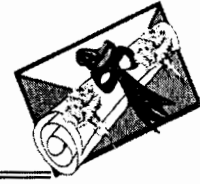


البرنامج المتكامل لتشكيل وتقوية وتجميل مناطق الجسم المختلفة

- تجميل وتقوية منطقة الكتفين والذراعين .
- تقوية منطقة الظهر وعلاج التقوس والانحناء .
- تجميل وتقوية منطقة الصدر وزيادة بروزها .
- تقوية عضلات البطن وعلاج الترهلات والسمنة .
- تجميل وتقوية منطقة الفخذين والمقعدة والتخلص من
الدهون المتراكمة .
- تجميل وتقوية الساقين .
- العناية بالقدمين .
- التخلص من الشعر الزائد بالجسم .



تجميل وتقوية منطقة الكتفين والذراعين



إن تنمية منطقة الكتفين تجعل منطقة الخصر تقل على الأقل درجة في الحجم نسبياً مما يجعل جسمك أكثر جاذبية وجمالاً وانسجاماً ، ويمكنك تحقيق ذلك بوسيلتين وهما : بارتداء ملابس عريضة من أعلى بحيث تبرز وتُعرض الكتفين ، وبممارسة بعض التمرينات الرياضية التي تعمل على تقوية عضلات الكتفين والذراعين .

والحقيقة أن كثيراً من الألعاب الرياضية لا تؤدي إلى تقوية وتدعيم هذه المنطقة أو تقويتها بدرجة بسيطة وهذه مثل رياضة الجرى والمشي والقفز وركوب الدراجات ، ولكن هناك رياضات أخرى تعمل على تقوية هذه المنطقة مثل السباحة ، لكنها تحتاج لممارسة مستمرة ومجهود شاق حتى تأتي بنتائجها .

أما التمرينات الرياضية التالية فإنها تعمل على تقوية هذه المنطقة بشكل مركز وبصورة واضحة بشرط القيام بها بانتظام بمعدل يوم بعد الآخر ، علاوة على سهولة القيام بها في المنزل دون مساعدة .

❖❖ العناية بالجلد :

من أهم وسائل العناية بجلد الكتفين والذراعين عمل تقشير للخلايا الميتة والمتهالكة بهذه المنطقة باستخدام الفرشاة [انظري الجزء الخاص بهذه الطريقة] ، ويلي ذلك دهان كريم مرطب للبشرة ..

كما يحتاج الكوعان لعناية خاصة نظراً لتعرضهما أكثر من أى منطقة أخرى للخشونة واكتساب لون غامق ، وللتغلب على ذلك ، ضعي الجزء البارز من الكوع في نصف ثمرة ليمونة [أو يدهن بعصير الليمون] لبضع دقائق ثم يدهن بكريم مرطب للبشرة .

❖❖ تمارينات حمل الأثقال :

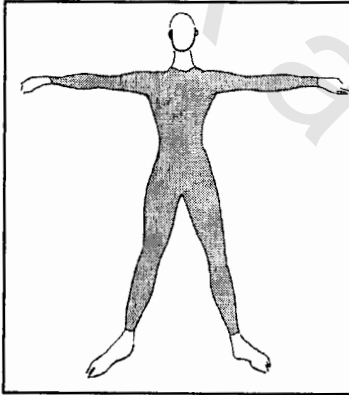
تتطلب بعض التمارينات حمل أثقال [دمبلز] لزيادة الجهد الواقع على العضلات ، ويجب مراعاة اختيار أوزان مناسبة لقوة التحمل ، فيكون من المناسب عادة اختيار دمبلز بوزن ١-٢ كيلو جرام .

❖❖ الإحماء :

ويجب قبل عمل تمارينات الكتفين والذراعين عمل بعض التمارينات البسيطة للإحماء مثل رفع وخفض الكتفين عدة مرات ودفع الكتفين للأمام وللخلف عدة مرات ، وكذلك ضم الذراعين للخلف ثم فردهما عدة مرات .

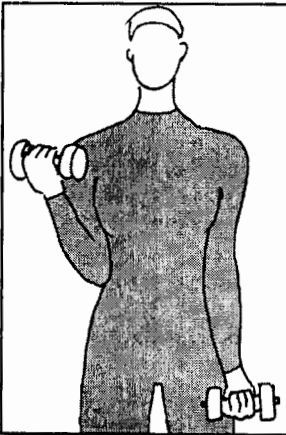
❖❖ التمارينات :

■ منطقة الكتفين وأعلي الذراعين :



- اتخذي وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين ، وضم الذراعين إلى الجانبين .
- قومي بحركة تدريجية بطيئة برفع الذراعين لأعلى حتى يصلا إلى مستوى الكتفين مع جعل أغلب الجهد محملاً على العضلات الداخلية ، كرري التمرين بمعدل ٨-١٦ مرة .

■ عضلات الذراع الخارجية :



- اتخذي وضع الوقوف مع الإمساك بالدمبلز ، مع جعل الركبتين مشنيتين قليلاً وسحب المقعدة للداخل لحماية منطقة أسفل الظهر ، وجعل الكوعين مشنيتين في مستوى الخصر مع إنزال الكتفين لأسفل .

- قومي بحركة تدريجية بطيئة برفع كل يد بالتبادل مع الأخرى لأعلى حتى وصول الدمبلز إلى مستوى الكتفين .
- كرري التمرين بمعدل ٣٠ مرة .

