

زور آزمایی با دیوار و صندلی

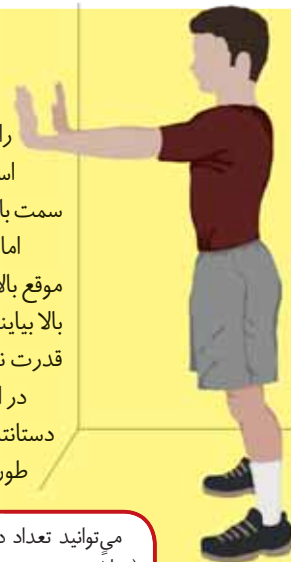
نرمش‌های ساده برای تقویت دست‌ها و سرشانه‌ها

بسیاری از شما دوست دارید که دست‌ها و سرشانه‌های قوی داشته باشید. علاقه به تقویت قسمت‌های بالاتنه (دست، شانه و سینه) همیشه با انسان باقی می‌ماند و همین باعث می‌شود که خیلی‌ها وقتی سن و سالشان بیشتر می‌شود، به باشگاه‌های بدن‌سازی می‌روند تا این قسمت‌های بدن خود را قوی و برآمده بسازند. البته شما در سن و سالی هستید که استفاده از وزنه برایتان مفید نیست و تمرین‌های خود را باید بدون وزنه انجام دهید تا مبادا به رشد بدنتان لطمه‌ای وارد شود. اما ... حتی بدون وسیله هم می‌توان بالاتنه قدرتمندی ساخت. چگونه؟ با انجام حرکات‌هایی که در ادامه با آن‌ها آشنا می‌شوید!

تقویت دستان با کمک دیوار



همه ما با حرکت شنای سوئدی آشنا هستیم و می‌دانیم که باید کف دست‌های خود را روی زمین بگذاریم و در حالی که رو به زمین هستیم و نوک پاهایمان هم روی زمین است، با قدرت دستان خود، بدن را به سمت پایین ببریم و آن‌گاه با نیروی دست، به سمت بالا بیاییم. اما ممکن است خیلی‌ها نتوانند این حرکت را انجام دهند. مثلاً خود شما ممکن است موقع بالا آمدن، با مشکل روبه‌رو شوید و مثلاً لگن یا سرشانه‌هایتان، زودتر از بقیه قسمت‌ها بالا بیایند. دلیلش چیست؟ خیلی ساده! هنوز دست‌ها و دیگر اندام‌های شما به اندازه کافی قدرت ندارند. پس بهتر است ابتدا از یک دیوار کمک بگیرید. در این حالت رو به دیوار بایستید و کف دستانتان را روی دیوار بگذارید. در حالی که دستانتان روی دیوار است، پاهایتان را از دیوار دور کنید. روی پنجه پا بایستید و همان‌طور که روی زمین شنا می‌رفتید، بالاتنه‌تان را به دیوار نزدیک کنید. مواظب باشید که بدنتان کاملاً صاف باشد و خم نشوید. می‌بینید که با کمک دیوار، شنا رفتن خیلی راحت می‌شود.



می‌توانید تعداد دفعات شنای خود را بشمارید (مثلاً در سه نوبت جداگانه ۱۰ بار این کار را بکنید). و با اینکه زمان انجام این کار را مشخص کنید. مثلاً در سه نوبت یک دقیقه‌ای این کار را بکنید.

از میز و صندلی کمک بگیرید

اگر به خوبی از دیوار کمک بگیرید، کم‌کم می‌بینید که راحت‌تر می‌توانید شنای سوئدی را انجام دهید. حالا می‌توانید به جای دیوار از وسیله‌ای مثل صندلی یا میز کمک بگیرید و دستانتان را به جای زمین، روی آن‌ها بگذارید. انجام کار مثل حرکت با دیوار است و به مرور، دستانتان قوی‌تر می‌شوند و سرانجام می‌توانید شنای سوئدی را روی زمین انجام دهید.

