

توجد أربع مجموعات من العضلات تغلف جدار البطن وهي عضلات ملساء ضعيفة نسبياً، ومع ذلك فإن لها عدة وظائف مهمة حيث إنها تحمي وتدعم وتضم الأعضاء الموجودة في تجويف

كما أن عضلات البطن مع عضلات الظهر تساعد على المحافظة على وضعية الانتصاب عمودياً وهذه العضلات تضعف وترتخي وتقصّر بفعل عدة أمور، أهمها الكسل والخمول والتقدم في السن وبعض العادات الغذائية السيئة وتقوى وتحسن بفعل النشاط والتمارين ولكن لا يكفي تمرين أو اثنان بل تحتاج لبرنامج متكامل من التمارين للصدر والظهر والبطن وترك العادات الغذائية السيئة.

وكبر البطن تحدث معه مشاكل صحية عديدة، أهمها آلام الظهر لكون الفقرات السفلية غير مترابطة وزادت ميلاً للأمام بسبب كبر البطن وتفاوت الأسباب وتتشابك مع بعضها البعض في هذه المشكلة

مشكلة كبر البطن وهي

1- الدهن في الجدار الأمامي للبطن وضعف عضلات البطن والظهر -

2-

3- ابتلاع الهواء أثناء تناول المشروبات والأطعمة بسبب الاستعجال في الأكل مما يؤدي لكثرة

4- اشارة وعدم تنظيم أوقات الوجبات -

5- التدخين والشيشة مما يؤدي إلى كثرة دخول الهواء -

6- كثرة شرب المشروبات الغازية والمياه والبيرة وخصوصاً أثناء الوجبة -

7- التركيز على تناول وجبة كبيرة دسمة في اليوم وإهمال الوجبات الأخرى -

8-

كثرة تناول الوجبات الجاهزة وعدم

الإكثار من الوجبات النشوية والسكرية والدهنية - 9

وجود ضغوط نفسية أو قلق يؤدي لكثرة الأكل والتهامه بكميات كبيرة - 10

أمراض القولون وتجمع السوائل في التجويف البطنى - 11

كثرة رفع الأشياء الثقيلة بطريقة عشوائية تؤدي إلى هبوط البطن والأمعاء - 12

التغذية العشوائية للحامل وعدم ممارسة التمارين أثناء الحمل وبعد الولادة - 13

كبر السن مما يؤدي لضعف العضلات والأعضاء الداخلية - 14

ترسب الدهون على الأحشاء الداخلية للبطن مما يزيد حجم المعدة والأمعاء - 15

-

دم استخدام المراتب والفرش الناعمة بكثرة أثناء النوم لأنها تضعف عضلات البطن وتقوس الظهر.

يجب أن تكون الركبتان أرفع من مستوى وسط الجسم "الحوض" عند الجلوس على كرسى -

يلزم عمل تمارين التنفس والاسترخاء -

يلزم المشى بعد العشاء ويحذر من النوم بعد الأكل مبا -

يلزم القيام بتمارين لتقوية عضلات الظهر والبطن والفخذ الخلفية -

اسحب عضلات البطن مع الزفير فى كل وقت وفى أى مكان فهو يحسن القوام -

تحسين القوام مهم جداً للتخلص من كبر البطن والطريقة في الوقوف، قف معتدلاً وظهرك ملاصق للجدار، يجب أن تلامس الجدار بالأطراف التالية: الكعب، المقعدة، الكتفين، خلف الرأس.

:اتبع النصائح الغذائية التي يلي توضيحها -

يلزم الحذر من النوم على البطن فهو من أسوأ العادات وقد حذر منه الرسول عليه الصلاة والسلام

ف نجد أن المشي يفقد الجسم ما ي
سعر حرارى في الساعة وتزداد هذه القيمة كلما
ازدادت سرعة المشي ومدته

كذلك نجد أنه للمشي فائدة كبرى لا يمكن إنكارها في تقوية عضلات البطن والتخلص من ترهلات الجلد والعضلات في هذه المنطقة بالإضافة إلى تقوية عضلات الفخذين، كذلك المشي مفيد في علاج اعفات المصاحبة للكرش مثل ارتفاع ضغط الدم وزيادة الكوليسترول

ولكن هناك العديد من الصفات يجب أن تتوافر في رياضة المشي حتى يمكن التخلص من الكرش

1_ أن يمارس المشي بدون توقف إلا عند الضرورة كالإحساس بالتعب الشديد وعدم القدرة على

