



پاهای خود را تقویت کنید

• مهدی زارعی
• تصویرگر: سام سلماسی

ما در زندگی روزانه از پاهایمان خیلی استفاده می‌کنیم. پاها نقش اساسی و مهمی در زندگی دارند؛ برای راه رفتن، برای ایستادن، و برای انجام بیشتر کارها، بازی‌ها و ورزش‌ها، باید روی پاهایمان حساب کنیم!

خیلی وقت‌ها شده که بعد از مدت کوتاهی راه رفتن یا ایستادن، حسابی خسته شده‌اید و دلتان می‌خواسته است جایی باشد که بنشینید و استراحت کنید. یکی از دلایل این خستگی، ضعف بودن پاهاست. اما چرا پاهایمان خسته می‌شوند؟

پاهای انسان، مثل دو ستون هستند که وزن بدن را تحمل می‌کنند. هر چقدر بار این دو ستون سنگین‌تر باشد، فشار بیشتری به آن‌ها می‌آید و زودتر خسته می‌شوند. به همین خاطر بیشتر افراد سنگین‌وزن و چاق، زودتر از افراد لاغر خسته می‌شوند.

برای اینکه پاهای ما بتوانند وزن بدن را راحت‌تر تحمل کنند، باید آن‌ها را با ورزش تقویت کنیم. هر چقدر آن‌ها را ورزیده‌تر کنیم، قوی‌تر می‌شوند؛ درست مثل این است که ستون‌های بدنمان را استوارتر و محکم‌تر بسازیم تا وزن بدن برای آن‌ها مشکلی به وجود نیاورد. اما چه تمرین‌هایی باید انجام دهیم؟





بهترین و ساده‌ترین تمرین
برای قوی کردن پاها پیاده‌روی تند است.
چرا گفتیم پیاده‌روی تند، ولی نگفتیم قدم‌زدن؟
به دلیل اینکه برای مؤثر بودن هر تمرین ورزشی، باید
مقداری به بدن فشار بیاید. وقتی به آرامی در خیابان یا پارک
قدم می‌زنیم، فشاری به پاهایمان نمی‌آید. اما وقتی سرعت
قدم‌های خود را زیاد می‌کنیم، پاها قوی‌تر می‌شوند، چون به
آن‌ها فشار بیشتری می‌آید.
پس اگر خواستید پیاده‌روی کنید، این کار را با سرعت
انجام دهید تا کم‌کم اثر آن را روی بدن خود
بینید.

بازی هیجان‌انگیز
و جالب گانه به قوی‌تر شدن
پاها کمک می‌کند. برای آشنایی
بیشتر با این بازی، رمزینه را
پویش کنید.



برای سریع‌تر راه رفتن یا دویدن،
باید بتوانیم پنجه‌ی (قسمت انگشتان پا) پاها
را به خوبی به کار بیاوریم. اما با چه تمرینی؟ یکی
از ساده‌ترین تمرین‌ها، ایستادن روی پنجه‌ی پاهاست. در
این حالت نباید قاب (بخش پشت پا) پاهایتان روی زمین باشد.
آنقدر باید خود را به بالا بکشید که پاشنه‌هایتان از زمین جدا شوند.
اگر مدتی در این حالت بمانید، حتماً احساس می‌کنید که قسمت
پشت پاهایتان خسته شده است و
کم‌کم درد می‌گیرد.
اما اگر این تمرین‌ها را منظم انجام دهید،
پاهایتان دیرتر خسته می‌شوند و
کمتر درد می‌گیرند.

یک تمرین خیلی ساده‌ی دیگر
برای تقویت پاها، تمرین حفظ تعادل بدن
روی یک پا است. راه رفتن با یک پا (لی‌لی)، که همه‌ی
شما آن را بلدید، برای قوی شدن پاها خیلی مفید است.
راستی تو چند قدم را می‌توانی به صورت لی‌لی
بروی بدون آنکه مجبور باشی پایت را زمین
بگذاری؟
چقدر می‌توانی روی یک پا ایستی؟
با انجام تمرین‌های زیاد، هم مدت‌زمان
بیشتری می‌توانی روی یک پا ایستی
و هم قدم‌های بیشتری را به
صورت لی‌لی بروی.

پس تمرین‌ها را
ادامه دهید و یادتان باشد که
با پاهایی قوی‌تر بهتر می‌توانید
راه بروید، کار کنید، بازی کنید،
ورزش کنید و در کل، بهتر
زندگی کنید.