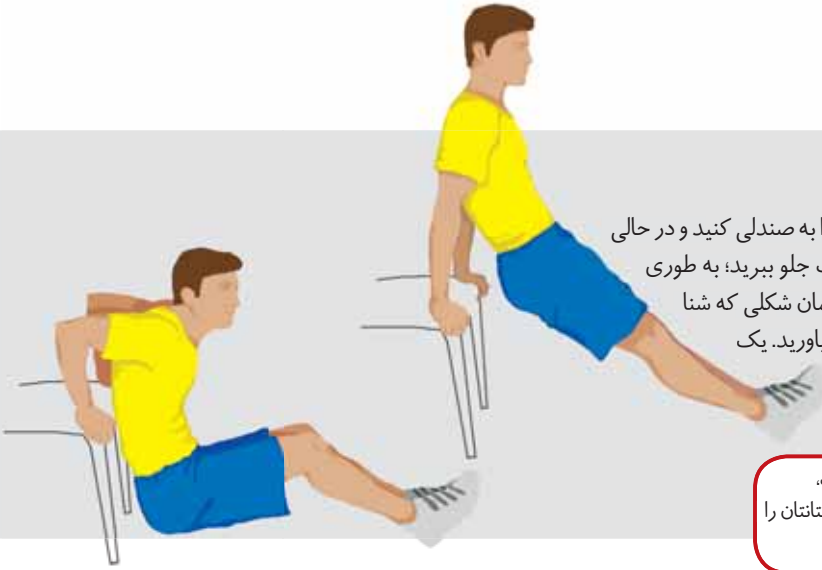


باز تأکید می‌کنیم که بدنتان در انجام این حرکات باید صاف باشد و هرگز نباید کمرتان خم شود.

صندلی به جای دیوار

یک بار دیگر از یک صندلی یا میز کمک بگیرید. پشتتان را به صندلی کنید و در حالی که کف دو دستتان روی صندلی است، پاهای خود را به سمت جلو ببرید؛ به طوری که بدن شما کاملاً کشیده شود و پاهایتان روی زمین باشد. به همان شکلی که شما می‌رفتید، دستانتان را خم کنید. در همان حال بدن شما را پایین بیاورید. یک بار دیگر دستانتان را صاف کنید و بدن شما را بالا بیاورید.

هر وقت دیدید این کار برایتان آسان است، می‌توانید صندلی را کنار بگذارید و این بار کف دستانتان را روی زمین بگذارید و همین کار را بکنید.



تقلید از خرچنگ

اگر می‌خواهید شانه‌هایتان را تقویت کنید، تقلید از حرکت خرچنگ یادتان نرود. به این منظور، ابتدا روی زمین لم بدهید. حالا بدن شما را بالا بیاورید، به طوری که فقط کف دو دست و کف پاهایتان روی زمین باشد. حتی اگر کار دیگری هم نکنید و در همین حالت باقی بمانید، به مرور فشار را روی بدن خود احساس می‌کنید. اما اگر می‌خواهید حرکت خرچنگ را انجام دهید، باید در همین حالت، پاهای خود را به نوبت، بلند کنید و کمی جلوتر بگذارید (همان طور که در شرایط عادی راه رفتن انجام می‌دهید). بعد هم دستانتان را بلند کنید و به نوبت آن‌ها را هم کمی جلوتر بیاورید. این کار به همان شکل راه رفتن عادی است. فقط باید راه رفتن شما به صورت چهار دست و پا باشد.

در مدل بعدی این حرکت می‌توانید به سمت عقب حرکت کنید. یعنی ابتدا پاهایتان را به سمت عقب بیاورید و در همان حال دستانتان را نیز بلند کنید و با گذاشتن آن‌ها عقب‌تر از جایی که بوده‌اند، راه رفتن به عقب را انجام دهید.



با همین کارهای ساده، دستانتان قوی می‌شوند؛ آن هم بدون نیاز به وسایل خاص و بدون هزینه. البته به شرط تکرار فراوان!

تا به حال شانه‌هایتان را بالا برده‌اید تا به کسی بگویید: «به من چه؟!» همین کار را اگر به آرامی و پشت سر هم انجام دهید، نرمشی فوق‌العاده برای سرشانه‌های خود انجام داده‌اید. دو شانه خود را هم‌زمان بالا بیاورید و دوباره با هم پایین ببرید. خیلی راحت است؟ ایرادی ندارد. این کار را بارها و بارها انجام دهید. مثلاً ۳ ست ۵۰ تایی. حالا چطور است؟ می‌بینید که همین حرکت ساده با تکرار چقدر دشوار شد؟ برای تنوع می‌توانید همین کار را به صورت چرخشی انجام دهید. یعنی سرشانه‌های خود را در مسیری دایره‌ای بچرخانید و به ترتیب بالا، جلو، پایین و عقب ببرید. این کار هم آسان است، اما با تکرار و طولانی شدن زمان انجام کار، می‌بینید که دشوار می‌شود.