

طناب زدن



کدام وسیله ورزشی است که قیمتی بسیار ارزان دارد، در یک چمدان جا می شود، همه اعضای خانواده امکان استفاده از آن را دارند، توانایی قلبی عروقی و همزمان استحکام عضلانی را بهبود می دهد و 15 تا 20 دقیقه ورزش با آن، کالری یک شکلات خوشمزه را می سوزاند؟ بله، درست حدس زده اید: طناب زدن!...

طناب زدن روشی عالی برای سوزاندن کالری هاست و می تواند به اندازه دویدن کالری سوز باشد. طناب زدن به بهبود کارکرد قلبی کمک و پایین تنه و بالاتنه را تقویت می کند و مقدار زیادی کالری را در مدت کوتاهی می سوزاند. شما می توانید طناب زدن را به عنوان مکمل برنامه ورزشی روتین روزانه تان انجام دهید. با طناب زدن استرس مستقیمی بر زانوها، قوزک های پا و مفاصل لگن وارد می شود اما اگر این حرکت را درست انجام دهید، فشار وارد بر مفاصل حتی از دویدن آرام هم کمتر خواهد شد.

چه شرایطی را باید رعایت کنید؟

برای مبتدی ها استفاده از طناب مهره ای (طنابی قیطانی با مهره های 2 سانتی متری) توصیه می شود زیرا شکل خود را حفظ می کند و کنترل آن از طناب های نایلونی یا نخ سیبک وزن راحت تر است.

با ننگ داشتن دستگیره های طناب و قدم گذاشتن روی آن، می توانید طول طناب را تنظیم کنید. اگر دستگیره های آن به حد زیر بغل شما برسد، باید طناب را کوتاه کنید. کفش های ورزشی به اندازه پایتان پوشید و ترجیحا از

کفش های ورزشی نوع *cross training* که ترکیبی از ویژگی های انواع کفش های ورزشی را دارند، استفاده کنید. این کفش ها شبیه کفش های تنیس با کف پهن تر هستند که بالشتک درون آنها از کفش های مخصوص دو، ضخیم تر است. برای طناب زدن به محوطه ای با مساحت حداقل 2 در 5/1 متر و حداقل 25 سانتی متر فضای آزاد بالای سر نیاز دارید. سطحی که این ورزش را روی آن انجام می دهید نیز مهم است. روی فرش، علف، سیمان یا آسفالت طناب نزنید چون طناب زدن روی فرش میزان ضربه وارد بر مفاصل را کاهش می دهد، اما اگر فرش ضخیم باشد ممکن است کفش هایتان در آن فرو رود و دچار پیچ خوردگی قوزک یا زانوی پا بشوید. از کف چوبی، قطعات تخته چنودلا، یا کفپوش نرم ضربه گیر استفاده کنید.

چگونه طناب بزنید؟

اگر تازه می خواهید طناب زنی را شروع کنید، ممکن است دچار مشکل شوید. برای طناب زدن لازم است هماهنگی حرکتی داشته باشید یا آن را در خود ایجاد کنید بنابراین باید جداگانه دست ها و پاهایتان را تمرین دهید. دستگیره های طناب را با یک دست بگیرید و آن را نوسان دهید تا ریتم نوسان آن را دریابید. بعد بدون طناب بالا و پایین پریدن را تمرین کنید. در مرحله آخر طناب زدن و پریدن را با هم انجام دهید. ابتدا احتمالاً می توانید مداوم یک دقیقه طناب بزنید. طناب زدن را با حرکات ورزشی با ضربه کم مانند قدم رو رفتن متناوب انجام دهید تا به تدریج بتوانید به مدت طولانی تر طناب بزنید. برای یک فرد عادی، حداکثر 10 دقیقه طناب زدن مداوم کافی است. در عین حال می توانید طناب زدن را با ورزش های دیگر ترکیب کنید. مثلاً در فاصله انجام ورزش های هوازی یا قدرتی 50 تا 200 بار طناب بزنید و به تدریج تعداد آن را افزایش دهید.

بیشترین فشار به مفاصلتان هنگامی وارد می آید که هر بار که طناب از زیر پاهایتان عبور می کند، یک پرش انجام دهید. برای کند کردن سرعت طناب زنی می توانید یک جهش کوچک اضافی انجام دهید تا این فشار کاهش یابد. به میزان حداکثر ضربان مجاز قلب برای خودتان توجه داشته باشید تا شدت طناب زنی تان آنقدر بالا نرود که سلامتتان را به خطر بیندازد. برای محاسبه حداکثر ضربان مجاز قلب می توانید عدد سنتان را از عدد 220 کم کنید. هدف شما باید رساندن ضربان قلبتان به حد 70 تا 85 درصد این میزان حداکثر باشد. مثلاً اگر 40 ساله باشید، حداکثر سرعت ضربان قلب مجاز برای شما 180 است و ناحیه هدف شما از 126 تا 153 ضربان در دقیقه است.

پیشگیری از آسیب دیدگی

اگر درباره تحملتان در مقابل ضربه های ناشی از طناب زنی بر مفاصل و فعالیت جسمی هوازی شدیدی که حین آن انجام می دهید، تردید دارید، با پزشکتان مشورت کنید. توجه به نوع کفش ها و سطحی که روی آن طناب می زنید هم مهم است. مانند هر ورزش دیگری، گرم کردن، انجام حرکات کششی و سرد کردن ضرورت دارد. چگونگی پریدن شما هنگام طناب زدن، تعیین کننده شدت ضربه ای است که به بدنتان وارد می شود. نکته اصلی پرش به شیوه درست است. هنگام طناب زدن، روی پنجه پاها بالا و پایین بپرید. هنگامی که راه می روید یا می دوید، به پاشنه پای تان ضربه وارد می آید. با پریدن روی پنجه هنگام طناب زدن می توانید از خاصیت طبیعی جذب کنندگی ضربه استفاده کنید. در این صورت ضربه وارد آمده بر بدن شما حتی از هنگام دویدن هم کمتر خواهد بود. هنگامی که در طناب زدن مبتدی هستید، معمولا بالاتر از حد مورد نیاز به بالا می پرید اما 5/2 سانتی متر فاصله گرفتن از کف زمین برای طناب زنی کافی است.

طناب زدن برای کودکان

طناب زدن از دوران کودکی می تواند به سلامت قلبی عروقی در سال های آینده و پیشگیری از سکت قلبی و مغزی کمک کند. همچنین مهارت هایی که کودک با طناب زدن به دست می آورد، به او در انجام ورزش های دیگر در سنین بالاتر کمک خواهد کرد. هنگام طناب زدن باید درباره وضعیت و حرکت های بدنتان هوشیار باشید و یاد گرفتن این مهارت عالی به رشد توانایی های مغزی برای انجام ورزش های پیچیده تر کمک می کند. بالاخره اینکه طناب زدن فقط برای دختر کوچولوها نیست، هم پسرها و هم مردان و زنان در سنین بالاتر می توانند به این ورزش عالی بپردازند.