

آشنایی با تمرین‌های ساده و کم هزینه

پله پله با ورزش

اگر تا به حال سری به باشگاه‌های ورزشی زده باشید، یا در فضای مجازی فیلم‌های مربوط به تمرین‌های ورزشی را با دقت تماشا کرده باشید، حتماً وسیله‌ای مکعب‌مسططیل شکل را دیده‌اید که ورزشکاران روی آن می‌روند و با بالا و پایین رفتن از آن، حرکات‌های ورزشی انجام می‌دهند. اما آیا تا به حال فکر کرده‌اید که این مکعب‌مسططیل چیست؟

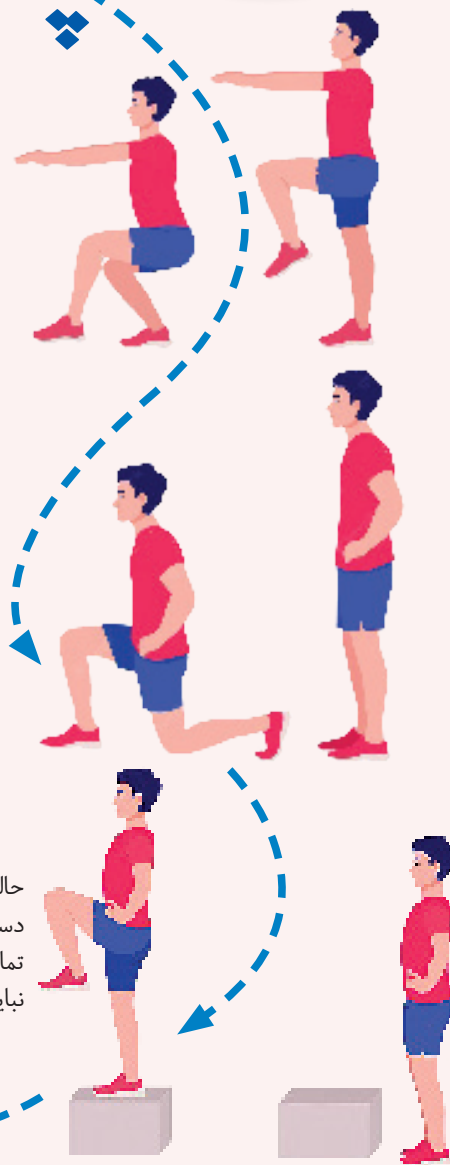
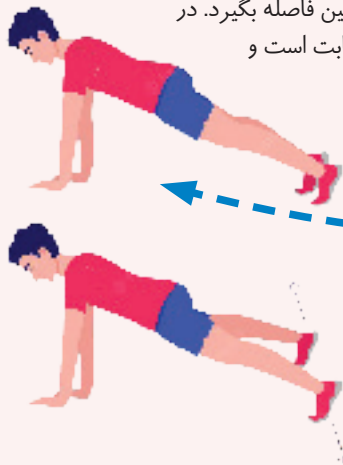
تمرین‌های ساده و کم‌هزینه با سکو و پله

کمتر از ۴۰ سال پیش بود که این وسیله ورزشی با نام «سکو» (استپ) ساخته شد تا همه به کمک آن بتوانند در کمترین فضای ممکن ورزش کنند. خیلی از شما در آپارتمان‌های کوچک زندگی می‌کنید و شاید به راحتی نتوانید جست‌وخیز کنید و بدوید. اما با سکو می‌توانید به همان اندازه تحرک داشته باشید. تنها کافی است که یک یا چند سکو داشته باشید. اما اگر در خانه چنین وسیله‌ای را ندارید، چه باید بکنید؟

پاسخ آسان است. می‌توانید از پله‌های خانه یا پارک محله‌تان استفاده کنید. بله! همان پله‌هایی که هر روز انسان‌های زیادی از آن بالا و پایین می‌روند، می‌توانند وسیله ورزشی بسیار خوب و مناسبی باشند. حتی یک چهارپایه نه چندان بلند (به ارتفاع یک پله) نیز می‌تواند نقش سکو را برایتان بازی کند. البته به این شرط که لیز نخورد و هر قدر روی آن پریدید، از جایش تکان نخورد.

