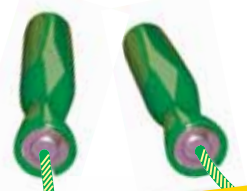


# طناب‌زنی

● نویسنده: سمیه قلی‌زاده  
● عکاس: اعظم لاریجانی



ورزش طناب‌زنی یک فعالیت بدنی کامل است. هنگام طناب‌زنی، تمام عضلات بزرگ بدن به حرکت در می‌آیند. طناب‌زنی به سلامت قلب کمک می‌کند و چابکی ما را افزایش می‌دهد. طناب‌زدن، ورزش کم‌هزینه‌ای است که می‌توان در یک مکان کوچک هم به آن پرداخت.



### وسایل لازم

✓ کفش ورزشی مناسب که کفی آن لژدار و دارای انعطاف باشد.



✓ طناب ورزشی مناسب که نه خیلی سبک و نه سنگین باشد.



✓ لباس ورزشی آزاد که به راحتی بتوانیم حرکات را با آن اجرا کنیم. بهتر است کفی جایی که در آن طناب‌زنی صورت می‌گیرد، ضربه‌گیر باشد تا به پاها صدمه‌ای وارد نشود.



### فایده‌های طناب‌زنی

+ آمادگی حرکتی و بدنی برای موفق شدن در همه‌ی ورزش‌ها.  
+ افزایش سرعت، چابکی و تعادل، کاهش وزن، تناسب اندام، افزایش تراکم و استحکام استخوان‌ها.

### ضربان قلب و طناب‌زنی

♥ هنگام طناب زدن، ضربان قلب افزایش می‌یابد و به ۱۶۰ تا ۱۸۰ ضربه در دقیقه می‌رسد.

### تأثیر طناب‌زنی

+ ۱۰ دقیقه طناب زدن به اندازه‌ی ۳۰ دقیقه آرام دویدن در آمادگی جسمانی ما مؤثر است.

### نکات ایمنی طناب‌زنی

- ✓ قبل از تصمیم به طناب‌زدن، اگر مشکل یا بیماری خاصی دارید، با پزشک مشورت کنید.
- ✓ سعی کنید در مکانی طناب بزنید که حداقل تا سه متر از هر طرف مانعی وجود نداشته باشد.
- ✓ روی پنجه‌ی پا بپرید و طناب بزنید، پرش روی پاشنه‌ی پاها، باعث آسیب رسیدن به چشم‌ها، کمر و پاها می‌شود.
- ✓ از کفشی استفاده کنید که کفی آن ضخامت و انعطاف داشته باشد.

### پیدایش طناب‌زنی

می‌گویند طناب‌زنی از یونان باستان آمده است. بعضی هم می‌گویند که طناب‌زنی از چین و مصر شروع شده و به کشورهای دیگر گسترش یافته است. در سال ۱۹۸۰ میلادی سازمان بین‌المللی طناب‌زنی و انجمن طناب‌زنی کانادا تأسیس شد. در سال ۱۹۹۱ میلادی هم فدراسیون جهانی طناب‌زنی شکل گرفت.

### انواع مهارت‌های طناب‌زنی



- پرش جفت ساده
- پرش زیک زاک (چپ و راست)
- مهارت‌هایی با طناب بلند
- پرش جفت جلو و عقب
- پرش پنجه به پنجه
- مهارت‌های دو نفره
- پروانه
- مکث روی پا
- گهواره
- چرخش بدن

### طنابتان را خودتان انتخاب کنید

برای این که بفهمید طول طناب مناسب شما چه قدر است، یک پایتان را وسط طناب بگذارید. بعد، دو سر طناب را بالا بیاورید، اگر طول طناب برای شما مناسب باشد، باید به وسط قفسه‌ی سینه‌تان برسد. اگر طناب بلندتر یا کوتاه‌تر باشد، هنگام طناب زدن با مشکل روبه‌رو خواهید شد.