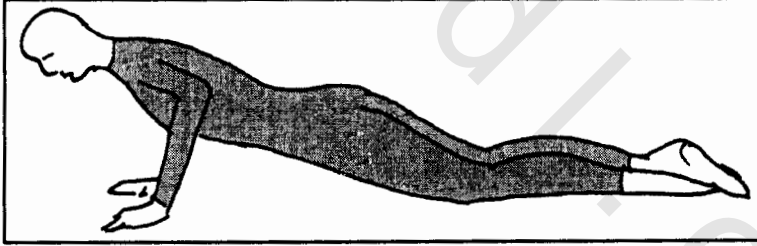
■ عضلات الذراع الداخلية :



- اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الحوض ، مع ثني الركبتين ثنياً خفيفاً وسحب المقعدة للداخل .
- أمسكى بثقل أو ثقلين باليدين معاً ، وارفعى ذراعيك لأعلى ، ثم اثني الكوعين مع دفع اليدين خلف الظهر .
- ابتداء من هذا الوضع قومي برفع الذراعين لأعلى حتى ينفردا تماماً ، ثم العودة بهما إلى نفس الوضع الابتدائي .
- كرري التمرين بمعدل ٨-١٦ مرة .

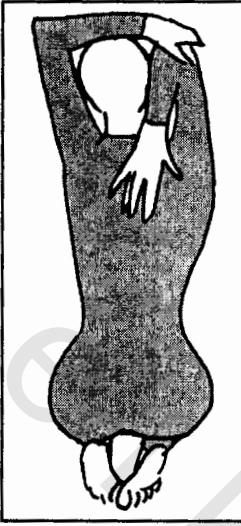
■ تمرين الضغط :

يساعد هذا التمرين على تدعيم وتقوية عضلات الكتفين وأعلى الذراعين والصدر .



- استندى يديك على الأرض ، مع تمديد الساقين للخلف وضم القدمين لبعضهما البعض [أو جعلهما متقاطعتين] ومع ثني الكوعين وجعل العنق في خط مستقيم مع الظهر .
- قومي برفع الجسم لأعلى حتى تنفرد الذراعان وخفضه لأسفل إلى أقصى درجة ممكنة ، ولكن دون الارتكاز بالجسم على الأرض .
- كرري التمرين بمعدل ٨-١٦ مرة .

■ شد الذراع مع الكتف :



- اجلسى على الأرض مستندة على ركبتيك ، مع ثنى الذراع الأيمن للوراء بحيث يتجه الكوع لأعلى مع فرد اليد على الظهر من الخلف ، ثم قومى برفع الذراع الأيسر والاستناد باليد اليسرى على الكوع الأيمن سنداً خفيفاً مع ثنى الكوع الأيسر للخارج .
- قومى بشد عضلات الكتفين والذراعين لأقصى درجة ممكنة حتى تشعرى بتوتر ملحوظ للعضلات بهما .
- احتفظى بهذا الوضع المتوتر لمدة ٢٠ ثانية ، ثم كررى التمرين بثنى الذراع اليسرى للخلف .
- كررى التمرين لكل ناحية بمعدل ٨-١٦ مرة .

❖ تقوية منطقة الظهر وعلاج التقوس والانحناء :

إن النصف العلوى من الجسم يكون فى كثير من الأحيان أضعف وأكثر عرضة للتشوهات من النصف السفلى منه ، وذلك لأننا ببساطة نستخدم هذا الجزء استخداماً سيئاً فى ممارسة العديد من أعمالنا [كالانحناء المتكرر أثناء طهو الطعام ، أو أثناء القيام بأعمال الكتابة أو الكومبيوتر] ، حيث يؤدى ذلك مع الوقت لحدوث تشوهات بالقامة لأنه يسحب الكتفان للأمام ، ويتقوس الظهر ، وتشد عضلات الصدر ، ولذا فإن عمل تمرينات منتظمة لمنطقة الظهر يعد أمراً شديداً الأهمية لأجل استبدال القامة والحفاظ على استقامتها وأيضاً للتغلب على الألم والشد العضلى الذى يحدث كثيراً بهذه المنطقة بسبب اتخاذ أوضاع خاطئة .

❖ العناية بالجلد :

يتميز جلد الظهر بأنه أكثر سمكاً من جلد الوجه ، كما يحتوى على عدد أكبر من الغدد الدهنية بالنسبة لأى منطقة أخرى من الجلد ، ولذا فإن العناية به تتطلب الاهتمام بغسله وتنظيفه ، فاحرصى على استخدام فرشاة الظهر أثناء

الاستحمام بصفة منتظمة للتخلص من الدهون الزائدة ، لأن تراكمها يؤدي إلى الإصابة بحبوب الظهر ، ولكن في حالة وجود حبوب أصلاً تجنّب استعمال الفرشاة لأنها قد تخدش هذه الحبوب مما يساعد على انتشار العدوى ، وبدلاً من ذلك استخدمى أحد اللوسيونات المناسبة لتجفيف الحبوب مع تجنّب العبث بها بالأصابع حتى لا تؤدي إلى حدوث ندب .

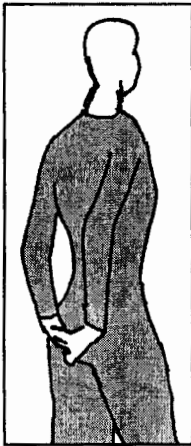
كما يفيد في العناية بجلد الظهر عمل تدليك بأحد الزيوت الطبيعية لتنشيط الدورة الدموية بالجلد ، وعمل تنظيف عميق للبشرة ، وأيضاً للتخلص من أى شد عضلى بهذه المنطقة .

❖ التمرينات :



■ تقوية أعلى الظهر والذراعين :

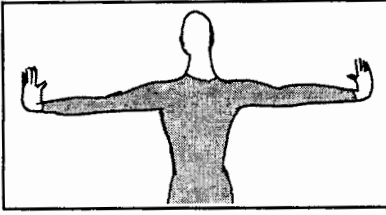
- اتخذى وضع الوقوف مع جعل القدمين متباعدتين بمسافة عرض الكتفين ، ومع ثنى الكوعين على الجانبين وسند اليدين على الصدر .
- ابتداء من هذا الوضع ، قومى بدفع الكوعين بقوة للخلف والعودة للوضع الابتدائى بحركات سريعة نسبياً .
- وكرّر التمرين بمعدل ٣٢ مرة .



