



باشگاه خانگی من!



پیشنهادهای ساده و کاربردی برای خانم‌هایی که می‌خواهند ورزش کردن در خانه را شروع کنند

الهیة توانا: «باشگاه؟ حرفش را هم نزن! نه وقت دارم، نه حوصله...»، «آخر، کی در این هوای آلوده و پیاده‌روهای شلوغ می‌تواند پیاده‌روی کند؟» و «دلت خوش است بابا! مربی خصوصی بگیرم برای ورزش کردن؟ با کدام پول؟» این جمله‌ها برایتان آشنا نیست؟ همه ما آن قدر با دغدغه‌ها و مشغله‌های جورواجور محاصره شده‌ایم که در برابر هر توصیه‌ای به ورزش کردن، فوری گارد می‌گیریم و فهرستی بی‌انتها از موانع ریز و درشت رو می‌کنیم. حق هم داریم! ورزش کردن زمان بر و پرهزینه است اما اگر راهی غیر از این وجود داشته باشد چطور؟ اگر بتوانیم روزی چند دقیقه همین جا توی خانه ورزش کنیم و خیالمان راحت باشد که تمریناتمان اصولی است چطور؟ به امتحان کردنش می‌ارزد، نه؟ با من همراه شوید!

پیاده‌روی در راهرو

راهرو ورودی یا هر قسمتی از خانه که طول نسبتاً خوبی داشته باشد، خوراک پیاده‌روی لانژ است. با پای راستان یک گام بزرگ به جلو بردارید، طوری که وقتی زانوی راستان را خم می‌کنید، ران و ساق پا زاویه ۹۰ درجه تشکیل بدهند. به آرامی زانوها را خم کنید و بدن را به سمت پایین بیاورید تا جایی که زانوی شما تقریباً زمین را لمس کند. حواستان باشد قوز نکنید و کمر کاملاً صاف باشد. از آنجایی که مربی بالای سر شما نیست تا بی‌هوا داد بکشد «داری اشتباه می‌زنی!» خودتان باید مراقب باشید. اگر سر جلوتر از زانوی جلوی قرار گرفته باشد، یعنی دارید اشتباه انجام می‌دهید. زانو باید از همه بخش‌های بدن جلوتر باشد. حالا آهسته پاها را صاف کنید و به حالت شروع بالا بیاوید. همین حرکت را با پای چپ تکرار کنید. سه ست پنج‌تایی لانژ با هر پا کافی است. حرفه‌ای‌ها لانژ را با دمبل انجام می‌دهند تا پاها، باسن و قسمت مرکزی بدنشان را به چالش بکشند. شما برای شروع، به لانژ با وزن بدن بسنده کنید و به خودتان فشار نیاورید.

استپ‌آپ به یاد بچگی‌ها

شما را نمی‌دانم ولی ما که بچه بودیم، یکی از کل‌کل‌هایمان رکورد پله بود. محل مسابقه هم هر نوع برآمدگی، لبه جدول، پله یا سکوی کوتاه بود. هرکسی استپ‌آپ بیشتری می‌زد - آن موقع اسمش را نمی‌دانستیم - تا مدت‌ها برای همه قیافه می‌گرفت. استپ‌آپ یک تمرین خوب و ساده برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن گروه‌های عضلانی پایین تنه است. یک برآمدگی سفت پانزده تا بیست سانتی‌متری در خانه (مثل پله) همه چیز است که برای این ورزش به آن نیاز دارید. پای راست را روی پله بگذارید و با فشار به پاشنه، آن را صاف کنید. پای چپ را بالا بیاورید تا روی پله کنار پای راست قرار بگیرد. زانوی راست را خم کنید و پای چپ را پایین بگذارید. پای راست را پایین بیاورید تا کنار پای چپ روی زمین قرار بگیرد. حواستان باشد زانو حین انجام دادن این حرکت از پله جلوتر نرود تا به زانو پتان فشار نیاید. اگر ناخودآگاه به جلو خم شدید، تا حد امکان سعی کنید تنه را صاف نگه دارید و سینه را بالا بدهید تا کمرتان را درگیر نکنید. لازم نیست مثل زمان بچگی حرکت پله را با سرعت انجام بدهید. انجام دادن آرام استپ‌آپ با وزن بدن و برای هر پا ۱۰ بار تمرین، در شروع کافی است.