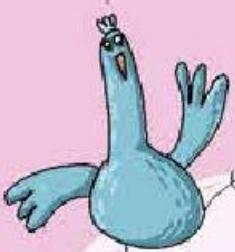
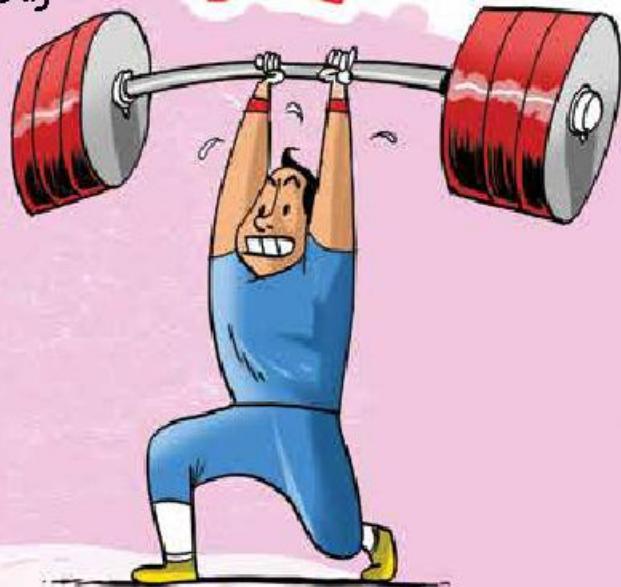


تمرینات قهرمانان کوکی

راه رفتن په شکل قهرمان‌ها!
• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلاماسی

امروز می‌خواهیم یک حرکت ساده را با هم انجام دهیم. یک نوع پیاده روی ساده، اما ورزشی! البته که قهرمان‌ها همیشه این طوری راه نمی‌روند، مثلاً وقتی می‌خواهند بروند بستنی بخرند. اما اگر بخواهند عضلات پاهایشان قوی بشود و قهرمان ورزشی بشوند، باید این نوع راه رفتن را خیلی تمرین کنند.

این حرکت را «لانچ»، «لانجز» یا «لانژ» می‌گویند. البته نترسید! حرکت به اندازه‌ی اسمش سخت نیست!



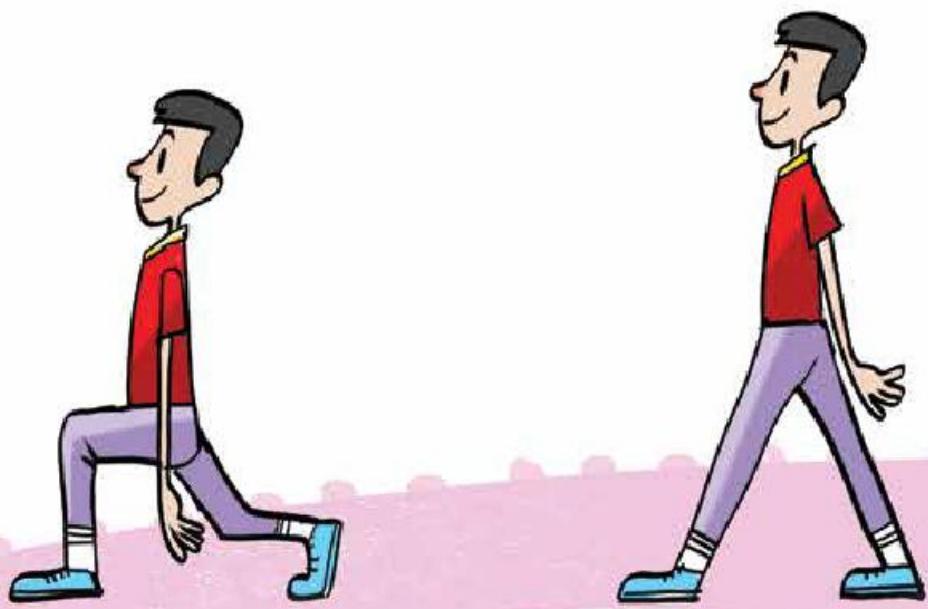
● در ابتدا فقط کافی است که بایستید. در این حالت دست‌هایتان در کنار بدنتان باشد. (نیاز نیست که دستان را به بدنتان بچسبانید).

پاهایتان هم کمی با هم فاصله داشته باشند. اگر پایتان را به هم بچسبانید، دیگر نمی‌توانید به راحتی این حرکت را انجام بدهید و اگر هم پایتان را زیاد از هم باز کنید، باز هم انجام حرکت برایتان دشوار می‌شود. همین که به اندازه‌ی عرض شله‌هایتان از هم باز کنید، کافی است.

حالا می‌خواهیم به سمت جلو حرکت کنید. یک قدم به جلو بدارید. نیاز نیست قدمتان خیلی بزرگ باشد، اما خیلی هم کوچک قدم برندارید! (قدمتان از حالت پیاده روی عادی، کمی بلندتر باشد). تاینجای کار، همه‌چیز مثل راه رفتن عادی بود. از اینجا تفاوت‌ها شروع می‌شود!

اگر می‌خواهید شیوه‌ی درست حرکت لانجز را بگیرید، رمزینه را با گوشی همراه باز کنید و ببینید.





● خیلی آرام پای جلوی خود را خم کنید. هرچه پایتان را بیشتر خم کنید، زانویتان به زمین نزدیکتر می‌شود. حتماً می‌بینید که پای عقبی‌تان هم در حال خم شدن است. کم کم زانوی عقبی‌تان به زمین نزدیک می‌شود و قسمت‌های بالای زانوی جلویی‌تان (مثل ران پا) پایین می‌آید.



● دقیق کنید که در این حالت، کمرتان کاملاً صاف باشد و اصلاً قوز نکنید. اگر این کار را کنید، به مرور فشار زیادی به کمرتان می‌آید و به جای استفاده از انجام این حرکت، ضرر می‌کنید!

* برای این که متوجه شوید حرکتتان درست است یا نه، باید ببینید سرتان در چه جایی قرار گرفته است. اگر سر شما از زانوی جلویی‌تان، جلو زده باشد، حرکت شما غلط است. حواس‌تان باشد که حتماً باید زانوی شما از همه قسمت‌های بدنتان جلوتر باشد.

** نکته‌ی بسیار مهم دیگر این است که زانوی عقبی‌تان به هیچ عنوان با زمین برخورد نکند.

حالا به حالت اوّل برگردید. بایستید وسعي کنید با پایی دیگر تان همین کار را بکنید. (اگر دفعه‌ی قبل پای چپ را پایین آوردید و بعد زانوی راست را جلو آوردید، این بار پای راست را پایین آورده و زانوی چپ را پیش ببرید.)

● وقتی حسابی تمرین کردید و راه رفتن به جلو در این حالت را باید گرفتید، می‌توانید راه رفتن به عقب را هم در این حالت تمرین کنید. این نوع تمرینات در رشته‌های مختلف کاربرد دارد. از قهرمانان پرش تا وزنه‌دارها در هنگام بلند کردن وزنه.