■ عصر وشد أعلى الظهر :

- شبكى يديك ببعضهما خلف الجسم مع ثنى الكوعين ثنياً خفيفاً وإنزال الكتفين لأسفل .
- قومى بشد الذراعين بقوة حتى يحدث عصر شديد للوحي الكتفين واحتفظى بهذا الوضع لبضع ثوان ، ثم استرخى .
- كررى التمرين ١٦ مرة .

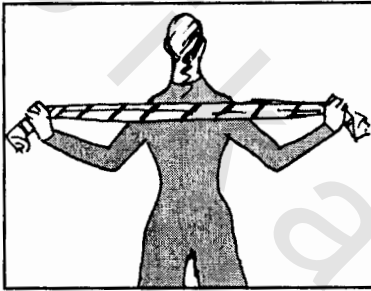
■ تقوية أعلى الظهر والكتفين :



- افردى ذراعيك على الجانبين فى مستوى الكتفين مع رفع اليدين لأعلى .
- قومى بشد الذراعين للخلف لعصر لوحى الكتفين .. كررى التمرين ٣٢ مرة .

- ثم قومى بشد الذراعين للخلف مع عمل حركة دائرية صغيرة .. كررى التمرين ٣٢ مرة .

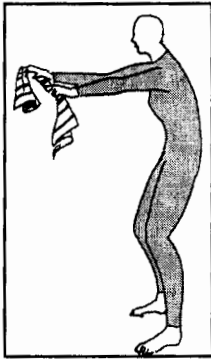
■ تدعيم منطقة أعلى الظهر :



- أمسكى بفوطه أو حزام بين يديك مع ثنى الكوعين فى مستوى الكتفين .
- قومى بحركة تدريجية بطيئة وقوية بإنزال الذراعين لأسفل خلف الرأس لعصر لوحى الكتفين .

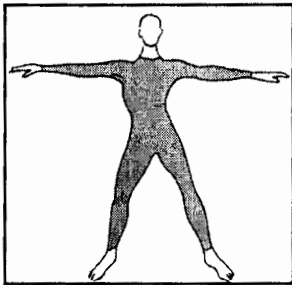
- كررى التمرين ١٦ مرة .

■ شد أعلى الظهر :



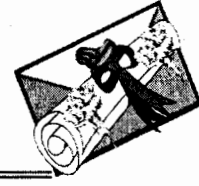
- أمسكى بفوطه أو حزام بنفس الوضع السابق .
- ثم قومى بإنزال يديك للأمام حتى تستقرا فى مستوى الكتفين وذلك بحركة تدريجية بطيئة مع شد وتدوير الكتفين للأمام .

■ تقوية عضلات الصدر :



- افردى ذراعيك على الجانبين فى مستوى الكتفين .
- قومى بشد عضلات الصدر مع لى الخصر مرة لجهة اليمين وأخرى لجهة اليسار .
- كررى التمرين ٣٢ مرة بالتبادل .

تجميل وتقوية منطقة الصدر وزيادة بروزها



اهتمى بصفة منتظمة بالعناية بجلد الصدر وعمل تمارينات الصدر وستجدين بعد فترة نتيجة جيدة وفاقاً واضحاً .

❖ إرشادات للعناية وتجميل جلد الصدر والثديين :

- للحفاظ على الجلد الرقيق الذى يكسو منطقة الصدر والثديين تجنبي عمل حمامات ماء ساخن جداً ، لأن الحرارة الشديدة يمكن أن تؤدى لتلف الأنسجة الضامة بالجلد مما يؤدى لترهله ، وبعد الاستحمام ، احرصى على دهان منطقة الصدر بلوسيون للجسم .
- تجنبي تماماً استعمال البرفانات والعطور على منطقة أعلى الصدر [ديكولتيه] ، لأن ذلك يساعد على جفاف البشرة بها وتكشفها .
- لا تفرطى فى تعريض هذه المنطقة لأشعة الشمس ، أو ضعى كريماً مضاداً للأشعة فوق البنفسجية للحفاظ عليها من الجفاف وظهور التجاعيد .
- احرصى دائماً على جعل قامتك فى وضع سوى مستقيم أثناء المشى والحركة لكى تحافظى على بروز منطقة الصدر ، فاحرصى دائماً على دفع هذه المنطقة للأمام وسحب الكتفين للخلف .
- اهتمى بعمل تمارينات الصدر [التالية] بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .
(لا حظى أن هذه التمارينات تعمل على تقوية وتدعيم عضلات الصدر التى يرقد عليها الثديان مما يزيد من بروزها)
- اهتمى بغذائك .. لأن التغذية المتوازنة السليمة تعمل على تقوية الأنسجة الضامة بالجلد بهذه المنطقة .
- اختارى نوعاً مناسباً من مشدات الثدي [السوتيان] بحيث لا يكون مترهلاً ولا مشدوداً بدرجة كبيرة ، لأن الشد الزائد يعوق الدورة الدموية بالثديين ،

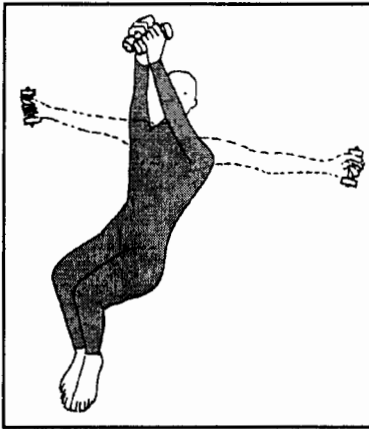
- واحرصى على اقتناء الأنواع المصنوعة من ألياف طبيعية أى من القطن حتى تسمح بتهوية الجلد وامتصاص العرق الزائد .
- واحرصى كذلك على ارتداء المشد بصفة دائمة أثناء عمل التمرينات أو المشى للوقاية من حدوث ترهل للثديين .
- من الضروري جداً أن تقومى بعمل فحص ذاتى للثديين بالنظر وبالجس للتحقق من عدم ظهور أى اختلاف بينهما مثل الإحساس بتورم أو كتلة غير منتظمة بأحد الثديين ، أو حدوث تغير بشكل أو لون الجلد بأحد الثديين ، وذلك للكشف المبكر عن إصابة خطيرة أو ورم خبيث فى مرحلة مبكرة ، ويجرى هذا الاختبار بعد انتهاء فترة الحيض وفى يوم محدد من كل شهر .

