



تمرینات قهرمانان کوچک

راه رفتن به شکل قهرمانها!
• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

امروز می‌خواهیم یک حرکت ساده را با هم انجام دهیم. یک نوع پیاده‌روی ساده، اما ورزشی! البته که قهرمان‌ها همیشه این‌طوری 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 دستتان را به بدنتان بچسبانید.)

پاهایتان هم کمی با هم فاصله داشته باشند. اگر پاتان را به هم بچسبانید، دیگر نمی‌توانید به راحتی این حرکت را انجام دهید و اگر هم پاتان را زیاد از هم باز کنید، باز هم انجام حرکت برایتان دشوار می‌شود. همین‌که به اندازه‌ی عرض شانه‌هایتان از هم باز کنید، کافی است.

حالا می‌خواهیم به سمت جلو حرکت کنید. یک قدم به جلو بردارید. نیاز نیست قدمتان خیلی بزرگ باشد، اما خیلی هم کوچک قدم بردارید! (قدمتان از حالت پیاده‌روی عادی، کمی بلندتر باشد.) تا اینجا کار، همه چیز مثل راه رفتن عادی بود. از اینجا تفاوت‌ها شروع می‌شود!

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





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

● دقت کنید که در این حالت، کمرتان کاملاً صاف باشد و اصلاً قوز نکنید. اگر این کار را کنید، به‌مرور فشار زیادی به کمرتان می‌آید و به‌جای 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 هم‌ای قسمت‌های بدن‌تان جلوتر باشد.

* نکته‌ی بسیار مهم دیگر این است که زانوی عقبی‌تان به‌هیچ‌عنوان با زمین برخورد نکند.

حالا به حالت اول برگردید. بایستید و سعی کنید با پای دیگران 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 یاد 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.

