



عضلات میان تنه (Core) به عضلات مرکزی بدن شامل شکم، پهلوها و پشت می گویند. این عضلات آنقدر مهم است که به آنها عضلات هسته بدن هم می گویند. عضلات میان تنه از ستون فقرات محافظت می کنند و ساختار کلی بدن را شکل می دهند.

اگر عضلات میان تنه خود را تقویت نکنید در خطر آسیب دیدگی و اختلال در انحنای ستون فقرات هستید. ضعف عضلات میان تنه بدن باعث افزایش احتمال آسیب دیدگی های مختلف کمر می شود. اما این مورد تنها عوارض ضعف عضلانی میان تنه نیست. ضعف عضله میان تنه منجر به سایر عوارض نیز می شود از جمله:

- فرم بدنی غلط
- تعادل کمتر و ضعیف
- ضعف در عملکرد ورزشی
- ضعف در انجام کارهای روزمره زندگی
- درد گردن
- انعطاف پذیری کم
- آمادگی جسمانی ضعیف
- و در نهایت شکم بزرگ و اضافه وزن

حرکات زیر برای تقویت عضلات میان تنه یعنی عضلات فوقانی و تحتانی و مایل شکمی و تقویت عضلات داخلی و عمقی تنه مفید است.

۱



روی شکم دراز بکشید و دستان خود را بصورت موازی با زمین و در حالی که کف دستان رو به پایین است دراز کنید. به آرامی دستان، قسمت بالای بدن و پاها را از زمین بلند کنید. مطمئن شوید که باسن و شکم همواره در تماس با زمین هستند. عضلات باسن را تحت فشار قرار دهید. به مدت ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. به موقعیت اولیه برگردید و این حرکت را ۱۵ بار تکرار کنید.

۲



به وضعیت پلانک روی زمین قرار بگیرید. بدن را در یک راستا نگه داشته و مفصل آرنج را قفل کنید. یک پا را خم کرده و به داخل شکم و به سمت قفسه سینه بکشید، آن را به عقب برگردانید و پای دیگر را به داخل بکشید. این تناوب را به سرعت انجام دهید. این حرکت را ۲۰ بار انجام دهید.

سر را به سمت پایین و بدن خود را بالا نگه دارید. شکم و پاها را بلند کنید، به نحوی که با زمین در تماس نباشند. سپس عضلات خود را منقبض کرده و برای یک دقیقه در حالی که عمیق تنفس می‌کنید در این وضعیت باقی بمانید و در نهایت یک دقیقه استراحت کنید و ۳ بار این مراحل را تکرار نمایید. به خاطر داشته باشید که باید بدن شما کاملاً صاف باشد و موازی با زمین قرار گرفته باشد. زانوهای خود را خم نکنید و کمر خود را پایین نیاورید. در صورتی که آمادگی لازم را نداشتید از ۲۰ ثانیه شروع کنید و به تدریج افزایش دهید.

۳





۴



به سمت چپ خود و به صورت یک خط صاف از سر تا پا دراز بکشید. ساعد دستان را زیر شانه قرار دهید و برای بلند کردن بالای بدن خود از آن‌ها کمک بگیرید. سپس عضلات شکم را منقبض کنید و باسن خود را نیز از روی زمین بالا بیاورید. مطمئن شوید که گردن و ستون فقرات کاملاً هم‌تراز و بصورت یک خط صاف باقی بمانند. به مدت ۳۰ ثانیه در این حالت بمانید و سپس به وضعیت اولیه بازگردید. برای هر دو طرف بدن ۵ بار این حرکت را انجام دهید. برای سخت‌تر کردن این ورزش می‌توانید به جای ساعد بر روی کف دستان به زمین تکیه کنید.

۵



روی زمین نشسته و پاها را در مقابل تان دراز کنید. به آرامی و با پشت صاف به عقب بروید و در زاویه‌ی ۴۵ درجه از سطح زمین قرار بگیرید. حالا سعی کنید پاها را صاف بالا بیاورید تا در راستای صورت شما قرار بگیرند. دست‌ها را کشیده در کنار زانو نگه دارید تا به توازن شما کمک شود. شکم را سفت نگه داشته و سعی کنید تعادل خود را حفظ کنید. به هر مقدار که می‌توانید در این وضعیت بمانید.

۶



بر روی یک دست و یک پا زانو بزنید، به شکلی که لگن در بالای زانو و شانه در بالای مچ قرار گرفته باشد. یکی از دستها را صاف بالا آورده و در ارتفاع شانه قرار دهید و در این حین ستون فقرات را صاف و لگن‌ها را ثابت نگاه دارید. پای مخالف را همزمان به صورت صاف بالا بیاورید. همین حالت را ۳-۵ ثانیه حفظ کنید و حتماً موقعیت لگن و ستون فقراتتان را صاف نگاه دارید. این حرکت را ۱۰ مرتبه انجام دهید.