



نیمکره‌ای برای تعادل

یکی از اندام‌های بدن که بیشتر از سایر بخش‌ها در خطر مصدومیت قرار دارد، پای انسان است. وقتی در شرایطی، به خاطر کارهایمان، زیاد می‌ایستیم یا زمانی که مجبوریم مسیری طولانی را پیاده طی کنیم، همچنین، وقتی با سرعت می‌دویم، یا بعد از مدت‌ها فوتبال بازی می‌کنیم یا وزنه می‌زنیم، نوعی درد و گرفتگی در پایمان حس می‌کنیم. این درد به خاطر جمع شدن اسیدلاکتیک در قسمت‌هایی است که بیشتر فعالیت داشته‌اند.

همه ما گرفتگی بخش‌هایی مثل ران پا و درد در ساق پا را احساس کرده‌ایم و دوست داریم این دردها از بین بروند. بهترین راهکار چیست؟ تمرین تقویت این اندام‌ها! اما چگونه؟ با بالا بردن توان تعادلی بدن به کمک توپ‌های تعادلی. قبل از هر چیز تأکید می‌کنیم: ابزارها وسایل کمکی محسوب می‌شوند و بدون آن‌ها هم می‌توان تمرین کرد. پس بهانه نیاورید که این وسیله را نداریم!

چند ثانیه ایستادن

اولین تمرین ساده با توپ تعادلی، ایستادن روی آن است. لازم نیست کار خاصی بکنید، زیرا هوای درون توپ، حفظ تعادل شما را با مشکل روبه‌رو می‌کند. قطعاً در ابتدا بیشتر از چند ثانیه نمی‌توانید روی توپ بایستید، اما با تمرین بیشتر و قوی‌تر شدن پاهایتان، می‌توانید زمان ایستادن روی این توپ را بیشتر کنید.

حفظ تعادل با یک پا

در قدم بعدی تلاش کنید یک پای خود را از روی توپ (یا زمین) بلند کنید و با یک پا روی توپ تعادلی بایستید. قطعاً متوجه می‌شوید کارتان سخت‌تر شده است. زیرا در این حالت باید وزن بدن و تعادل را به کمک یک پا تحمل و حفظ کنید. معمولاً قدرت یک پا از پای دیگر بیشتر است. اگر می‌خواهید پای ضعیف‌تر را تقویت کنید، حفظ تعادل با پای ضعیف‌تر را در مدت زمان طولانی‌تری تمرین کنید. وقتی توانستید به خوبی روی یک پا بایستید، سعی کنید پای خود را از جلو کاملاً بالا بیاورید، به طوری که زانو در نزدیک‌ترین حالت ممکن به سینه قرار گیرد.

نیم توپ

توپ‌های تعادلی را «بوسو بال» و «نیم توپ» هم می‌نامند، زیرا بعد از باد کردن آن‌ها با تلمبه مخصوص، قسمتی از آن‌ها صاف می‌ماند و روی زمین قرار می‌گیرد و باقی قسمت‌های توپ باد می‌شود و تشکیل یک نصفه توپ را می‌دهد. این توپ‌ها در اندازه‌های متفاوت در بازار موجودند و هر چه اندازه آن‌ها کوچک‌تر باشد، کار با آن‌ها دشوارتر است. البته فکر نکنید وجود آن‌ها در خانه‌تان لازم است. اگر چنین توپ‌هایی را داشتید، می‌توانید تمرین‌های متعددی با آن‌ها انجام دهید، اما اگر هم توپ‌ها را نداشتید، می‌توانید همین کارها را روی زمین انجام دهید و فقط زمان تمرین‌هایتان را بیشتر کنید.



پرش جفت روی توپ

اگر تمام این تمرین‌ها را به خوبی انجام دهید، پاهایتان آن قدر قوی می‌شوند که بتوانید کارهای سخت‌تری انجام دهید. مثلاً به صورت جفت پا، و بدون آنکه پاهایتان از هم جدا شوند، روی توپ بپرید و تعادلتان را حفظ کنید. بالا و پایین پریدن و حفظ تعادل روی این توپ، در ابتدا بسیار دشوار است، اما کار وقتی مشکل‌تر می‌شود که به شکلی روی توپ تعادلی بپرید که حفظ تعادل را با یک پا (به شکل لی) حفظ کنید. باز هم تأکید می‌کنیم، اگر توپ ندارید، همین کار را روی زمین انجام دهید و به شکلی به سمت جلو بپرید که فرود آمدنتان تنها با یک پا باشد.

لمس کردن اشیاء با خم شدن

در قدم بعدی می‌توانید چند کیف (یا هر وسیله‌ای را که از سطح زمین بالاتر باشد، مثل بطری آب معدنی) در اطرافتان قرار دهید. سعی کنید کیف‌ها را به شکل دایره‌ای دور خود بچینید؛ به طوری که شما و توپ تعادلی در مرکز دایره قرار داشته باشید. حالا باید با یک پا روی توپ تعادلی بایستید و در همان حال به جلو خم شوید. سعی کنید بدون از دست دادن تعادل، کیف‌ها را لمس کنید و دوباره به محل اول برگردید و صاف بایستید. حتماً متوجه می‌شوید که برگشتن به عقب و لمس کیف‌های پشت سر خیلی سخت‌تر است و به تمرین فراوان نیاز دارد.

شنا و پلانک

فکر نکنید تمام تمرین‌های توپ‌های تعادلی برای تقویت پاهاست. تمام حرکاتی را که برای تقویت دست‌ها و شکم خود انجام می‌دهید، می‌توانید با کمک توپ تعادلی نیز تمرین کنید تا فشار بیشتری به اندام‌هایتان بیاورید. مثلاً شنای سوئدی را در حالی انجام دهید که دو دست شما روی توپ قرار دارند و در حال شنا رفتن باید تعادل خود را نیز حفظ کنید. یا اینکه دو پای خود را روی توپ بگذارید و در حالی که دست‌هایتان روی زمین است، شنای سوئدی بروید. حتماً با حرکت پلانک هم آشنا هستید. در این حرکت باید همانند حرکت شنای سوئدی، دو پایتان را روی زمین بگذارید، اما به جای کف دست، از آرنج تا کف دست خود را روی توپ قرار دهید و سعی کنید تا جایی که می‌توانید در این حالت بمانید. اگر توپ تعادلی داشتید، می‌توانید پاهایتان را روی توپ بگذارید و همین کار را انجام دهید.

اسکوات بدون افتادن

حتماً با این حرکت آشنا هستید. در حالی که ایستاده‌اید، آرام آرام زانوهایتان را خم کنید؛ به طوری که زانوی شما از سایر بخش‌های بدن‌تان جلوتر قرار گیرد. آن قدر خم شوید که انگار روی یک صندلی نشسته‌اید (با این تفاوت که صندلی پشتتان نیست). آن‌گاه بالا بیاوید. این حرکت بدون توپ تعادلی نیز به قدرت فراوان عضلات پا احتیاج دارد. حالا روی توپ سخت‌تر هم می‌شود. توپ ندارید؟ پس تعداد حرکات را بیشتر انجام دهید و یادتان باشد قوز هم نکنید!