٢٢ التمرينات :

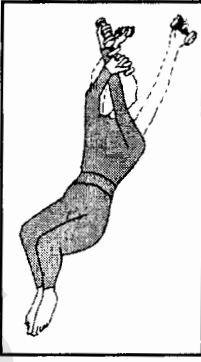
- إرشادات :

- * تجرى التمرينات فى وضع الرقود مع سند الرأس على وسادة سمكية .
- * يستخدم ثقل [دمبلز] بأوزان ١-٢ أو ٣-٤ كيلو جرام .
- * تجرى التمرينات بعدد ١٠ مرات ثم تزيد تدريجياً إلى ٢٠ ثم ٣٠ مرة .
- * يراعى ضرورة ملازمة الظهر للأرض أثناء التمرينات .
- * تجرى التمرينات بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً .

■ تدعيم وتقوية عضلات الصدر :



- مددى الذراعين على الجانبين فى مستوى الكتفين .
- ترفع الذراعان لأعلى مستوى الصدر بحركة تدريجية بطيئة حتى تلامس كل يد الأخرى
- يُخفض الذراعان بحركة تدريجية حتى الوصول إلى الوضع الابتدائى .



■ تقاطع الذراعين :

- ابتداء من نفس الوضع السابق ، ترفع الذراعان لأعلى مستوى الصدر مع عمل تقاطع بينهما بحركة سريعة نسبياً .
- يراعى حساب كل تقاطعين كحركة واحدة .



■ الرفع والخفض فى مستوى الصدر :

- يمسك الثقل فى مستوى أعلى قليلاً من الكتفين مع مراعاة توجيه باطن اليدين للداخل .
- يرفع الثقل لأعلى مع ضم اليدين لبعضهما وتوجيه باطن اليد للخارج .

❖ تقوية عضلات البطن وعلاج الترهلات والسمنة :

تعتبر منطقة البطن من أكثر مناطق الجسم عرضة لالتهلات وللبدانة بسبب تكرار الحمل والولادة وإهمال كثير من السيدات للقيام بالتمارين التى تعمل على تقوية هذه المنطقة بعد الولادة ، كما أنها من أكثر المناطق التى يحدث بها اختزان للدهون الزائدة على حاجة الجسم .

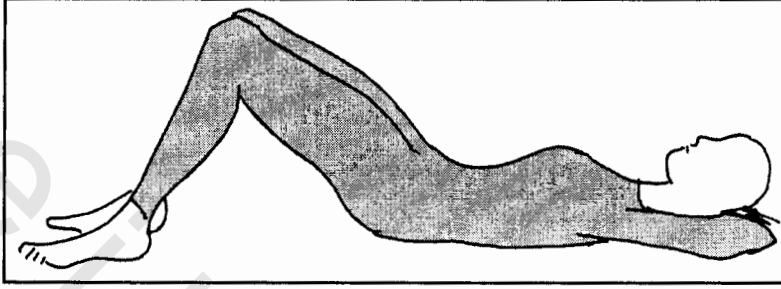
وتعتبر ممارسة تمارين البطن بصفة منتظمة وسيلة أساسية للوقاية من حدوث ترهلات بعضلات البطن ، حيث أنها تقوى وتدعم العضلات بهذه المنطقة ، كما تساعد على زوال الترهلات الموجودة أصلاً ، كما ينبغى الاحتياط من كثرة تناول الأطعمة الدسمة للتقليل من اختزان الدهون بهذه المنطقة .

كما تتعرض هذه المنطقة للتشققات وظهور خطوط بالجلد بسبب اكتساب وزن زائد ، وليس هناك وسيلة لمقاومة ذلك سوى ممارسة التمارين الرياضية ،

وكذلك الحرص على دهان هذه المنطقة بكريمات ملينة للجلد (مثل المحتوية على اللانولين) لزيادة مقاومة الجلد لحدوث هذه التشققات .

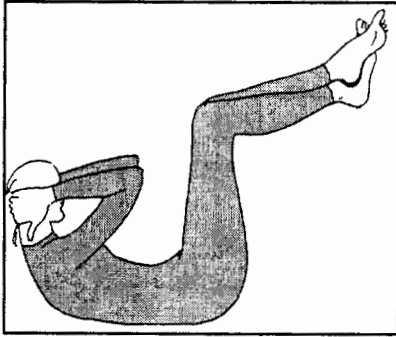
٢٢ التمرينات :

■ شد الحوض :



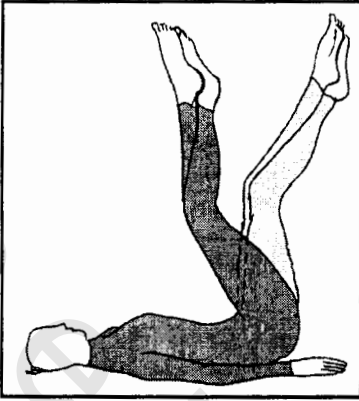
- ارقدى على ظهرك فوق الأرض مع سند الرأس على الذراعين وإبعاد القدمين عن بعضهما بمسافة عرض الحوض .
 - قومي بأخذ شهيق عميق مع سحب البطن للداخل مع استمرار ملامسة أسفل الظهر للأرض .
 - كرري التمرين ٢٠ مرة .
- [يساعد هذا التمرين على تخفيف ألم أسفل الظهر والوقاية منه]

■ الشد لأعلى :



- ارقدى على الأرض واثنى ركبتيك لأعلى مع جعل الساقين في وضع عمودي على الركبتين وجعل القدمين متقاطعتين في الهواء وثنى الذراعين خلف الرأس .
- قومي الآن بشد الرأس لأعلى بحركة تدريجية بطيئة حتى يلامس الكوعان الركبتين .
- ثم عودي إلى الوضع الابتدائي .
- كرري التمرين من ١٠-٢٠ مرة .

