

بسمه تعالی

ورزش هماهنگی بین جسم و روح است

معرفی حرکت (لانج یا لانژ) (Lunge) :



این تمرین که برخی به آن لانگز، لانگ، یا اسکات تک پا نیز می گویند، یکی از بهترین تمرینات پا به شمار می آید.

لانج، حرکتی فوق العاده برای ساختن عضلات ران و باسن، همچنین تقویت قدرت بدن در حفظ تعادل است. این حرکت باعث تقویت عضلات چهارسر و همسترینگ می شود که تقویت این گروه عضلانی بزرگ سبب می شود سوخت و ساز بدن افزایش یابد که اگر هدف شما کاهش وزن است می تواند بسیار موثر باشد.

این افراد تمرین لانج را انجام ندهند: افرادی که دچار مشکل در مفاصل زانو، مچ پا و ستون فقرات و دیسک کمر هستند و یا عمل جراحی انجام داده اند، حتما برای اجرای این حرکت با پزشک معالج خود مشورت کنند.

تذکر مهم: برای بدست آوردن نتیجه بهتر باید قبل از انجام این حرکت بدن خود را گرم کنید و کمی حرکات کششی هم انجام دهید.

نحوه انجام دادن لانج

۱- در حالت ایستاده یکی از پاها را جلوتر از دیگری قرار دهید ، پشت را صاف و سر خود را بالا نگهدارید.

۲- زانوها را خم کنید تا جایی ران پای جلویی با زمین موازی شود و زانو درست بالای مچ قرار بگیرد.

همیشه شانه‌ها، باسن، و زانوها و ساق‌های خود را صاف نگه دارید و اجازه ندهید زانو جلوتر از انگشتان پا حرکت کند زانوی عقبی نباید هرگز با زمین برخورد کند.

۳- در حالی که پاشنه پای جلویی به زمین فشار می‌آورید سعی کنید زانوی جلویی را صاف کنید و به موقعیت شروع حرکت باز گردید.

بعد از اجرای تعداد تکرارهای مشخص برای یک پا، ست بعدی را برای پای مخالف اجرا کنید.

زمانی که پائین می‌روید نفس بگیرید و حین بازگشت به بالا بازدم کنید.



نکات مهم:

• اگر تعادل ندارید، مطمئن شوید پاهای خود را از عرض به اندازه‌ی عرض شانه‌ها باز کرده باشید. اگر این فاصله رعایت شود تعادل بهتری خواهید داشت.

• به عنوان یک مبتدی ممکن است متوجه شوید که هر دو پایتان در این حرکت عمده فشار را تحمل می‌کند اما وقتی که تعادل تان بیشتر شود فقط از پای جلویی استفاده خواهید کرد به مرور به این مهارت می‌رسید که فقط ران و باسن پای جلویی را درگیر کنید.

• برای شروع می‌توانید این حرکت را در چارچوب یک درب اجرا کنید؛ چنانچه لازم باشد دست خود را به چارچوب بگیرید و به مرور که تعادل بهتری بدست آوردید حرکت را بدون کمک دست اجرا کنید

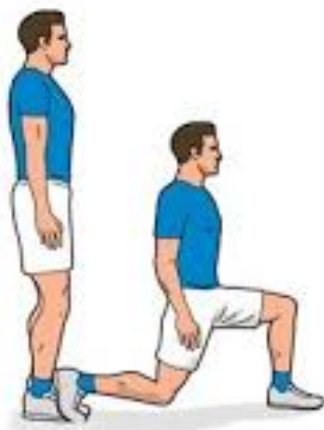


میزان انجام تمرین: در ابتدا فقط یک نوع لانج را در برنامه تمرین پا بگنجانید و یک جلسه در میان آن را با ۱ الی ۴ ست و ۸ الی ۱۰ تکرار اجرا کنید و بین ست‌های آن ۹۰ الی ۱۸۰ ثانیه استراحت کنید.

زمانی که با حرکت راحت‌تر شدید و آن را به خوبی فرا گرفتید می‌توانید دامنه تکرارها را روی ۱۲ الی ۱۵ بیاورید و استراحت بین ست‌ها را بین ۶۰ الی ۹۰ ثانیه رعایت کنید.

فواید تمرین لانج برای بدن :

- ❖ بیش از پیش قوی می شوید.
- ❖ درد زانوهای شما بهبود بخشیده می شود (انجام صحیح حرکات لانج نه تنها به زانوهای آسیب نمی رساند، بلکه میزان درد آنها را نیز کاهش می دهد. تنها باید به خاطر داشته باشید که پیش از اینکه به بدن آسیب برساند، متوقف شوید و از عضلات هسته ای برای حمایت از ماهیچه های پا کمک بگیرید)
- ❖ بیشتر بر روی جزئیات متمرکز خواهید شد.
- ❖ این حرکت، انرژی شما را افزایش می دهد.



با آرزوی سلامتی و تندرستی کلیه همکاران ارجمند

اداره کل تربیت بدنی