

## اسکی، تعادل و توانایی

شهریار بیگی

[www.beygi.net](http://www.beygi.net)

اسکی ترکیبی است از توانایی، قدرت، تعادل و هماهنگی با روش مفید و وسایل کارآمد اسکی اما این روش خوب و وسایل کارآمد نیستند که اسکی می کنند بلکه این اسکی باز است که این روش و وسایل کارآمد را به کار می گیرد و اسکی می کند. با چند وسایل و روش ساده شما می توانید توانایی و قدرت خود را برای اسکی افزایش دهید و این قدرت، تعادل و توانایی را در پیست اسکی به کار ببندید. مطمئن اسکی کنید و در اسکی پیشرفت داشته باشید. همه می دانیم که در پایان یک روز اسکی به ویژه برای آنانی که هفته ای یک روز اسکی می کنند خستگی زانو امری طبیعی است. اغلب این درد تنها به واسطه ناتوانی عضلات و مفاصل به وجود می آید. وقتی ما اسکی می کنیم در واقع عضلات و مفاصل خود را در وضعی غیر طبیعی قرار می دهیم و بسیار از مفاصل ما برای انجام حرکات در اسکی به تکاپو می افتند که این عضلات و مفاصل به همان مقدار در زندگی روزمره ما به کار نمی روند. به ویژه زانو های ما که تمامی فشار این کار را به عهده خود دارند. عضلات ران و کمر نیز بعد از زانو برای انجام این مهم بسیار به کار می روند. از آنجایی که صدمات در زانو در اسکی بیشتر از صدمه در دیگر عضلات است جا دارد که زمانی را برای تقویت کردن این عضلات به کار بست



اگر چه توانایی و قدرت عضلانی در اسکی بسیار مهم است اما تعادل بالا و هماهنگی این دو با یکدیگر نیز بسیار مهم است که از ما یک اسکی باز خوب و توانا به وجود آورد. مسلماً روش نوین اسکی نیز حائز اهمیت است که در مقالات دیگر به آن پرداخته و می پردازیم. به عبارتی دیگر تنها با این توانایی و قدرت، اسکی باز نمی شویم بلکه با تمامی این موارد مهم با هم و در هماهنگی با یکدیگر اسکی باز می شویم. یک توپ بالانس همانطور که در عکس زیر می بیند وسیله ساده و بسیار مفیدی برای بدست آوردن تعادل و توانایی و هماهنگی لازم در بین این دو است و بسیار به تعادل و توانایی ما کمک می کند. در زیر به سه تمرین ساده و مفید اشاره می کنیم که با انجام آن مفید و بسیار کارآمد است. لازم به ذکر است که این تمرین را با وسایلی مشابه که انجام این حرکات را میسر کنند نیز امکان پذیر است برای مثال به جای نیم توپ تعادل در زیر پا که در عکس مشاهده می کنید. می توانید از صفحه متحرک که همین کار را به انجام می رساند استفاده کنید. در مغازه های فروش وسایل ورزشی ابزاری که به این ابزار شباهت دارند وجود دارد که در صورت نیافتن ابزاری که در تصاویر می بیند می توانید آن ابزار را تهیه و به تمرین مشغول شوید. مهم این است که تمرین کنید و این تمرین ها یا تمرین های مشابه را به انجام برسانید که در روز اسکی با بدنی خشک و ناتوان به پیست اسکی وارد نشوید. جالب است که بدانید آمادگی در اسکی در ساعاتی که بیرون از پیست اسکی هستیم اتفاق می افتد. در پیست اسکی تنها روش اسکی کردن را تمرین می کنیم. درست است که با اسکی کردن کمی قوی تر می شویم اما همراه با این تمرین اگر به اندازه کافی توانایی و قدرت عضلانی نداشته باشیم مسلماً در اسکی به خود صدمه می زنیم. پس از هم اکنون تصمیم به تمرین و آماده سازی خود کنید.



از دوستی خواهش کنید که به فاصله چند متر از شما بایستد. بر روی صفحه تعادل، توپ تعادل یا هر وسیله دیگر که این حالت را به شما می بخشد که با تعادل خود دست و پنجه نرم کنید بایستید. و با دو دست توپ خود را به طرف او بیندازید و بگذارید که او به طرف شما بیندازد. این تمرین را با هر دو پا به انجام برسانید. اگر با تعادل خود مشکل زیادی دارید نخست این حرکت را بدون توپ تمرین کنید. سعی کنید که نگاهتان را در امتداد افق داشته باشید. گردن خود را به پایین نیندازید. دست های خود را درست به حالت دوچرخه سواری که دسته دوچرخه را در دست دارد پیوسته در جلوی خود نگاه دارید. پس از تمرین و بهتر شدن در تعادل دوباره به سراغ توپ بروید و سعی کنید این بار با حفظ تعادل توپ را هم بیندازید و هم از دوستان باز بگیرید. این تمرین خوشایند و مفرحی است که اگر یاد بگیرید بسیار مفید است



خم کردن زانو هم تمرین بسیار مفیدی است که اگر درست به انجام برسد به تعادل و توانایی شما بسیار کمک می کند. یک وزنه چند کیلویی را برای این کار انتخاب کنید این وزنه نباید سنگین باشد بلکه کمی وزن داشته باشد بعد خود را بر روی صفحه یا توپ تعادل قرار دهید و به صورتی که در تصویر می بینید به آرامی زانوهای خود را خم و راست کنید. این کار را چند بار به انجام برسانید و استراحت کنید. چنانچه انجام آن برایتان سخت است این تمرین را تنها با میله به انجام برسانید و اگر باز هم حس می کنید که هنوز آمادگی برای آن ندارید این تمرین را تنها با چوبی خالی که از میله وزنه نیز سبک تر است به انجام برسانید. این تمرین نیز به توانایی زانو و عضلات ران و کمر بسیار کمک می کند و تمرین بسیار مفیدی برای اسکی است خود را خسته نکنید در بین دفعات تمرین کمی استراحت کنید.



خم و راست کردن زانوی یک پا هم تمرین مفیدی است که به توانایی و تعادل شما در اسکی بسیار کمک می کند. بر روی صفحه یا توپ تعادل قرار بگیرید. نگاه خود را در امتداد افق قرار دهید و آرام با حفظ تعادل زانو را خم و دوباره به حالت اول باز گردید سه تمرین بالا اگر چه آسان به نظر می رسند اما آسان نیستند برای یادگیری آن ها باید در آغاز کمی حوصله کنید و برای آن وقت بگذارید. اما آنچه خوشحال کننده است این است که هرچه بیشتر تمرین کنید انجام آن راحت تر می شود. مسلماً این سه تمرین تنها تمرینی نیست که به توانایی و تعادل در اسکی کمک می کند در مقالات بعدی به معرفی تمرین های دیگری نیز که مفید هستند خواهیم پرداخت.