■ تقوية عضلات البطن السفلى :



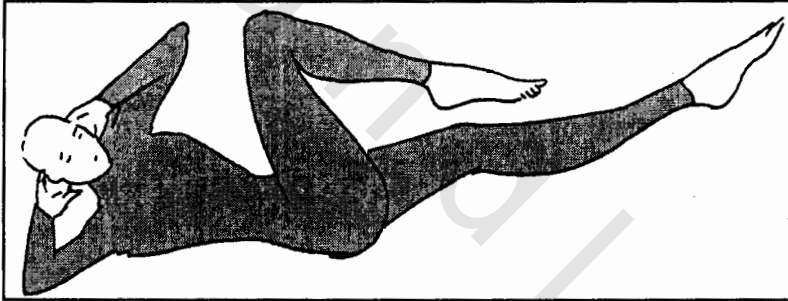
- ارقدى على الأرض مع تمديد الذراعين على الجانبين .

- ارفعى ساقيك لأعلى مع ثني الركبتين ثنياً خفيفاً وتقاطع القدمين [أو ضمهما إلى بعضهما] .

- شدّ بطنك للداخل بقوة دون رفع أسفل الظهر عن مستوى الأرض ، ثم قومى برفع الساقين لأعلى لعمل زاوية حادة مع الحوض .

- عودى إلى الوضع الابتدائى ، ثم كررى التمرين من ١٠-١٥ مرة .

■ الخصر وعضلات البطن العليا :



- ارقدى على ظهرك مع ثني الذراعين خلف الرأس وتمديد الساقين فى الهواء .

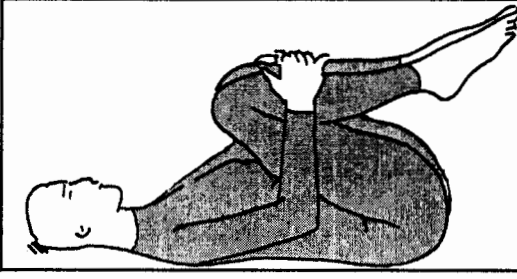
- قومى بسحب الساق اليمنى للداخل مع ثني الركبة .

- قومى برفع الرأس لأعلى تجاه الساق المرفوعة بحيث توجهين كوع الذراع الأيسر ناحية الركبة اليمنى المرفوعة .

- عودى إلى الوضع الابتدائى ، واعكسى التمرين .

- كررى التمرين لكل ساق من ١٠-١٥ مرة .

■ تهدئة العضلات :



بعد أداء التمرينات السابقة ،
قومي باتخاذ الوضع التالي لبضع
دقائق لتهدئة وإراحة عضلات
البطن .

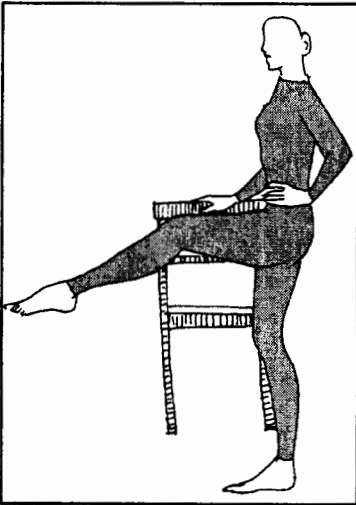
قومي بثني الركبتين تجاه الصدر والإمساك بهما في هذا الوضع باليدين مع
استمرار ملاصقة أسفل الظهر للأرض ، ثم قومي بالتنفس ببطء وعمق عدة
مرات .

❖ تجميل وتقوية منطقة الفخذين والمقعدة

والتخلص من الدهون المتراكمة :

تعتبر منطقة المقعدة وأعلى الفخذين هي أولى مشكلات المرأة ؛ لأنها أكثر
المناطق عرضة لاختزان الدهون مما يؤثر على رشاقتها ، وأفضل علاج لهذه
المشكلة ، هو ممارسة تمرينات رياضية بانتظام تختص بتقوية عضلات هذه المنطقة
ومساعدة اختزال الدهون بها .. كنماذج التمرينات التالية :

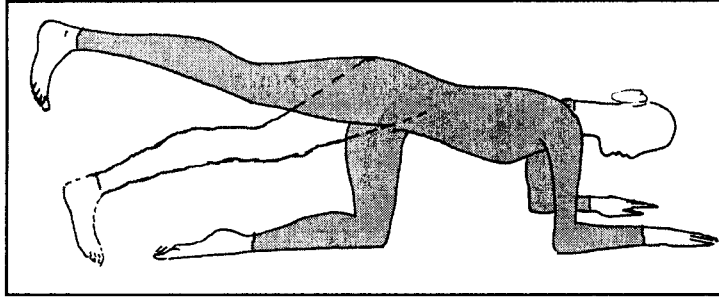
■ تمرين الإحماء :



- استندي بيدك اليمنى على طرف مقعد
مجاور ، ثم قومي بتمديد رجلك اليسرى
للأمام في الهواء ثم العودة بها للوضع
الابتدائي .

