

## طناب زدن

طناب زدن یکی از ورزش‌های هوازی است. این ورزش با کم‌ترین هزینه بیش‌ترین نتیجه را می‌تواند نصیب‌تان بکند. کفایت یک طناب داشته باشید و روی سطح مناسبی مشغول به انجام حرکت طناب‌زدن شوید. ولی شیوه درست طناب‌زدن را آیامی‌دانید؟

طناب‌زدن نه تنها برای افزایش توان هوازی موثر است بلکه سبب افزایش توان عمومی بدن هم می‌شود و روی فرم گرفتن و نیرومند ساختن عضلات پایه و ویژه عضله ساق پانقش مؤثری دارد. طناب‌زدن جز ورزش‌ها و تفریحات سالمی به شمار می‌رود که محدودیت سنی ندارد و پیر و جوان، مشتاق و علاقمند به انجام این ورزش مفرح هستند؛ همچنین ورزش کم‌هزینه‌ای است که می‌توان آن را حتی در یک فضای کوچک هم اجرا کرد. آموزش طناب‌زدن، یکی دیگر از نکته‌هایی است که باید برای پیش‌گیری از آسیب بدنی یاد بگیرید.

■ پیش از شروع طناب‌زدن، نکات زیر را مد نظر داشته باشید:

۱) **طناب مناسبی انتخاب کنید:** مبتدیان بهتر است از طناب مهره‌ای استفاده کنند. این طناب‌ها ارزان قیمت و بادوام هستند.

۲) **اندازه طناب را تعیین کنید:** برای آغاز تمرین‌ها، انتخاب بهترین و مناسب‌ترین طناب برای اندامتان است. توجه کنید که باید طول طنابی که خریداری می‌کنید، دو برابر حدفاصل نوک انگشتان پا تا سر شانه‌تان باشد. این انتخاب سبب می‌شود تا فضای کافی برای طناب‌زدن داشته باشید. طنابی که خریداری می‌کنید حتما باید دسته‌ای با وزن مناسب داشته باشد و به آسانی داخل دست شما جای بگیرد.

۳) **سطح مناسبی را انتخاب کنید:** کفش‌های چوبی و سفت مورد مناسبی برای طناب‌زدن هستند. از طناب‌زدن روی سطح‌های بتنی و فرش پرهیز کنید

### شیوه درست طناب زدن

- بایستید و طناب را در دست بگیرید.  
هر کدام از دسته‌های طناب را با یکی از دست‌هایتان بگیرید. مچ دست‌ها باید در زاویه ۴۵ درجه قرار بگیرد. دست و ساعدتان را ۳۰ سانتیمتر از بدنتان فاصله دهید؛ این کار سبب می‌شود تا فضای کافی برای پریدن داخل طناب داشته باشید.  
- پایتان را روبه روی طناب بگذارید

طناب باید در وضعیت ایستاده پشت پای شما بیفتد و پاهایتان دقیقاً در وسط آن قرار بگیرد.

از مچ دست برای تاب دادن طناب استفاده کنید یکی از نکات مهم موقع طناب زدن این است که برای تاب دادن طناب نیازی نیست که دست‌هایتان را تکان دهید، بلکه تنها کافی است مچ دست‌های خود را بچرخانید. تلاش کنید که حرکت، به مچ دست‌هایتان محدود شود.

زمانی که طناب جلوی پایتان رسید از روی آن بپرید

هنگامی که طناب را یک دور از بالای سرتان رد کردید و جلوی پایتان قرار گرفت، پاشنه پا را بلند کرده و روی پنجه بپرید تا طناب از زیر پایتان رد شود. تلاش کنید انجام حرکت پریدن، به مچ پایتان محدود شود و اصلاً زانوهارا موقع پرش خم نکنید، زیرا این کار، طناب زدن را برایتان دشوارتر خواهد کرد.

سرعت مناسب با توان خود را پیدا کنید

اگر به تازگی تصمیم گرفته‌اید که طناب زدن را آغاز کنید، در اول بهتر است به آرامی این تمرین را شروع کنید تا پریدن از روی آن برایتان دشوار نباشد. در این تمرین، طناب زدن در دو حرکت انجام می‌گیرد، توجه داشته باشید که در زمان تمرین، کمرتان را صاف نگه دارید و مستقیم به روبرو نگاه کنید تا اجازه ندهید ریتم تمرینتان برهم بخورد. چنانچه بخواهید دائماً به حرکت پاهایتان نگاه کنید، تعادلتان برهم ریخته و از ادامه تمرین باز خواهید ماند. هر موقع حرفه‌ای‌تر شدید، می‌توانید سرعت چرخاندن طناب را بیش‌تر کنید و تنها با یک حرکت از روی

طناب رد شوید. با بالا رفتن سطح مهارت‌تان بهتر است به دنبال ثبت رکورد خود باشید و ببینید چه مدت زمانی را می‌توانید بدون اشتباه طناب بزنید.

