

تمرین‌هایی پر فشار و بدون وسیله

پله پله تا سلامتی

اگر به شما بگویند: «تمرین با استپ» برای شما بسیار مفید است و عضلات چهارسر، ساق پا، ران و میان تنه را تقویت می‌کند، همچنین، توان قلبی - عروقی‌تان را بالا می‌برد و در چربی‌سوزی شما تأثیر بسیار زیادی دارد، ممکن است فکر کنید استپ چه وسیله پیچیده‌ای است که این همه فایده دارد! اما زیاد به دنبال چیزهای پیچیده نباشید. استپ به معنای «پله» است و پله هم در دسترس‌ترین وسیله ممکن برای تمرین. ممکن است در محل زندگی‌تان پله وجود نداشته باشد، اما به‌طور قطع در اطراف منزلتان می‌توانید به راحتی از پله استفاده کنید؛ حتی پله‌های پارک. اگر هم تنها یک پله یا حتی یک چهارپایه در اختیار داشته باشید، می‌توانید حرکات مخصوص استپ را انجام دهید. ویژگی این حرکات در آن است که همیشه می‌توانید آن‌ها را انجام دهید؛ به‌خصوص وقتی از کار در کلاس خسته شده‌اید. ببینیم با کمک پله چه تمرین‌هایی می‌توان انجام داد؟

پله هاروارد



ورزش روی پله
لطفاً اسکن کنید

همه ما در زندگی هزاران بار از پله بالا رفته‌ایم. حالا می‌خواهیم بالارفتن از پله‌ها را به ورزش تبدیل کنیم. چگونه؟ کافی است حرکت بالارفتن از پله‌ها و پایین آمدن از آن‌ها را به‌صورت متوالی انجام دهیم. این حرکات چهار مرحله دارد:

- ۱ یکی از پاها را روی پله می‌گذاریم. معمولاً اکثر ما عادت داریم ابتدا پای راست را ابتدا روی پله بالاتر می‌گذاریم.
- ۲ دومین پا را روی پله بالایی می‌گذاریم. اگر ابتدا پای راست را روی پله گذاشته‌اید، طبیعی است حالا نوبت پای چپ است.
- ۳ پای را که ابتدا روی پله گذاشته‌اید، روی پله پایین بگذارید. پای راست را از پله بالا پایین بیاورید.
- ۴ پای دوم خود را از پله بالایی روی پله پایینی بگذارید. به این ترتیب روی پله‌ای قرار گرفته‌اید که حرکت را از آن

شروع کرده‌اید.

این حرکات را باید به‌صورت مداوم انجام دهید. بالا بروید، دوباره پایین بیایید و باز هم بالا بروید.

شاید در ظاهر این حرکت ساده به نظر برسد، اما بعد از یکی دو دقیقه انجام مداوم این تمرین، متوجه سختی آن خواهید شد. هرچقدر سرعت بالا و پایین رفتن روی پله‌ها را بیشتر کنید، کار دشوارتر می‌شود؛ درست مثل دویدن!

اسم این حرکت «پله هاروارد» است و میزان کالری‌سوزی در آن، معادل دویدن است. اگر در آپارتمان زندگی می‌کنید و درون خانه‌تان پله‌ای نیست، می‌توانید با کمک یک چهارپایه کوچک همین حرکت را تمرین کنید. فقط کافی است چهارپایه را کنار دیوار قرار دهید تا نلغزد و باعث افتادن شما نشود.



پرش روی پله



پرش روی پله
لطفا اسکن کنید

اگر فکر می‌کنید با پله فقط می‌توان حرکت قبلی را انجام داد، در اشتباهید! این بار از همان پله یا چهارپایه کمک بگیرید. با این تفاوت که به جای راه رفتن روی پله، سعی کنید روی آن بجهید. چگونه؟ این بار حرکات را در دو مرحله انجام دهید:

۱ یکی از پاهایتان روی پله بالایی باشد و پای دیگرستان روی پله پایین. مثلاً پای راست روی پله بالایی باشد و پای چپ روی پله پایین.

۲ در مرحله دوم، به صورت هم‌زمان جای پاهایتان را عوض کنید. به این ترتیب که پای چپ را روی پله بالایی بیاورید و هم‌زمان، پای راست شما پایین بیاید و روی پله پایینی قرار گیرد.

باز هم این حرکات را به صورت ممتد و متوالی انجام دهید. فکر می‌کنید چند بار می‌توانید این تمرین را انجام دهید؟ یک دقیقه؟ پنج دقیقه؟ یا بیشتر. با تمرین منظم می‌توانید زمان خود را در این تمرین بالا ببرید.



پرش جفت به سمت بالا



پرش جفت با روی پله
لطفا اسکن کنید

کمی هم تمرین پرش جفت و لی لی را با استفاده از پله انجام دهید. کافی است پاهایتان را جفت کنید و روی پله بالایی بپرید. پس از آن، به همان صورت پرش جفت، روی پله پایینی بپرید. به طور قطع به راحتی می‌توانید این کار را انجام دهید. اما تکرار این تمرین دشوار است.

* دقت کنید که در هنگام پرش روی پله، با پنجه پا روی پله‌ها فرود بیایید. به هیچ عنوان از قاب پا (قسمت پشتی پا) استفاده نکنید، زیرا فشار به این قسمت موجب درد پا و فشار به کمرتان می‌شود.

* نکته مهم دیگر اینکه به هیچ عنوان کمر نزنید. یعنی کمرتان خم نشود و با نیروی کمرتان به بالا نپرید. تنها با استفاده از نیروی پاهایتان به جلو و بالا بپرید و تا می‌توانید پاهایتان صاف باشد. پاهایتان تنها برای پریدن کمی خم شود.

* در هنگام پرش هم دقت کنید پاهایتان از هم باز نشوند. یعنی همان‌طور که پاهایتان موقع پریدن جفت هستند، در هنگام فرود آمدن نیز جفت باشند.

لی لی روی پله

حالا حرکت پرش روی پله را به صورت لی لی انجام دهید. در حالی که یک پایتان را جمع کرده‌اید، روی پله بالایی بپرید و به همان صورت برگردید. این کار دشوارتر از پریدن به صورت جفت‌پاست. به همین خاطر بیشتر دقت کنید که کمرتان موقع پریدن خم نشود.

* اگر جایی رفتید که تعداد زیادی پله وجود داشت، می‌توانید در این حرکات از تمام پله‌ها استفاده کنید. به این شکل که دیگر از پله‌ها پایین نیایید و پرش هایتان به سمت بالا باشد.



ورزش لی لی روی پله
لطفا اسکن کنید



حرکاتی که یاد گرفتید، بخشی از مهم‌ترین حرکاتی هستند که قهرمانان بسیاری از رشته‌های ورزشی مثل دوومیدانی انجام می‌دهند. بکوشید این حرکات را آزمایش کنید. به این ترتیب، با کمترین امکانات، حرکاتی انجام داده‌اید در سطح بزرگ‌ترین ورزشکاران جهان!