

طناب بازی

یک طناب و یک انسان! راستی اگر هیچ وسیله‌ای به جز طناب نداشته باشید، می‌توانید به کمک آن تمرین‌های ورزشی انجام بدهید یا اینکه از ورزش کردن منصرف می‌شوید؟ بهترین کار این است که نه تنها طناب را کنار نگذارید، بلکه با آن هم قدرت خود را بالا ببرید. هم تمام ماهیچه‌های خود را به کار بگیرید، هم ضربان قلب و گردش خون را درون بدنتان بالا ببرید و هم اینکه هماهنگی اعضای بدنتان را بیشتر از قبل کنید. ضمن اینکه ساق پایتان را هم حسابی قوی می‌سازید. همه این‌ها به کمک طناب‌زدن امکان‌پذیرند!

یک طناب مناسب

بیشتر طناب‌ها از پلاستیک یا نایلون ساخته می‌شوند. اما مسئله مهم در انتخاب طناب جنس آن نیست، بلکه اندازه آن است. اگر طناب نسبت به قد شما بلند یا کوتاه باشد، طناب‌زدن برایتان مشکل می‌شود و انرژی‌تان را هدر می‌دهد. به همین خاطر برای انتخاب طناب باید یک پای خود را وسط طناب بگذارید و دسته‌های طناب را بالا بیاورید. اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید تا وسط قفسه سینه‌تان بالا بیاید.

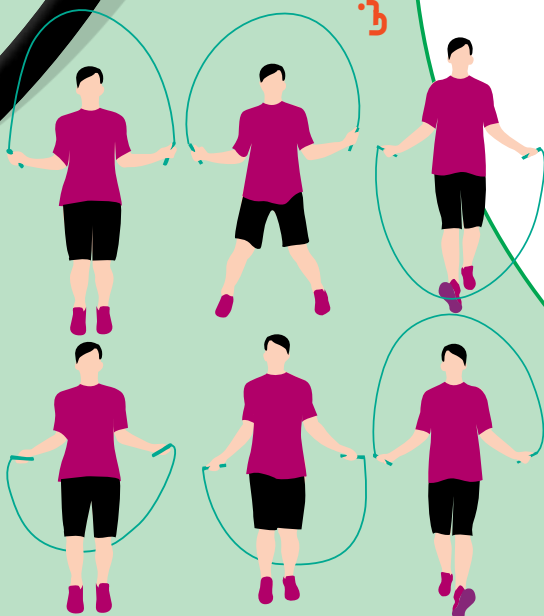
تقویت حافظه با طناب‌زدن

هنگامی که طناب می‌زنید، باید دقت کنید که دقیقاً وقتی طناب روی هواست، پای شما روی زمین باشد و زمانی که طناب به زمین می‌رسد، شما به هوا بپرید. عکس‌العمل مناسب شما در اثر هماهنگی مغز و اندام‌های بدن اتفاق می‌افتد و تکرار این کار می‌تواند باعث تقویت حافظه شما شود.

سوزاندن چربی‌های بدن

وقتی بدن شما حرکت زیادی داشته باشد، خون با سرعت بیشتری در بدنتان حرکت می‌کند. از آنجا که قلب خون را به سراسر بدن می‌فرستد، پس قلب باید حرکت سریع‌تری انجام دهد. طناب‌زدن راهی مناسب برای بالا بردن سرعت ضربان قلب است. وقتی مدتی طناب بزنید و آنگاه استراحت کنید، قلب شما کم‌کم آرام‌تر می‌زند؛ حتی آرام‌تر از حالت طبیعی. بالا رفتن ضربان قلب در اثر طناب‌زدن و آرام‌شدن آن راهی عالی برای جلوگیری از بیماری‌های قلبی است. از طرف دیگر، هر قدر زمان بیشتری را به این کار اختصاص بدهید، چربی‌های بدنتان بیشتر آب می‌شود. به همین خاطر طناب‌زدن راهی آسان و کم‌هزینه برای کم کردن وزن است.

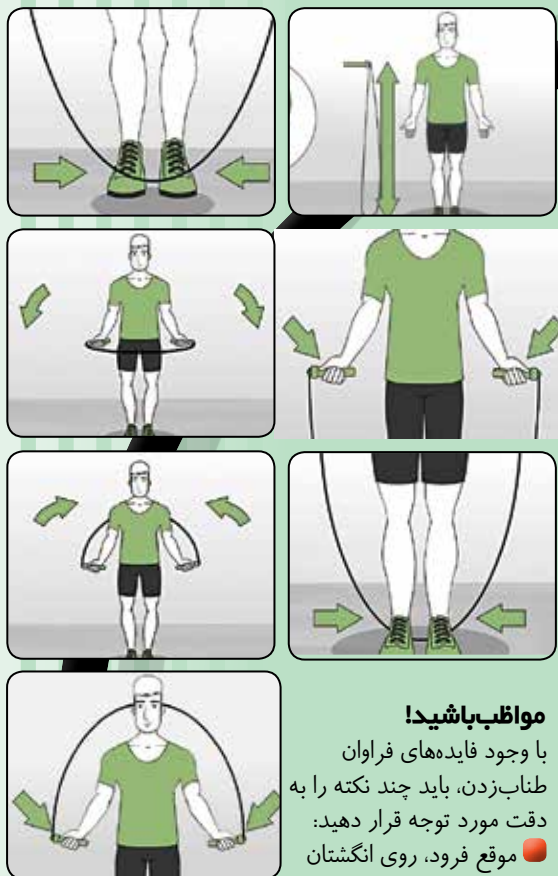
آشنایی با رشته طناب زنی



پرش جفت ساده

پرش پروانه

پاشنه‌پاشنه



مواظب باشید!