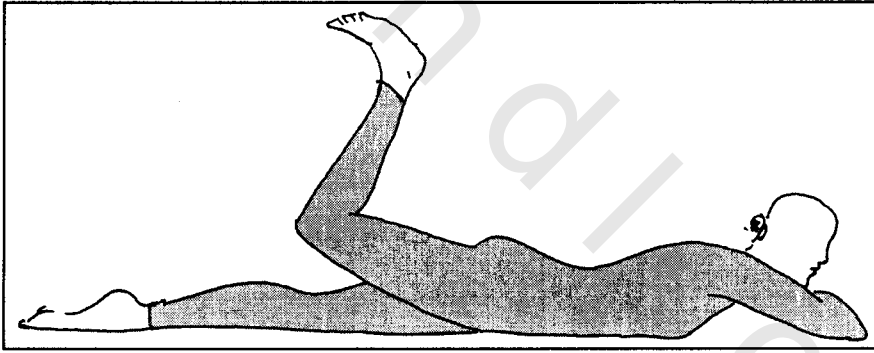
- كرري التمرين لكل ساق ١٦ مرة ، مع
مراعاة شد الجسم لأعلى قليلاً أثناء عودة
الساق إلى الوضع الابتدائي .

■ تمرين للمقعدة وعضلات الفخذ الخلفية :



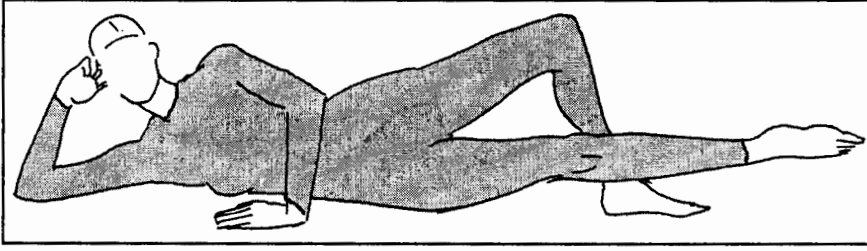
- ارتكزى على الأرض بذراعيك وركبتيك .
- قومى بسحب البطن للداخل ، واجعلى ظهرك مفروداً تماماً .
- قومى برفع الساق اليمنى وفردها فى الهواء لتصبح على استقامة الظهر، ثم قومى بإنزالها تدريجياً بحيث تلامس أصابع القدم سطح الأرض، وذلك مع مراعاة أن تكون القدم فى شكل يعمل زاوية قائمة مع الساق .
- كررى التمرين لكل ساق ١٦ مرة .

■ تمرين لتقوية نفس العضلات السابقة .



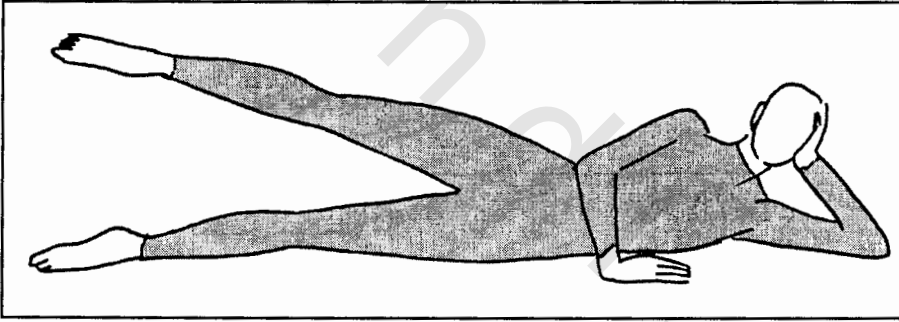
- ارقدى على الأرض فوق بطنك ، مع سند الرأس على الذراعين وفرد الساقين تماماً للخلف .
- قومى برفع الساق اليمنى لأعلى ، مع ثنى الركبة والميل بها للخلف لأقصى مسافة ممكنة ، وذلك مع ضرورة الاحتفاظ بالبطن فى ملامسة الأرض ، ثم عودى إلى الوضع الابتدائى .
- كررى التمرين ١٦ مرة لكل ساق .

■ عضلات الفخذ الداخلية :



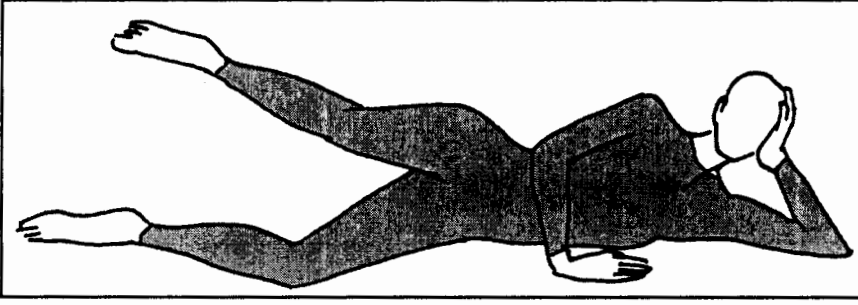
- ارقدى على جانبك الأيمن مع سند الرأس على اليد اليمنى والارتكاز باليد اليسرى على الأرض .
- قومى بفرد الساق اليمنى تماماً وفرد القدم كذلك ، ثم ارفعيها لأعلى تدريجياً لأقصى ارتفاع ممكن وقومى بخفضها ثانية بحركة تدريجية بطيئة مع مراعاة توجيه الركبة للأمام وملامسة أعلى الفخذ للأرض .
- كررى التمرين لكل ساق ٣٢ مرة .

■ عضلات الفخذ الخارجية :



- ارقدى على الأرض فى نفس الوضع السابق ولكن مع تمديد الساقين على الأرض .
- قومى برفع الساق اليمنى لأعلى ولأقصى مسافة ممكنة ، ثم خفضها ثانية بحركة تدريجية بطيئة مع مراعاة جعل الركبة فى الاتجاه للأمام .
- كررى التمرين لكل ساق ١٦ مرة .

