



تمرینات قهرمانان کوچک



• مهدی زارعی • تصویرگر: سام سلماسی

آسان‌ترین نرمش‌های سخت دنیا!

به نظر شما راحت‌ترین حرکت ورزشی چیست؟ بیش‌تر مردم وقتی حرکتی نیاز به تحرک زیاد داشته باشد، می‌گویند آن حرکت مشکل است، اما اگر حرکتی نیاز به بالا و پایین پریدن نداشته باشد و آدم به نفس نفس زدن نیفتد، آن را آسان می‌نامند.

اما واقعاً اگر حرکتی شما را به نفس نفس زدن نیندازد، حرکت ساده‌ای است؟

• ابتدا با یک حرکت ساده شروع می‌کنیم. می‌توانید تنهایی این کار را بکنید

یا اینکه اگر در کنار دوستانتان هستید، با هم مسابقه بدهید تا ببینید کدام یک در زمان بیش‌تری می‌توانید این کار را انجام دهید. دست‌هایتان را کاملاً صاف از دو طرفتان بلند کنید. به‌طوری که کف هر دو دستتان رو به زمین باشد و از بدن و دست‌های شما یک علامت (+) بزرگ به وجود بیاید!

فکر می‌کنید چقدر می‌توانید دستتان را در همین حالت نگاه دارید. یک ساعت؟ دو ساعت؟ یک روز؟ دو روز؟ یا...

لماً کمی که گذشت می‌بینید دستتان دارد خسته می‌شود. اگر باز هم دستتان را در همین حالت نگاه دارید، کم‌کم احساس درد هم می‌کنید. اما چرا؟ شما که بالا و پایین نمی‌پرید! اشتباه نکنید. شما دارید در همین حالت هم ورزش می‌کنید.

• حالا همان‌طور که دست‌هایتان را صاف نگاه داشته‌اید، آن‌ها را بچرخانید؛ به‌طوری که با نوک انگشت‌هایتان روی هوا یک دایره رسم کنید. حواستان باشد که دست‌هایتان را خم نکنید و مثل قبل آن‌ها را صاف نگاه دارید.





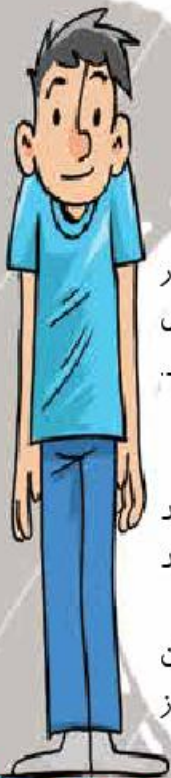
اگر می‌خواهید شیوه‌ی درست حرکت‌ها را یاد بگیرید،
رمزبزه را با گوشی همراه‌تان باز کنید و ببینید.



این کار هم به نظر آسان می‌رسد. امتحان کنید ببینید شما بیش‌تر می‌توانید این کار را انجام دهید یا دوستان؟

خسته شدید؟ عیبی ندارد! می‌توانید جهت چرخش دستتان را عوض کنید. این ورزش‌ها شما را به نفس‌نفس نمی‌اندازند، اما آن‌طور که به نظر می‌رسد آسان نیستند. اگر این کار را به‌صورت منظم و همیشگی انجام دهید، می‌بینید که هر بار زمان بیش‌تری می‌توانید این کار را بکنید. چرا؟ چون دست‌ها و شانه‌هایتان دارند قوی می‌شوند.

● حرکت بعدی از این هم ساده‌تر است. صاف بایستید، بدون آن‌که قوز کرده بشوید. حالا شانه‌هایتان را بالا بیاورید. به شکلی که انگار به دوستان می‌گویید: «به من چه!» یا «نمی‌دانم منظور چیست!» شانه‌هایتان را تا جای ممکن بالا بیاورید و بعد تا جای ممکن پایین بیاورید. این کار را تکرار کنید. فکر می‌کنید چند بار می‌توانید این کار را بکنید؟ حتماً خودتان متوجه می‌شوید با چند بار انجام این حرکت حسایی خسته می‌شوید. تنها راه برای اینکه دیرتر خسته شوید، این است که این کار را به شکل منظم و روزانه انجام دهید تا شانه‌هایتان قوی شود.



● شاید دوست داشته باشید حرکاتی که معرفی می‌کنیم، جنب‌وجوش بیش‌تری داشته باشد. بسیار خوب! بیایید با دوستانتان مسابقه دو بگذارید. همه‌تان دویدن و مسابقه دادن را دوست دارید، اما این مدل دویدن با دوهای عادی فرق دارد. باید هر دو دستتان را صاف کنید و بالای سرتان و روبه آسمان بگیرید. حتماً دیدید که این نوع دویدن از دویدن‌های عادی‌تان خیلی سخت‌تر است. اما چرا؟

● چون هنگام ورزش، از بیش‌تر اعضای بدنتان استفاده می‌کنید و اگر یکی از اعضای بدن هم ضعیف باشد یا خسته شود، روی تمام اندام‌ها اثر می‌گذارد. پس برای اینکه در هر رشته‌ای ورزشکار خوبی بشوید، باید تمامی قسمت‌های بدنتان را قوی کنید.

حرکاتی که امروز یاد گرفتیم بعدیها در والیبال، بسکتبال، تنیس، بدنیتون و هر رشته‌ای که دست در آن فعال باشد، به دردتان می‌خورد! پس هیچ نرمشی را دست‌کم نگیرید. حتی اگر بدون تحرک باشد، باز هم بارها و بارها آن را انجام بدهید تا همه‌ی اندام‌هایتان قوی شوند.