2- أن يكون بخطى واسعة كالجرى البطيء مع تحريك الذراعين بعكس حركة القدمين

3- أن يكون الظهر مفروداً أثناء المشي حتى لا يسبب بروزاً في منطقة البطن

4- أن يلامس مشط القدم الأرض قبل الأصابع والكعب

5- أن يكون بصفة منتظمة.. ويتم زيادة مدته تدريجياً. أما عن الوقت المناسب لمزاولة رياضة

يفضل أن يكون المشي والمعدة فارغة من الطعام ففي أثناء عملية امتلائها بالطعام تكون الدورة الدموية نشطة في منطقة الجهاز الهضمي والمشى هنا يضر ولا يفيد

ولذا ينصح بممارسة هذه الرياضة في الفجر أو بعد الأكل بثلاث ساعات

ء يكون مفيداً إذا تم استعماله في وقته المناسب وبجرعته المناسبة المضبوطة

أما بعد سن الأربعين ومع الأشخاص الذين يشكون من بعض الأمراض يجب أن يكون المشي

تدريجياً

.وبمجرد أن يشعروا بالتعب عليهم التوقف والراحة ومن الأفضل استشارة الطبيب .ويفضل ممارسة رياضة المشي يومياً وإذا تعذر الأمر فيجب ألا تقل عن ثلاث مرات أسبوعياً مع ملاحظة أن أثر الرياضة والمشي يمتد إلى يومين بعد الممارسة حيث إن العضلات تظل بعد الرياضة في حالة انقباض مما يزيد من معدل حرق الدهون .

مع العلم أن المشي بسرعة متوسطة يفقد الجسم ما يقرب من
والمشي بسرعة كبيرة يفقده سعراً حرارياً

تمارين تساعد على شد عضلات البطن

يعتبر وجود ترهلات في المنطقة السفلى من البطن من أكثر المشكلات التي يعاني منها الأفراد المصابون بالكرش، خاصة بعد نزول الكرش، مما يشكل عبئاً ومشكلة كبيرة لدى كثير من السيدات اللاتي تعتبر الرشاقة حلمهن الأول والأخير.. لذلك يمكنك بواسطة مجموعة التمرينات الآتية الحصول على بطن مشدود دون أي ترهلات

تمرين للمنطقة السفلى من البطن

- النوم على الظهر مع ثني الركبتين وملامسة القدمين للأرض -
- ل الردفين وابدئي بشد -
- المعدة حتى تشعرى بضغط أسفل ظهرك على أصابعك
- البقاء في هذا الوضع لمدة ثانية -

تمرين لعضلات جانبي الوسط

- النوم على الظهر مع ثني الركبتين على مسافة بعيدة عن المقعدة بحيث لا يمكنك -
- وضع القدم مسطحة بأكملها على الأرض
- عكس الذراعين فوق الصدر مع مراعاة وجود فجوة صغيرة تحت منطقة الظهر السفلية -
- انقباض البطن مع التحرك بميل حتى يتجه الجانب الأيسر للقفص الصدري -

إلى الناحية اليمنى للجذع مع اتجاه الركبتين إلى اليسار.

- العودة ببطء إلى وضع البداية وتكرار التمرين للجذع مع اتجاه الركبتين إلى اليسار -

- العودة ببطء إلى وضع البداية وتكرار التمرين في الاتجاه المعاكس -

تحريك الناحية اليمنى للقفص الصدري في اتجاه الناحية اليسرى للجذع واتجاه -

الركبتين ناحية اليمين، يكرر التمرين

"تمرين للمنطقة السفلى للبطن" مجموعة العضلات الأمامية

- النوم على الظهر ووضع الذراعين فوق الرأس مع الإمساك بشئ ثابت مثل أرجل السرير أو الأريكة.

- ثني الركبتين ناحية الصدر مع إبقاء الجذع والحوض على الأرض -

- شد البطن بحيث تقترب الركبتان من الصدر ثم العودة لوضع البداية -

- ضلات البطن وليس من مرجحة -

الأرجل، يكرر التمرين

تمرين لمجموعة عضلات البطن كاملة

- البداية برفع الجسم لأعلى من وضع الارتكاز على الكوعين مع -

مراعاة أن يكون أسفل الكتفين مباشرة

- الرفع لأعلى بواسطة الساعدين وأطراف أصابع القدمين بحيث -

يكون الجسم بأكمله بعيداً عن الأرض وشفط البطن ناحية العمود

.الفقرى مع إبقاء الجسم مفروداً دون هبوط الجذع لأسفل
الإبقاء على هذا الوضع ثانية، أو أطول فترة ممكنة -