



• مهدی زارعی

تا حالا به این نکته دقت کرده‌اید که بعضی قسمت‌های بدنمان قوی‌تر و بعضی بخش‌ها ضعیف‌ترند؟ مثلاً وقتی به سمت جلو می‌دویم، خیلی سریع‌تر از موقعی حرکت می‌کنیم که به سمت عقب می‌دویم. به نظرتان دلیلش چیست؟ جوابش خیلی راحت است؛ چون عضله‌های جلوی بدنمان از عضله‌های عقب آن قوی‌ترند. خُب، چه کار باید بکنیم که قسمت‌های ضعیف بدنمان قوی‌تر شوند؟ معلوم است دیگر! باید این قسمت‌ها را هم تمرین بدهیم. پس آماده برای تمرین!

توپ از بین پاهایتان نیفتد. چند بار می‌توانید بدون آنکه توپ بیفتد، بپرید؟

❶ یکی از بخش‌های بدن که کمتر به تقویت آن توجه داریم، بخش‌های داخلی پاها هستند؛ قسمت داخلی پاهای بعضی افراد به قدری ضعیف است که پاهایشان خمیده شده و به آن‌ها «پا پرانتزی» می‌گویند. فرقی نمی‌کند پاهایتان صاف باشد یا پرانتزی. شما باید همه‌ی قسمت‌های آن‌ها را قوی کنید تا در ورزش، بتوانید از توانایی‌شان بهتر استفاده کنید. بهترین تمرین، تمرین با توپ است.

❷ یک توپ کوچک و محکم (مثل توپ تنیس) را بین پاهای خود قرار دهید؛ مثلاً کمی بالاتر از کفش خود و در ناحیه‌ی مُچ، سعی کنید با تمام قدرت توپ را فشار دهید. حسابی که خسته شدید، توپ را بردارید و در قسمت بالاتر پاها قرار دهید. مثلاً کمی بالاتر از زانوها یا در قسمت ران‌ها. تا می‌توانید فشار دهید. برای سخت‌تر کردن تمرین، در حالی که توپ بین پاهایتان است، بدون اینکه از جای خود به جلو یا عقب بروید، سعی کنید بالا بپرید. دقت کنید



❸ در تمرین بعدی، باز هم از توپ تنیس استفاده کنید. این بار به دیواری تکیه بدهید و سعی کنید توپ را با پشت پا به دیوار فشار دهید. دقت کنید که توپ نیفتد. اگر هم افتاد، ناامید نشوید. مدت‌زمانی را که می‌توانید توپ را بدون اینکه بیفتد، بین پا و دیوار نگه دارید، اندازه بگیرید.



❹ اگر می‌خواهید خوب بپرید یا بدوید، یادتان نرود که باید همه‌ی قسمت‌های پاهایتان قوی باشند. پس تمرین‌های مربوط به تقویت قسمت‌های ضعیف‌تر پاهایتان را فراموش نکنید.

