

پلایومتریک

اگر فضای زیادی در اختیار ندارید، می‌توانید در فضای کوچک هم ورزش خود را انجام دهید. پیشنهاد می‌کنیم کمی به حرکات «پلایومتریک» بپردازید. شاید با دیدن عبارت «پلایومتریک» فکر کنید با حرکاتی بسیار پیچیده و سخت روبه‌رو خواهید شد، اما نه! معنای این عبارت بسیار ساده است. هر نوع تمرینی که در آن پریدن، جهیدن سریع و جست‌وخیز باشد، نوعی تمرین «پلایومتریک» به شمار می‌رود. با هم چند تا از این تمرین‌ها را انجام می‌دهیم.

نحوه درست پریدن

برای پریدن به جلو یا بالا چه مراحل را انجام می‌دهید؟ قبل از هر چیز پاها نزدیک به هم قرار می‌گیرند. می‌توان پاها را جفت کرد. پس از آن، زانوها را خم می‌کنید، در حالی که دستانتان هم خم شده و به جلو و عقب تاب می‌خورند. در این شرایط، آماده پریدن هستید؛ چه به سمت جلو و چه به بالا.

این کار در ابتدا آسان به نظر می‌رسد. حالا سعی کنید چندین بار پشت سرهم بپرید و در شرایطی که به بالا پریده‌اید، زانوهایتان را خم بالا بیاورید و تا حد امکان، به سینه نزدیک کنید. تلاش کنید در سه ست ۱۲ تایی این کار را انجام دهید و در فاصله هر ست و ست بعدی، دو دقیقه استراحت کنید. چطور بود؟ فکر می‌کردید ضربان قلبتان تا این حد بالا برود؟

پرش جفت پا

حالا بیاید پرش جفت را به سمت جلو انجام بدهید. اگر در فضای بزرگی این کار را انجام می‌دهید، می‌توانید در پرش‌های جفت خود، به شکلی متوالی به سمت جلو بروید. به این شکل که باز هم دستانتان را خم کنید و به جلو و عقب تاب دهید. در همان حال زانویتان را خم کنید و باسن را پایین آورید. حالا نوبت پریدن شما رسیده است. پس از آنکه به جلو پریدید، از همان نقطه مجدداً به همین شکل به جلو بپرید.

اگر فضای زیادی در اختیار ندارید، می‌توانید یک بار به جلو بپرید و بعد در مسیر برعکس بپرید و دوباره به نقطه ابتدایی برگردید. باز هم سه نوبت ۱۲ تایی این کار را انجام دهید. هر چه سرعت شما در این حرکت بیشتر باشد، بیشتر به نفس نفس می‌افتید!



بپر و جهش کن!

آشنایی با تمرینات پلایومتریک

بعد از مدت طولانی حضور در کلاس درس (آنلاین یا حضوری!) بدن انسان احتیاج فراوانی به فعالیت دارد. کمی جست‌وخیز و بالا رفتن ضربان قلب در این شرایط می‌تواند بسیار مفید باشد و توان تنفسی‌تان را بالا ببرد. از طرف دیگر، بیشتر این فعالیت‌ها به زمینی بزرگ برای دویدن و تمرین نیاز دارند.



پریدن با یک پا

می‌توانید تمام این حرکات را با یک پا هم انجام دهید. مثلاً در حالی که سمت جلو یا بالا بپرید که در حالت «لی» هستید و فقط یک پایتان روی زمین است. طبیعی است این کار سخت‌تر باشد و انجام آن دشوارتر. پس بهتر است ابتدا با دو پا پرش کنید و آرام آرام این کار را با تک پا بکنید. وقتی هم تصمیم گرفتید این حرکات را با یک پا انجام دهید، حتماً تعداد ست‌های برابری را برای دو پای راست و چپ خود در نظر بگیرید و فقط از پای قوی‌تر خود استفاده نکنید. نکته مهم دیگر در این نوع حرکات این است که درست مثل دویدن، هیچ وقت در هنگام پریدن قاب پای خود را روی زمین نگذارید، بلکه در حالی فرود بیایید که روی پنجه پای استاده‌اید. یادتان باشد، فشار بیش از حد به قاب پا، می‌تواند به ستون فقرات شما فشار بیاورد.

کمک‌گرفتن از چهارپایه یا صندلی

اگر یک چهارپایه داشته باشید، می‌توانید در پرش‌های خود، از این وسیله نیز به خوبی کمک بگیرید؛ با این شرط که این چهارپایه روی زمین محکم قرار گرفته باشد و در اثر برخوردهای کوچک، مکان آن تغییر نکند و روی زمین نیفتد. حالا می‌توانید به سرعت در همان نوبت‌های قبلی (سه نوبت ۱۲ تایی) روی چهارپایه بپرید و پس از پریدن روی آن، به جلو و پایین چهارپایه بپرید. اگر فضای مناسب در اختیار ندارید، فقط کافی است بعد از پریدن روی چهارپایه، بدون تغییر جهت خود، مجدداً در جایی که از آن پریده‌اید، فرود بیایید. کار دشواری نیست. اما با تکرار آن، می‌بینید که لحظه به لحظه سخت‌تر می‌شود! (یک صندلی که به دیوار تکیه داده شده است، وسیله مناسبی برای این حرکت است. البته به این شرط که به اندازه کافی محکم باشد و با پریدن روی آن، به اموال خانواده خسارت نزیند!)

زیادکردن تعداد حرکات

حرکاتی که با آن‌ها آشنا شدید، در ابتدا برایتان سخت است و شاید نتوانید در سه نوبت ۱۲ تایی آن‌ها را انجام دهید. اما اگر این کار را به‌طور مستمر انجام دهید، به مرور توانایی‌تان آن قدر بالا می‌رود که دیگر این کار را به راحتی انجام می‌دهید. در این شرایط هم بهتر است به اعداد گفته شده قناعت نکنید و کم‌کم این تعداد را بالا ببرید. مثلاً به مرور این حرکات را در سه نوبت ۱۵ تایی انجام دهید و این عدد را هم افزایش دهید.

پرش زیگزاگ

پریدن به اطراف به صورت زیگزاگ، نوع دیگری از پریدن است که می‌تواند توان شما را بالا ببرد. کافی است مطابق شکل، به نقاطی که مشخص شده، پرش کنید. می‌توانید به جای حالت زیگزاگ، به کنار بپرید. یعنی در حالی که پایتان جفت است، به جای پریدن به جلو یا بالا، به سمت راست خود پرش کنید و سپس به سرعت به محل اول ایستادن خود بپرید. باز هم سه نوبت ۱۲ تایی برای این حرکت مناسب است.

حرکات اصلاحی



نویسندگان:
مسعود گلیپاگانی، محمد
خرمی مقدم، آیت طهماسبی
ناشر: بامداد کتاب
سال نشر: ۱۳۹۴
تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۱۲۴۴

