



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

JİMNASTİKLE KARIN ERİTME

Karın jimnastiği için herşeyden önce, üstüne rahatlıkla uzanabileceğiniz sert ve düz bir yer gerekli. Ayrıca yanınızda başınızın altına koymak için bir de yastık bulursanız iyi olur. Altı egzersizlik program boyunca, derin ve düzenli nefes almalısınız.

- 1) Başınızı yastığa koyarak rahat sırt üstü uzanın. Kollarınız yanınızda dursun. Derin soluk alıp, birkaç saniye gevşemeye çalışın. Sonra derin bir nefes alıp, karnınızı bütün gücünüzle içinize çekin. Biraz daha bu durumda kaldıktan sonra, altıya kadar sayıp rahatlayın. Bu hareketi on defa tekrarlayın.
- 2) Yüzükoyun dönün ve elleriniz yanınızda olmak üzere, çenenizi, yastığın üzerine koyun. Sonra yere değemeyecek biçimde karnınızı içinize çekip, nefes alarak bir ayağınızı düz tutarak kaldırın. Nefesinizi verirken, bacağınızı yavaş yavaş indirin ve aynı hareketi öbür bacağınızla yapın. Bunu her bacak için altı defa tekrarlayın.
- 3) Yine karın üstü yatmış durumda, ellerinizle kalçanızı sıkıca kavrayın. Sonra çenenizi yastıktan kaldırırken, iki bacağınızı birden kaldırın. Dörde kadar sayıp bırakın. Aynı hareketi dört defa tekrarlayın.
- 4) Karnınızın üstünde kollarınız yastığın üstüne gelecek biçimde biraz aşağıya doğru kayın. (Avuçlarınız aşağıya baksın). Nefes alırken dizlerinizi hafifçe büküp kalçanızı havaya kaldırın. Karın kaslarını iyice gererek dörde kadar sayın, sonra tekrar uzanın. Bunu da on defa tekrarlayın.
- 5) Sırt üstü dönerken başınızı yastığın üzerine koyun, kollarınız yanınızda dururken ayaklarınızı birleştirip Bir an vücudunuzu gevşek bırakın, sonra ayaklarınıza bakmak için başınızı ağır ağır kaldırın. Dörde kadar saydıktan sonra, kendinizi tekrar rahat bırakın. On defa tekrarlayın.
- 6) Avuçlarınızı yere dayadıktan sonra, derin bir nefes alıp, bacaklarınızı yavaş yavaş indirirken, nefesinizi verin. Bu hareketi de beş defa tekrarlayın.

Düzenli bir şekilde perhiz yaptıktan sonra ve her sabah bu jimnastik hareketlerini uyguladıktan sonra, düz ve istediğiniz gibi bir karına sahip olacaksınız.