شنای سوئدی در حالت عادی

بسیاری از شما چگونگی انجام شنای سوئدی را می‌دانید. در این حرکت باید پاهای خود را دراز کنید، به طوری که کف دست‌هایتان روی زمین باشد. سپس در حالی که دست‌هایتان از آرنج خم می‌شوند، بدنتان را به زمین نزدیک کنید. آنگاه مجدداً دست‌هایتان را صاف کنید تا کل بدنتان از زمین فاصله بگیرد. در تمام این حرکات، محل قرار گرفتن پاهایتان ثابت است و نباید تکان بخورد.



شنای سوئدی با سکو

حالا اگر سکو داشته باشید، می‌توانید پاهایتان را روی آن (یا روی پله) بگذارید و همین‌شنا را انجام دهید. حتماً متوجه می‌شوید که در این حالت، انجام حرکت بسیار سخت‌تر می‌شود. دلیلش ساده است: زیرا پاهایتان از حالت عادی بالاتر آمده است و این موضوع فشار بیشتری به دست‌ها و بدن‌تان وارد می‌کند.

نوع دیگری از شنای سوئدی با سکو

در این حالت باز هم مثل قبل شنا می‌روید، اما این بار پاهایتان روی زمین‌اند، یکی از دستانتان روی سکو قرار دارد و دست دیگری‌تان روی زمین است. از آنجا که دست روی زمین، بیشتر باید خم شود، مطمئناً کار سخت‌تری دارد. اما دست دیگر که روی سکو قرار دارد، زودتر خم می‌شود و فشار کمتری به آن می‌آید. اگر یک بار این کار را انجام دهید، حتماً حس می‌کنید که حفظ تعادل بین دو دست هنگام شنا، کار سختی است. البته با اندکی تمرین، این کار هم عادی و آسان می‌شود.

ویک نوع دیگر

اگر تمام این نوع شناها برایتان دشوار است، پس ابتدا از روش آسان‌تر آغاز کنید و هر دو دست را روی سکو بگذارید. به این ترتیب، دست‌هایتان از بقیه قسمت‌های بدن (مخصوصاً پاهایتان) در سطح بالاتری قرار می‌گیرد و راحت‌تر شنا را انجام می‌دهید. اگر مدتی این کار را انجام دهید، دست‌هایتان قوی‌تر می‌شوند و می‌توانید انواع قبلی شنا را هم انجام دهید. اگر چندین پله در برابرتان دیدید، می‌توانید به سمت پله بالایی بروید. دویدن به سمت بالا خیلی زود شما را خسته می‌کند و به تمرین زیادی نیاز دارد. حالا هر قدر تعداد پله‌ها بیشتر باشد، کار سخت‌تری دارید. دلیل سختی این تمرین هم مشخص است. شما هنگام دویدن در مسیری صاف به سمت جلو می‌روید. اما هنگام دویدن روی پله‌ها باید به سمت بالا حرکت کنید و این کارتان را دشوار می‌سازد. نوع دیگری از این تمرین هم هست که می‌تواند برایتان سخت‌تر باشد. به این صورت که با پاهای جفت، به سمت بالا بروید و پله‌ها را یکی بعد از دیگری با پرش طی کنید.

اگر هم خیلی این کار را آسان انجام می‌دهید، می‌توانید به صورت تک‌پا (لی) از سکو یا پله به سمت بالا بپرید. قطعاً این کار هم ابتدا دشوار است، اما به مرور عادت می‌کنید و به راحتی آن را انجام می‌دهید!

از پایین به بالا

حواستان باشد، تمام حرکتهایی که با سکو یا پله انجام می‌دهید، از پایین به بالا باشند. به هیچ عنوان (باز هم تأکید می‌کنیم به هیچ عنوان) این حرکتهای را از بالا به پایین انجام ندهید. مثلاً پرش‌هایتان از پله بالایی به پله پایینی نباشد، یا از پله‌های بالایی به سمت پله‌های پایینی نروید. این کار باعث می‌شود که فشار زیادی به زانوهایتان وارد شود و دچار زانو درد شوید. همیشه حرکاتتان به سمت پله بالاتر انجام شود و موقع پایین آمدن به آرامی این کار را بکنید.

همین حرکتهای به‌ظاهر ساده باعث هماهنگی حرکت اندام‌های بدن شما می‌شوند. همچنین قدرت بدنی و استقامت شما شرایط بهتری پیدا می‌کنند؛ البته به شرط آنکه این تمرین‌ها را به شکلی منظم انجام دهید!

