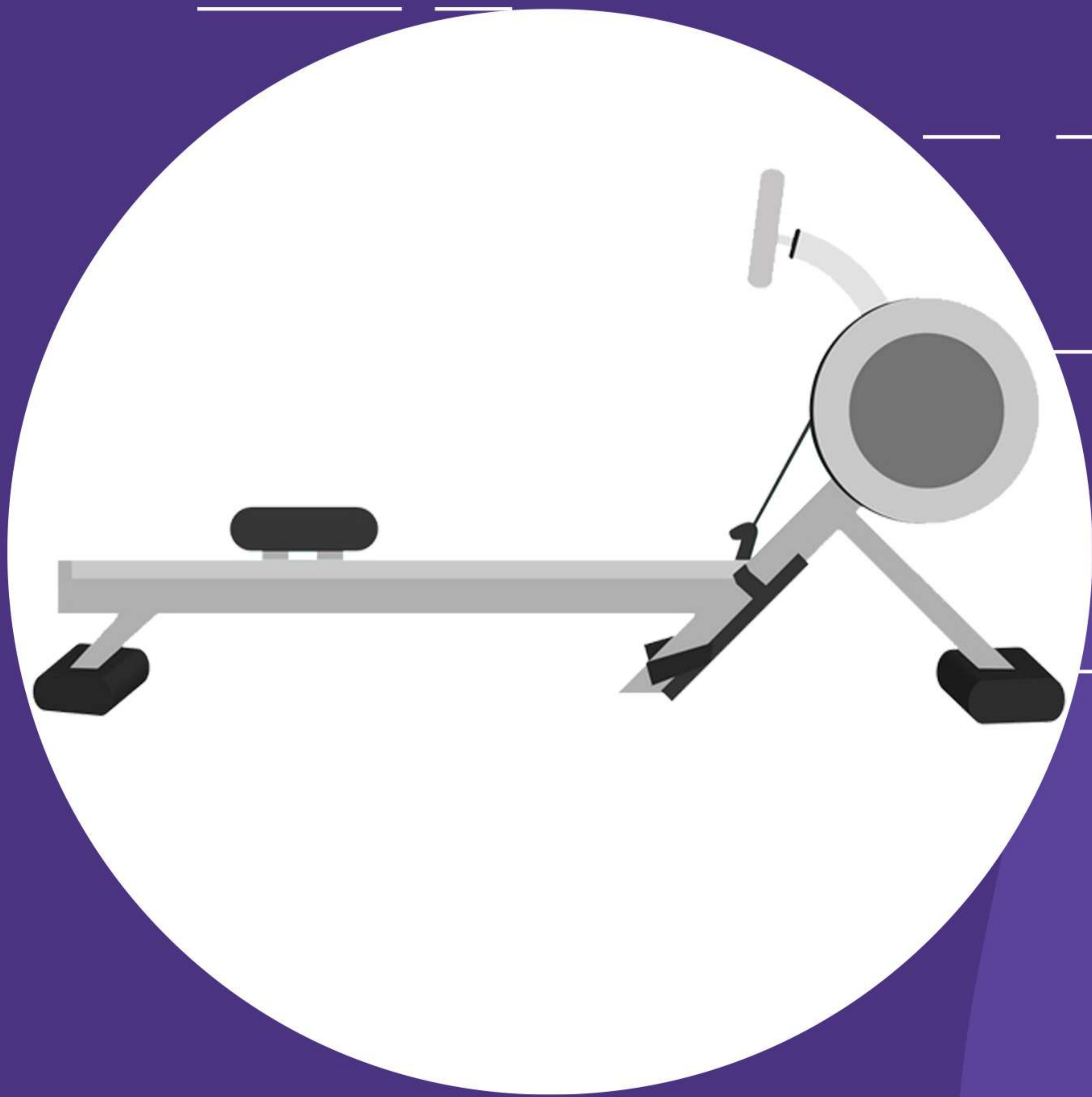
جهاز المالتى جيم Multi gym

يعتبر هذا الجهاز من أهم الأجهزة الرياضية المنزلية، لأنه شامل لجميع التمارين الرياضية وهو الأفضل لكافة عضلات الجسم، حيث أن هذه الأجهزة صممت خصيصاً للعمل على كافة العضلات سواء العلوية أو السفلية.



جهاز التجديف Rowing machine

بالنسبة للأشخاص المهتمين بحرق أكبر قدر من الدهون والسعرات الحرارية، يعتبر جهاز التجديف خيار مناسب لهم خاصة أنه يقوم بتقوية عضلات الكتف والذراعين والظهر، بالإضافة إلى أنه يعمل على تقوية العضلات بشكل عام.



لحساب السعرات الحرارية اضغط هنا

بالتأكيد ممارسة الرياضة في المنزل غير مقتصرة فقط على الأجهزة الرياضية، ويمكنك الاستعانة بـ 5 أدوات متوفرة في المنزل ستساعدك على القيام بالتمارين الرياضية والمحافظة على جسمك المثالي



سجادة رياضية

في البداية فأنت تحتاج إلى مكان جيد للقيام بالتمارين الرياضية المختلفة، يجب عليك في البداية اختيار سجادة رياضية مناسبة لأن أرضية المنزل قد تسبب لك إصابات وإجهاد لعضلات الظهر والرقبة.