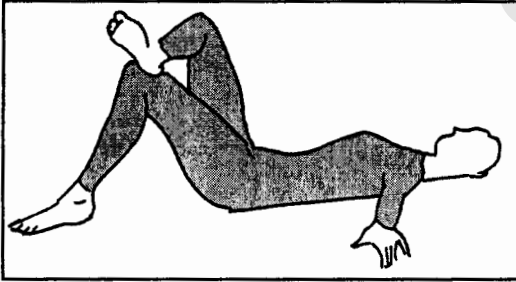
■ تقوية نفس العضلات السابقة :



- ارقدى على جانبك الأيسر مع الاستناد بالرأس على اليد اليسرى والارتكاز على الأرض باليد اليمنى وثنى الركبتين تجاه البطن قليلاً .
- قومي برفع الساق اليمنى لأعلى ، ثم خفضها ثانية بحركة تدريجية بطيئة مع تثبيت الساق اليسرى على الأرض تماماً .
- كررى التمرين ١٦ مرة .
- اعكسى وضع الجسم لتمرين الساق الأخرى بنفس عدد المرات .

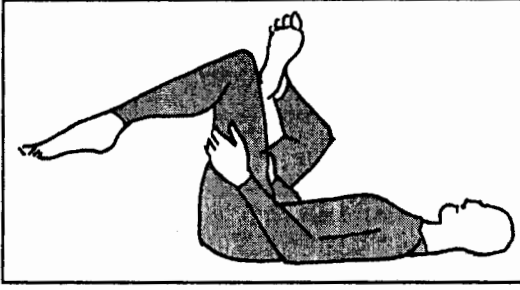
■ تمارينات الحوض :

- ارقدى على ظهرك فوق الأرض مع تمديد الذراعين على الجانبين وثنى الركبتين .



- قومي برفع الساق اليمنى والارتكاز بها على الساق الأخرى ، بحيث تكون القدم اليمنى مثبتة فوق الركبة اليسرى .
- قومي بشد الركبة اليمنى للوراء لأقصى مسافة ممكنة، مع تثبيت وضع الساق اليسرى وتثبيت الظهر فوق الأرض .
- كررى التمرين لكل ساق ٢٠ مرة .

- لزيادة حدوث شد



بالعضلات ، قومي باتخاذ نفس الوضع السابق ولكن مع رفع الساق اليسرى لأعلى وسحبها للداخل باليدين من منطقة الفخذ ، وقومي في نفس الوقت بدفع الركبة اليمنى للوراء .

- احتفظي بهذا الوضع المتوتر لمدة ٣٠ ثانية .

- كرري التمرين للساق الأخرى .

- يكرر التمرين ٢٠ مرة لكل ساق .

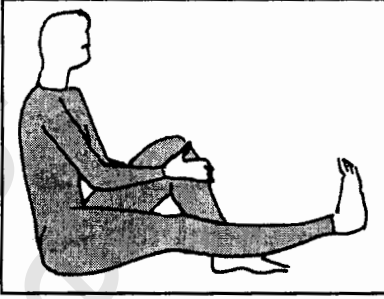
?? تجميل وتقوية الساقين :

إن شكل الساقين يتحدد وراثياً ولا يمكن بالطبع تغييره ، لكنه في الحقيقة يمكن أن تساعد التمرينات الرياضية الخاصة بالساقين على التخلص من مناطق الارتخاء بهما ، وعلى تشكيل وتهذيب شكل سمانة الساق ، بالإضافة لتقويتها وزيادة مرونتها ، ولهذه التمارين فائدة كبيرة على الأخص بالنسبة للمرأة التي تقضى وقتاً طويلاً في الجلوس سواء بسبب ظروف العمل أو غير ذلك ، حيث أن ذلك يؤثر على الدورة الدموية بالساقين ويجعلهما أكثر قابلية للإصابة بالشد أو التقلص العضلي .

كما تحتاج الساقان بدرجة كبيرة إلى العناية بهما ، والتي من أهم أوجهها عمل تقشير للجلد لإزالة الخلايا الميتة والمتهاكة بصفة متكررة مع كل استحمام سواء باستعمال الفرشاة أو اللوفة وخاصة بمنطقة الركبة وكعب القدم ، كما يجب الاهتمام بدهان هذه المناطق على الأخص بكريم مرطب للجلد بصفة متكررة .

❖ التمرينات :

■ عضلات الفخذين الأمامية والركبتين :

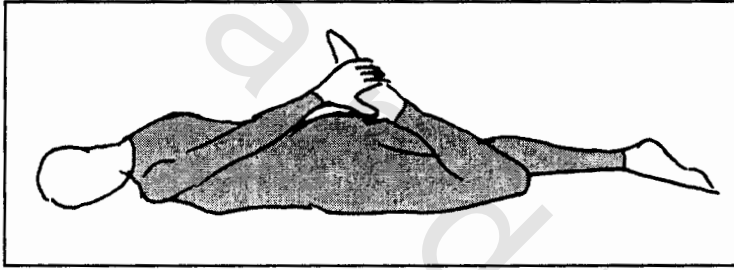


- اجلسى على الأرض مع تمديد الساق اليمنى للأمام وثنى الساق اليسرى تجاه البطن ..

- قومي بسند الركبة اليسرى باليدين ، ثم قومي برفع وخفض الساق اليمنى مع جعلها مفرودة تماماً ، وجعل القدم فى وضع عمودى على الساق.

- كررى التمرين من ٨-١٦ مرة لكل ساق على حدة .

■ شد عضلات الفخذ الأمامية :

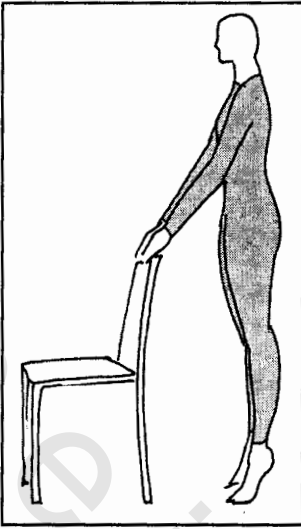


- ارقدى على بطنك فوق الأرض مع تمديد الساقين .