### مهارت‌های طناب زنی

#### پرش جفت ساده:

این حرکت از حرکات ساده‌ای است که می‌توانید انجام دهید آغاز این حرکت با قرار دادن طناب در پشت است دست‌ها را در کنار خود بگذارید و پاها را کمی از یکدیگر فاصله دهید. با حرکت دادن مچ طناب را به حرکت درآورید با کمی خم کردن زانو پرش داشته باشید و این را ادامه دهید.

#### برعکس:

اکنون زمان این رسیده که تمرینتان را حرفه‌ای‌تر کنید و برعکس طناب بزنید. طناب را جلوی پای خود قرار داده و این بار تلاش کنید از بالای سرتان طناب را رد کنید. حال پیش از این که طناب به پشت پایتان برخورد کند، از روی آن بپرید.

#### جاگینگ:

دومین شیوه درست طناب زدن است پرش جاگینگ در طناب زدن به صورت یک پا دو پا است یعنی شما با هر بار پرش یک پای خود را تا زانو خم می‌کنید و در هر بار پرش یک پا طناب را دور پا بچرخانید.

#### پاشنه پاشنه:

این حرکت نوعی هماهنگی عضلانی و عصبی است در این حرکت طناب را در پشت خود بگذارید و پاراز قسمت پاشنه صاف کنید و یک پا را جلوتر از دیگری بگذارید این حرکت هم به صورت یک پا دو پا است.

#### چرخش کمر:

در حرکت چرخش کمر شما حرکت جفت پرشی را انجام خواهید داد این حرکت هم احتیاج به تمرین بیشتری دارد و به این صورت است که با چرخاندن طناب شما قسمت پائین تنه و کمر خود می‌چرخانید و هر بار چرخش به سمت یک قسمت از بدن انجام می‌گیرد

#### ضربدری:

برای اجرایی کردن این فن طناب زنی، تنها کاری که باید انجام دهید جابه‌جا کردن دست‌های خود پس از هر بار طناب زدن است. این کار احتیاج به تمرین زیادی دارد تا بتوانید بدون برهم خوردن تمرین، آن را انجام دهید. یک بار با وضعیت قبلی دست‌ها، طناب بزنید و بعد دست‌ها را ضربدری کرده و دوباره طناب بزنید.

#### پرش قیچی کنار:

این حرکت به نسبت ساده‌تر است و شما با دو حرکت

ترکیبی پروانه و قیچی می‌توانید یک شیوه درست طناب زدن را بکار بگیرید. اول به شکل پروانه پرش می‌کنید و با پایین آوردن طناب پاهای خود را در وضعیت قیچی بگذارید و در کنار یکدیگر قرار می‌دهید.

#### پرش قیچی جلو:

در این وضعیت باید پاها را به طرف جلو قیچی کنید و در واقع پاها در خط صاف جلو قرار می‌گیرند یک پا را به طرف جلو و دیگری را به طرف عقب بگذارید و به همین شکل طناب را بچرخانید و پاها را جلو عقب کنید.

#### پرش پروانه:

در حرکتی دیگر برای درست طناب زدن باید به روشی برعکس شکل قیچی کنار عمل کنید و با پرش و چرخاندن طناب پاها را به شکل پروانه از یکدیگر باز کنید.

#### پرش زیگزاگ:

این حرکت بسیار مثل به حرکت اسکی روی برف است و شما با هر بار پرش پائین تنه و کمر خود را به شکل زیگزاگ در کنار خود به حرکت در می‌آورید. در این حرکت شیوه درست طناب زدن این چنین است که شما باید در یک خط با طناب زدن به کنار حرکت کنید.

رعایت این نکات کمک می‌کند به صورتی سرگرم‌کننده و ایمن با طناب زدن ورزش کنید: - دسته‌های انتهایی طناب را با آرامی ولی محکم در دست بگیرید.

- آرنج‌های تان را نزدیک بدن تان نگه دارید و شانه‌های تان را شل کنید.

- کمی زانوهای تان را خم کنید و از مچ‌های تان برای تاب دادن طناب در قوسی آرام در بالای سرتان استفاده کنید.

- سر و پشت‌تان را هنگام پریدن مستقیم نگه دارید. پشت‌تان را به جلو خم نکنید.

- طناب را با حرکت مچ‌های خود بچرخانید و نه با حرکت بازوهای تان.

- سر و گردن خود را مستقیم و رو به جلو نگه دارید و تلاش کنید چشم‌های تان به یک نقطه در در برابر تان متمرکز شود.

- بایبسی نفس بکشید نه با دهان.

- بیش از حد بالا نپرید، چرا که امکان دارد بر روی زانوهارا و قوزک‌های پاهای تان فشار بیاید.

- باخاطر داشته باشید که طناب زدن می‌تواند به سرعت ضربان قلب‌تان را بالا ببرد، قبل از وارد کردن طناب زدن به برنامه ورزشی خود، در صورت لزوم با پزشک مشورت کنید.