

## حان وقت القفز



إحسلي على ساقين قويّتين ورشيقتين بفضل تمارين التقوية.

تكمّن الطريقة الوحيدة للحصول على ساقين قويّتين في ممارسة التمارين الرياضية، لذا حاولي أن تستعيدي رشاقة خطواتك من خلال ممارسة التمارين الرياضية الخاصّة بالساقين مثل تمرين "قفزة الضفدعة". ويُعتبر هذا التمرين أحد التمارين المرهقة التي تتطلب جهداً جسدياً، لذا إن كنت تعاني من مشكلة في ما ركبتك، ننصحك بعدم ممارسة هذا التمرين. أمّا إن كنت قادرة على تحمل القفز، فلا تفوّتي فرصة الاستفادة من منافع هذا التمرين الصحيّة العديدة، ولا تتردّي في المواظبة على ممارسة التمارين المماثلة ولو لفترات قصيرة يومياً حتى وإن كنت متقدّمة نسبياً في السنّ، لأنّ هذه التمارين تساعد على تقوية جهازك العصبي، والمحافظة على كثافة عظامك ومنانتها، وتحسين سرعة ردّة فعلك، ما يقلّل من احتمال تعرّضك للسقوط.

وتركّزي تمارين قفزة الضفدعة على تقوية الجزء السفلي من جسمك وتحديداً عضلات فخذيك، كما أنّها تزيد من سرعة ضربات قلبك، لذا فإنها تعدّ تمارين مصغّرة للقلب. إبدأي ببطء ثمّ زيدي عدد القفزات ووتيرتها تدريجياً بعد أن تيان لك طريقة تجاوب جسمك مع هذا النوع من التمارين. وننصحك بالقفز مرّتين متتاليتين على أن تكرّري هذا التمرين من 5 إلى 10 مرّات، ولا تنسي أن تبتدأي تدريجياً برفع قدميك عن الأرض إلى أن يزداد عدد القفزات التي تستطيعين القيام بها وتصبح أكثر ارتفاعاً، واعلمي أنّ المواظبة على ممارسة هذا التمرين ثلاث مرّات في الأسبوع إلى جانب الالتزام ببعض العادات الحيّاتية الصحيّة، كصعود السلالم عوضاً عن استخدام المصعد، أو السير عوضاً عن ركوب السيارة، من شأنه أن يساعدك على تقوية ساقيك والحفاظ على شكلهما المشدود.

تمرين الشهر قفزة الضفدعة:

1- إبدأي أوّلاً بوضعية الساقين المتباعدين. أديري قدميك نحو الخارج، ثمّ مدّي يديك نحو الأسفل.

-2 حافظي على استقامة كتفيك، وادفعي بالجزء العلوي من جسمك نحو الأمام، ثم انزلي في وضعية القرفصاء قدر الإمكان إلى أن يقترب ردفك ويداك من الأرض، على أن تبقى الجزء العلوي من جسمك مستقيماً .

-3 انطلافاً من هذه الوضعية، قفي على أطراف أصابع قدميك واقفزي عالياً في الهواء كما لو كنت تحاولين ملامسة السقف بيديك الممدودتين. ثم إحرصي على الهبوط على مقدّمة قدميك شرط أن تكون ركبتيك مثنيتين بعض الشيء، لتمرّني بذلك عضلات جذعك أيضاً . وانهي التمرين بوضعية القرفصاء بحيث يكون ردفك قريبين من الأرض. ثم كرري التمرين من جديد.

التعديل الأوّل: لمزيد من التحدي، نفّذي هذا التمرين وأنت تحملين كرة طبّية .

التعديل الثاني: لبذل مجهود أقلّ، ضعي يديك متشابكتين فوق الجزء الأعلى من جسمك، وانزلي بجسمك حتى منتصف المسافة فقط قبل أن تقفزي، على أن تحافظي على وضعية يديك المشبوكتين.