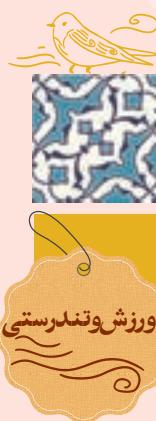




# باشگاه خانگی مس!

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



اللهه توانا: «باشگاه؟ حرفش را هم نزن! نه وقت دارم، نه حوصله.»، آخرا، کی در این هواي الوده و پياده روهاي شلوغ می تواند پياده روی کند؟ و «دلت خوش است بابا! مربی خصوصی بگیرم برای ورزش کردن؟ با کدام پول؟» اين جمله ها برایتان آشنا نیست؟ همه ما آن قدر با دغدغه ها و مشغله های جورواجور محاصره شده ايم که در برابر هر توصيه ای به ورزش کردن، فوري گارد می گيريم و فهرستی بی انتها از موانع ريز و درشت رو می کنيم. حق هم داريم! ورزش کردن زمان بر و پرهزینه است اما اگر راهی غير از اين وجود داشته باشد چطور؟ اگر بتوانيم روزی چند دقیقه همين جا توی خانه ورزش کنیم و خیالمان راحت باشد که تمريناتمان اصولی است چطور؟ به امتحان کردنش می ارzed، نه؟ با من همراه شوید!

## پیاده روی در راهرو

راهرو و رودی یا هر قسمتی از خانه که طول نسبتاً خوبی داشته باشد، خوارک پیاده روی لائز است. با پای راستتان یک گام بزرگ به جلو بردارید، طوری که وقتی زانوی راستتان را خم می کنید، ران و ساق پا زاویه ۹۰ درجه تشکیل بدند. به آرامی زانوها را خم کنید و بدن را به سمت پایین بیاروید تا جایی که زانوی شما تقریباً زمین را لمس کند. حوتستان باشد قوز نکنید و کمر کاملاً صاف باشد. از آنجایی که مری بالای سر شما نیست تا بی هوا داد بکشد «دای اشتباه می زنی!» خودتان باید مراقب باشید. اگر سر جلوتر از زانوی جلوی قرار گرفته باشد، یعنی دارید اشتباه انجام می دهید. زانو باید از همه بخش های بدن جلوتر باشد. حالا آهسته پاها را صاف کنید و به حالت شروع بالا بیایید. همین حرکت را با پای چپ تکرار کنید. سه سمت پنج تایی لائز با هر پا کافی است. حرفة ای ها لائز را با دمبل انجام می دهند تا پاها، باسن و قسمت مرکزی بدن شان را به چالش بکشند. شما برای شروع، به لائز با وزن بدن بستنده کنید و به خودتان فشار نیاروید.

## استپ آپ بے یاد بچگی ها

شما را نمی دانم ولی ما که بچه بودیم، یکی از کل کل هاییمان رکورد پله بود. محل مسابقه هم هر نوع برآمدگی، لبه جدول، پله یا سکوی کوتاه بود. هر کسی استپ آپ بیشتری می زد - آن موقع اسمش را نمی دانستیم - تا مدت ها برای همه قیافه می گرفت. استپ آپ یک تمرين خوب و ساده برای افزایش ضربان قلب و گرم کردن گروههای عضلانی پایین تنه است. یک برآمدگی سفت پازنده تا بیست سانتی متری در خانه (مثل پله) همه چیزی 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 نزود تا به زانویتان فشار نماید. اگر ناخودآگاه به جلو خم شدید، تا حد امکان سعی کیدن ته را صاف نمکه دارید و سینه را بالا بدھید تا کمرتان را درگیر نکنید. لازم نیست مثل زمان بچگی حرکت پله را با سرعت انجام بدھید. انجام دادن آرام استپ آپ با وزن بدن و برای هر یک بار تمرين، در شروع کافی است.

