

اسم الطالبة : منار عبدالله بن عفيف

اسم المادة : علم النفس الاعلامي

DGM-315

اسم دكتورة المقرر : د. أميرة سليمان

تمارين البطن تزيل دهون البطن !

تنتشر في وسائل التواصل الاجتماعي مقاطع كثيرة تدّعي أن ممارسة تمارين البطن، مثل تمارين الكرنش، كفيلة بإزالة دهون البطن والحصول على بطن مسطح خلال فترة قصيرة. وقد جعل انتشار هذه المقاطع الكثير من الأشخاص يعتقدون أن استهداف منطقة معينة من الجسم بالتمارين يؤدي إلى حرق الدهون في تلك المنطقة تحديدًا. لذلك يقضي بعض الأشخاص وقتًا طويلًا في أداء تمارين البطن ظنًا منهم أنها الطريقة الأسرع للتخلص من دهون البطن.



تنتشر هذه الشائعة بشكل كبير بين الشباب والفتيات المهتمين باللياقة البدنية وخسارة الوزن، وهم الفئة الأكثر عرضة لتصديقها، خاصة عند متابعتهم مقاطع التمارين والنصائح السريعة المنتشرة في منصة إنستجرام. لذلك تم اختيار منصة إنستجرام لنشر الرسالة التصحيحية، لأنها تضم عددًا كبيرًا من هذا الجمهور

هل تمارين البطن تزيل دهون البطن فعلا ؟



الحقيقة العلمية :

الجسم لا يحرق الدهون من منطقة محددة فقط، بل يفقد الدهون بشكل عام من مختلف مناطق الجسم

ماذا تقول الدراسات :

أظهرت دراسة نشرت في :

Journal of Strength and Conditioning Research

أن ممارسة تمارين البطن لمدة ستة أسابيع أدت إلى تقوية عضلات البطن لكنها لم تؤدّ إلى تقليل دهون البطن بشكل مباشر



عوامل تساعد على خسارة الدهون :

- عجز السرعات الحرارية
- ممارسة النشاط البدني بانتظام
- اتباع نظام غذائي متوازن
- النوم الجيد و الكافي
- الاستمرارية و الالتزام بالاعادات الصحية
- شرب كمية كافية من الماء

تمارين مساعدة :

- تمارين المقاومة
- تمارين الكارديو



رسالة توعوية :

لتحقيق نتائج صحية حقيقية، من المهم الاعتماد على المعلومات المبنية على الدراسات العلمية، وليس على الشائعات المنتشرة في وسائل التواصل الاجتماعي