ويمكنك الحصول على سجادة رياضية من محلات الأدوات الرياضية، ويمكنك أيضاً شرائها من خلال التسوق عبر الإنترنت، ويمكنك القيام بالعديد من التمارين أهمها:

- تمارين البطن
- تمارين الضغط
- تمارين البلانك
- اليوجا



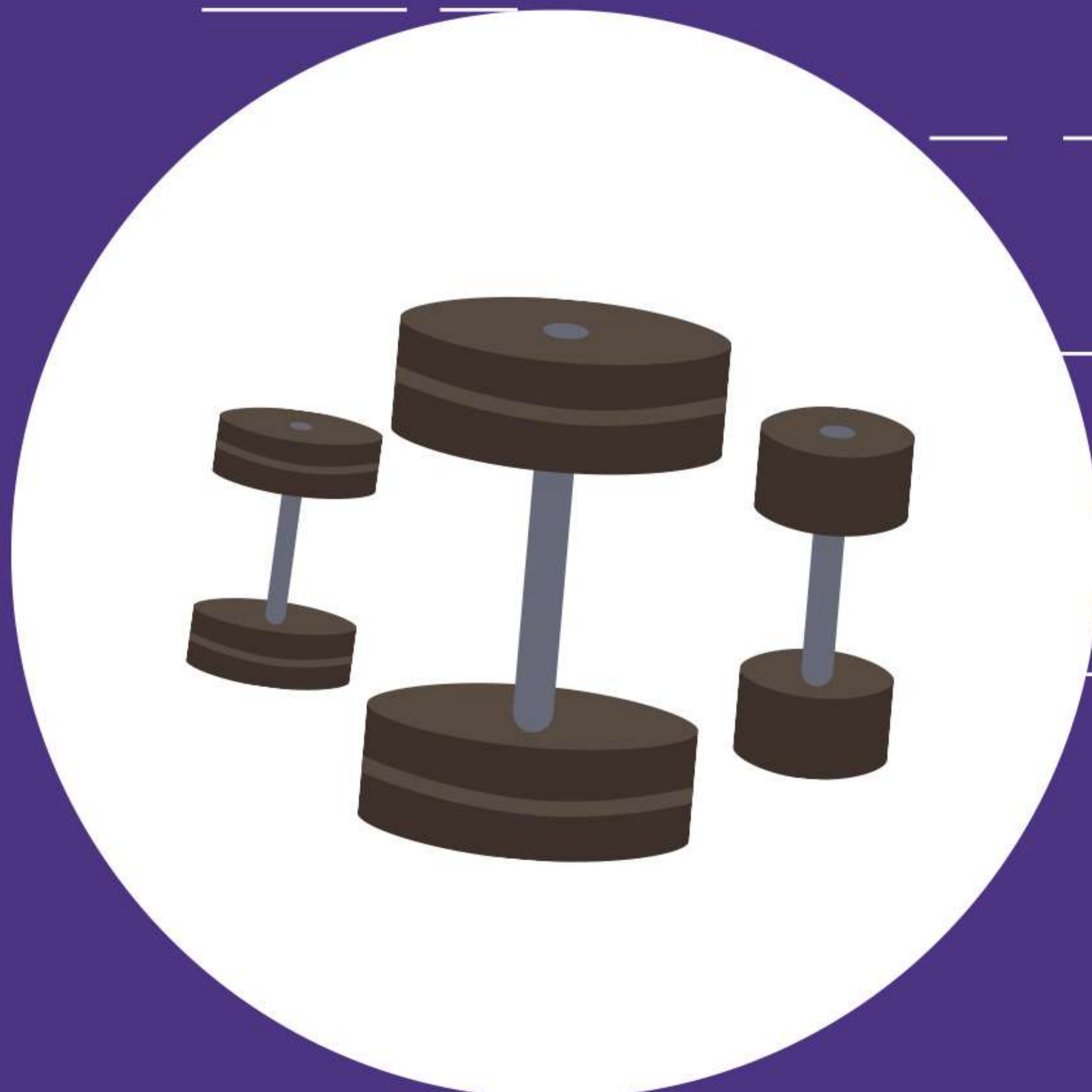
الحذاء الرياضي

بما أن راحة الجسم تبدأ من القدمين فعليك اختيار حذاء رياضي مناسب ومريح لك، حيث أن أكثر الإصابات تحدث بسبب انعدام الحماية للقدمين عند ممارسة الجري أو القفز



أثقال خفيفة

تعتبر الأثقال من أهم الأدوات التي يمكنك استخدامها لتقوية عضلات اليد أو القدم، ويمكنك البداية بأوزان من 2 لـ 5 كيلوجرامات، ويمكنك شراء الأثقال من محلات الأدوات الرياضية أو من خلال التسوق عبر الإنترنت.



حبل للقفز

يعد هذا التمرين من أسهل التمارين الرياضية التي يمكنك القيام بها، لسهولة لأنه لا يحتاج إلى مساحة كبيرة للقفز، ويمنح هذا التمرين جميع أجزاء الجسم لياقة ومرونة، بالإضافة إلى أنه يعمل على حرق الكثير من السعرات الحرارية



مقعد أرضي أو صندوق

يمكنك القيام بتمارين الـ Step العديدة والمختلفة عن طريق مقعد أرضي أو صندوق صغير مثبت على الأرض بشكل جيد جداً.



وفي النهاية عزيزي القارئ ممارسة التمارين الرياضية لا تحتاج إلى ميزانية خاصة أو وقت كبير، يكفيك من الوقت نصف ساعة ستكون كافية، ويمكنك القيام بها في المنزل وتغنيك عن صرف الكثير من الأموال للحصول على جسم رياضي مثالي.



**DAILY
MEDICAL
INFO.com**

لنقم جميعا بدورنا