- قومي بسحب الساق اليمنى للوراء والتقاط القدم باليد المقابلة ، مع استمرار فرد الساق الأخرى تماماً على الأرض والاحتفاظ بالبطن فى ملامسة الأرض .

- احتفظى بهذا الوضع المشدود لمدة ٣٠ ثانية ثم استرخى .

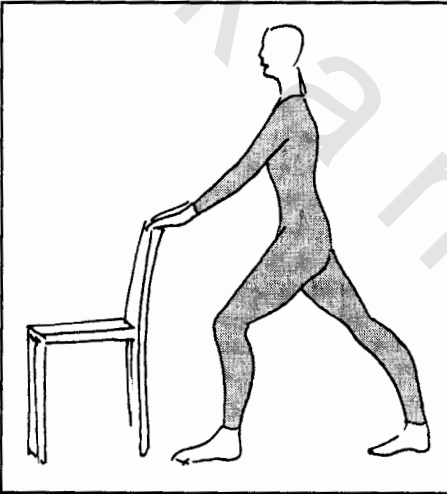
- كررى التمرين لكل ساق بعدد مرة واحدة أو مرتين .



■ تدعيم سمانة الساق :

- قفى خلف مقعد على بعد مسافة مناسبة واستندى بيديك على طرف المقعد .
- قومى بفرد الجسم لأعلى ، مع الارتكاز على مشطى القدمين حتى تشعرى بحدوث شد قوى لسمانة الساقين .
- أنزلى جسمك تدريجياً لأسفل .
- ثم كررى الرفع والخفض من ١٦-٣٢ مرة .

■ شد سمانة الساق :



- اتخذى نفس الوضع السابق .
- قومى بفرد الساق اليمنى للوراء لأبعد مسافة ممكنة ، مع الاحتفاظ بالذراعين مفرودتين ، ومع تثبيت كل قدم على الأرض فى موضعها ، حتى تشعرى بحدوث شد قوى لسمانة الساق الخلفية .
- احتفظى بهذا الوضع لمدة ٣٠ ثانية .
- ثم كررى التمرين للساق الأخرى .
- ويكرر التمرين بعدد مرة أو مرتين لكل ساق .

٢٢ العناية بالقدمين :

رغم أن القدمين يتحملان قدرأ كبيرأ من التعب والإجهاد طوال اليوم ، إلا أنهما فى الحقيقة من أقل أجزاء الجسم التى تلقى اهتمامأ وعناية فى كثير من الأحيان .

■ تمارينات للقدمين :

- يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات القدم .
- قفى فى وضع مستقيم ، ارتكزى بإحدى القدمين على كرة تنس ، قومى بدحرجة الكرة بالقدم للأمام وللخلف بعدد ١٠ مرات ، ثم كررى التمرين للقدم الأخرى .
- قومى بتدوير كل قدم لجهة اليمين بعدد ١٠ مرات ، ثم لجهة اليسار بعدد ١٠ مرات .
- قومى بثنى مشط القدم تجاه الجسم ، ثم فرده للخارج بعدد ١٠ مرات .

■ اختيار الحذاء الصحى المناسب :

- يفضل أن يكون طول الحذاء أكبر من طول القدم بحوالى ١ - $\frac{1}{2}$ سم لكى يوفر للأصابع حرية الحركة بارتياح ، ويجب تجنب ارتداء الأحذية ذات الكعوب المرتفعة بدرجة مبالغ فيها ، لأنها تدفع القدم للأمام مما يتسبب فى الضغط على الأصابع وتشويهها .
- يجب اختيار أحذية مصنوعة من الجلد الطبيعى وتجنب اقتناء الأنواع المصنوعة من جلود صناعية ؛ لأن الجلد الطبيعى يسمح بالتهوية وامتصاص العرق الزائد ، ونفس الشئ ينطبق على اختيار الجوارب .
- يجب خلع الحذاء لبعض الوقت أثناء اليوم لإراحة القدمين وتهويتهما ، كما يفضل المشى بالقدمين عاريتين فى المنزل لبعض الوقت لإعطاء مزيد من الحرية لحركة الأصابع .

❖ العناية بالقدمين :

- قومى بصفة منتظمة بحك الجلد الناشف بكعب القدم باستعمال حجر الحفاف ودهان الجلد بطبقة من الجلوسرين أو أى كريم مرطب .

- اعملى حمام ماء دافئاً للقدمين من وقت لآخر للتخلص من التعب ولتنشيط الدورة الدموية بهما .
- قومى بعد عمل الحمام بدهان القدمين بكريم مرطب أو بأحد الزيوت المنعشة [مثل زيت النعناع] مع عمل تدليك لمختلف الأجزاء .
- قومى بصفة منتظمة بقص أظافر القدمين ، ولكن تجنبى قص الجوانب عند اتصالها بالجلد ، وراعى استخدام المبرد على الأظافر فى اتجاه واحد حتى لا تتعرض الأظافر للتقصف والإصابة .
- إذا كنت تعانين من مشكلة غزارة عرق القدمين ، فيجب أن تتجنبى تماماً ارتداء أحذية من جلود صناعية أو جوارب من ألياف صناعية ، وإنما احرصى على ارتداء جوارب من القطن لتسمح بتهوية جلد القدمين وامتصاص العرق الزائد ، ويمكنك وضع كمية من بودرة التلك بين الأصابع عندما تضطرين لارتداء الحذاء لفترة طويلة لامتصاص العرق الزائد .
- وفى حالة احتمال وجود عدوى فطرية بسبب كثرة العرق ، كظهور تسلخات بجلد الأصابع وانبعاث العرق برائحة كريهة ؛ فإنه يجب استشارة الطبيب لوصف العلاج المناسب .