با وجود فایده‌های فراوان طناب‌زدن، باید چند نکته را به دقت مورد توجه قرار دهید:

- موقع فرود، روی انگشتان نوک پا فرود بیایید. اگر روی کف پا یا پشت پا (پاشنه) پایین بیایید، فشار بسیار زیادی به کمر خود وارد خواهید کرد که این اصلاً برای بدنتان خوب نیست.
- حتماً کفشی مناسب بپوشید که سبک و کف آن هم ضخیم باشد.
- روی زمینی که خیلی نرم است، طناب نزنید.

چگونه طناب بزنیم؟

طناب‌زدن آسان است و به راحتی می‌توانید به طناب‌زدن خود تنوع بدهید. ساده‌ترین نوع آن پرش جفت ساده است. در این روش پاهای خود را جفت کنید و طناب را پشت سرتان قرار دهید. دست‌هایتان کنار بدنتان باشد و پاها نیز با فاصله کمی کنار هم قرار بگیرند. حالا طناب را حرکت دهید؛ مچ دست را بچرخانید و پرشی کوتاه انجام دهید. زانوهایتان را هم کمی خم کنید. تا زمانی که چرخش مچ دست را ادامه دهید، طناب نیز می‌چرخد. وقتی طناب از روی سرتان گذشت، آماده پریدن باشید. لحظه‌ای بعد طناب به زمین رسیده و باید از روی آن بپرید؛ به همین سادگی!

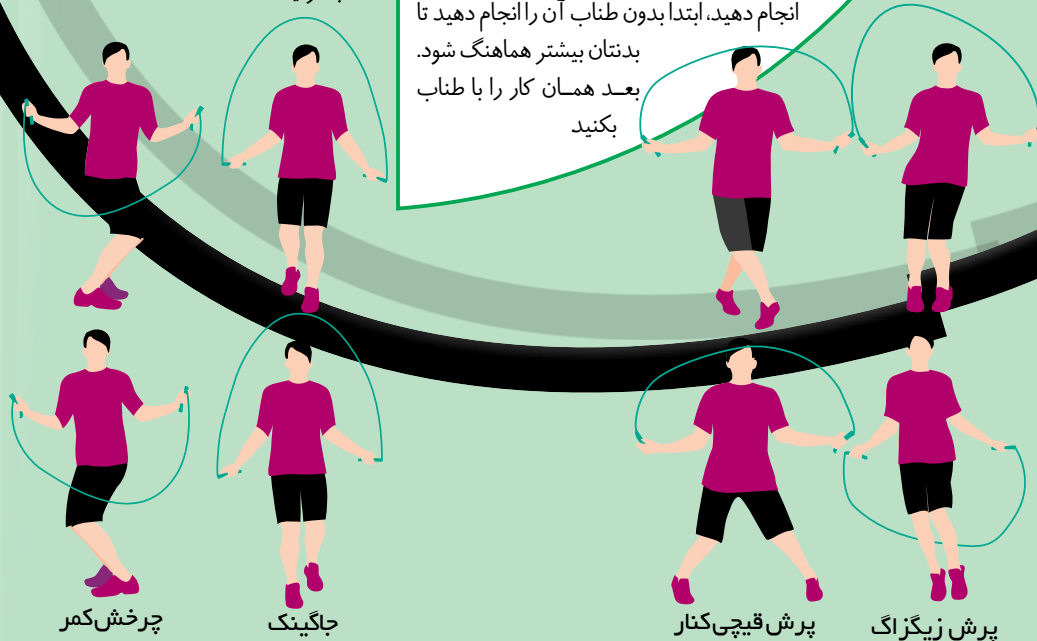
دوباره تلاش کنید

تقریباً تمام کسانی که طناب‌زدن را شروع کرده‌اند، در دفعه‌های اول تمرین خود نتوانسته‌اند مدت زیادی طناب بزنند و طناب به پاهای آن‌ها گیر کرده است. به همین خاطر اگر در ابتدای طناب‌زدن با مشکل روبه‌رو شدید، اصلاً تعجب نکنید. مغز و اندام‌های شما به زمان نیاز دارند تا هماهنگ شوند و بعد از آن نوبت به اراده شما می‌رسد که میزان تمرین با طناب را بیشتر کنید.

انواع طناب‌زدن

حالا بیایید کمی به طناب‌زدن تنوع بدهید تا حوصله‌تان سر نرود. در روش «جاگینگ» لازم نیست با هر دو پای خود به صورت هم‌زمان بالا و پایین بپرید. بلکه باید پاهایتان نوبتی این کار را بکنند؛ مثل «لی‌لی» که همیشه فقط یکی از پاها روی زمین است. پس ابتدا زانوی یکی از پاهایتان را خم کنید و وقتی طناب به آن رسید، از روی طناب بالا بپرید. حالا پایتان را عوض کنید. این بار زانوی دیگریتان را خم کنید و وقتی طناب به آن رسید بپرید. در این روش، روی هر پا یک دور طناب را بچرخانید.

سایر مدل‌های طناب‌زدن را هم در تصویرها مشاهده کنید. هر وقت تصمیم گرفتید یکی از این حرکت‌ها را انجام دهید، ابتدا بدون طناب آن را انجام دهید تا بدنتان بیشتر هماهنگ شود. بعد همان کار را با طناب بکنید



چرخش کمر

جاگینگ

پرش قیچی کنار

پرش زیگزاگ