

۱. جهش کردن



۱. جهش کردن



۲. حرکت اسکوات



۲. حرکت اسکوات



۳. پارو زدن در حالت خمیده



۳. پارو زدن در حالت خمیده



۴. کشش ماهیچه سه سر بازو ۷. ضربه قطری با تبر ۸. کشش عضله دو سر بازو ۸. کشش عضله دو سر بازو



۷. ضربه قطری با تبر



۴. کشش ماهیچه سه سر بازو



۵. کشش جانبی عضله کتف



۵. کشش جانبی عضله کتف



۶. حرکت پرس سینه



۶. حرکت پرس سینه



اگر در تعطیلات تابستان زیاد سفر می‌کنید، اگر دسترسی کمی به باشگاه‌های ورزشی دارید یا اینکه هیچ یک از این مشکل‌ها را ندارید، اما تمرین‌های خانگی را ترجیح می‌دهید، «طناب کششی» بهترین انتخاب برای شماست. راحت و کم‌هزینه و البته دور از مشکلاتی چون آلودگی هوا، ترافیک، کرونا و...

### ■ جایگزینی مناسب برای وزنه

تعدادی از شما با وزنه تمرین کرده‌اید. حتماً هم می‌دانید که تمرین با وزنه، یکی از راه‌های مهم برای رسیدن به تناسب اندام است. اما اگر به شما بگوییم یک طناب می‌تواند جانشین تمام وزنه‌ها بشود، حتماً تعجب می‌کنید. البته طبیعی است. زیرا اکثر کسانی که با وزنه کار می‌کنند، مزیت‌های استفاده از طناب‌های کششی در تمرین‌ها را نمی‌دانند. از آنجا هم که این طناب‌ها وزن کمی دارند و مثل دست‌وزنه (دمبل) و هالتر نیستند، از نظر خیلی‌ها باور کردنی و معقول نیست که می‌توانند قدرت و حجم ماهیچه‌ای خود را با این طناب‌ها افزایش دهند. با این حال تمرین‌های استقامتی باعث تقویت عضله‌ها و استخوان‌ها، و بهبود استقامت، سرعت، قدرت و چابکی می‌شود. به عبارت ساده‌تر، طناب‌های کششی در تمام تمرین‌های استقامتی قابل استفاده هستند. در عین حال می‌توانند باعث ایجاد تنوع بیشتر در تمرین‌ها نیز بشوند.

باشگاه بدن سازی خانگی و کم‌هزینه

## در کشاکش ورزشی

مهدی زارعی



## ■ جنبه‌های مثبت و مزیت‌های استفاده

### از طناب کشتی

- بسیار ارزان؛
- بسیار مفید برای گرم کردن عضله‌ها قبل از تمرین؛
- قابل استفاده تقریباً در همه‌جا؛
- قابل استفاده و حمل و نقل در سفر؛
- کمک به کشش عضله‌ها برای تحرک بهتر؛
- افزایش تنوع؛
- قابل تغییر برای هر سطح تناسب اندام، به راحتی؛
- قابل استفاده به‌تنهایی و یا همراه با وزنه؛
- اشغال کردن فضایی بسیار کم؛
- کمک به فعال کردن و هدف قراردادن عضله‌های خاص؛
- خسته کردن ماهیچه (پمپ ماهیچه‌ای) مورد نظر در انتهای تمرین با تعداد تکرار زیاد؛
- تقویت عضله چهار سر ران طی حرکت اسکوات؛
- اضافه کردن ثبات بیشتر به حرکت‌های غیرمتعارف؛
- مفید بودن برای بیماران نیازمند فیزیوتراپی و تمرین‌های توان‌بخشی؛
- اضافه کردن افزایش ایمنی به حرکت‌های اضافه؛

### ■ چه زمانی از طناب استفاده کنیم؟

از طناب‌های کشتی به صورت مستقل یا کمکی برای تقویت، کشش، یا کمک به فعال کردن عضله‌ها استفاده کنید. زمان استفاده از طناب می‌تواند ابتدا، طی تمرین، یا در پایان تمرین باشد. بهتر این است که طی تمرین‌های دیگر نیز از طناب کشتی استفاده کنید تا عضله‌های مورد نظر را به چالش بیشتری بکشانید.

برای به دست آوردن نتیجه بهتر سعی کنید هر چند وقت یک‌بار تمرین‌های خود را عوض کنید. به بدن خود اجازه ندهید به یک نوع تمرین عادت کند. طناب‌های کشتی باعث بالارفتن مقاومت بدن و کشش بیشتر در تمرین‌های استقامتی می‌شوند.



### ■ از چه طنابی استفاده کنیم؟

طناب‌های کشتی در طول‌ها و ضخامت‌های متفاوتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. طناب‌های ضخیم‌تر مقاومت بیشتری فراهم می‌کنند. یک طناب کشتی معمولاً بین ۲۰ تا ۱۵۰ کیلو مقاومت را در انتهای حرکت اضافه می‌کند.

برای تمرین با کیفیت بالاتر از طناب‌هایی با ضخامت مناسب انتخاب کنید. طناب‌های ضخیم‌تر برای تمرینات پایین‌تنه مفیدتر هستند، زیرا این قسمت بدن، بخشی است که در بسیاری از ما به طور قابل توجهی قوی‌تر است. از آنجا که بالاتنه (مثلاً دست‌ها) در بیشتر مردم ضعیف‌تر از پایین‌تنه است، از طناب‌های نازک‌تر برای حرکت‌های بالاتنه استفاده کنید.

### ■ کشش با طناب و بلند کردن وزنه (هالتر)

در تمرین‌هایی که در آن‌ها طناب کشتی باعث شروع کشش ماهیچه است، مانند تمرین وزنه (هالتر) قفسه سینه، میزان مقاومت حرکت با طناب بیشتر از میزان مقاومت حرکت با وزنه (هالتر) است. یعنی اگر شما حرکت وزنه قفسه سینه را به جای وزنه ۱۰۰ کیلویی، با یک طناب کشتی انجام دهید، بنا بر جنس طنابی که استفاده می‌کنید، انگار وزنه ۱۲۰ تا ۱۵۰ کیلویی را جابه‌جا می‌کنید. در عین حال که این حرکت را دارید با کشش بیشتر ماهیچه انجام می‌دهید.

### ■ قدرت طناب را بالا ببرید!

یک راه برای به دست آوردن مقاومت اضافی طناب این است که یک طناب نازک را کوتاه کنید و یا با قراردادن دو طناب در کنار هم، قدرت مقاومت آن‌ها را دو برابر کنید. پیشنهاد می‌شود از طناب‌های لاستیکی بزرگ استفاده کنید و از استفاده از طناب‌های کشتی با دستگیره‌هایی که مقاومت زیادی ندارند، بپرهیزید. به علاوه، دسته‌ها در این‌گونه طناب‌ها کار قلاب کردن طناب به دیگر تجهیزات را سخت‌تر می‌کنند.

### ■ نکته پایانی

خود را به وزنه (هالتر)، دست‌وزنه (دمبل) و دستگاه محدود نکنید. تمرین و لوازمی را انتخاب کنید که با ساختار، احتیاج بدن و شرایط زندگی شما متناسب باشد.

اگر یک برنامه تمرینی یا غذایی برای یک نفر مؤثر بوده است، به این معنا نیست که برای شما هم مؤثر خواهد بود. حتماً با توجه به توان بدن خود تمرین‌ها را انجام دهید؛ بدون کمک گرفتن از دیگران!