

عیب یابی لانج: چگونه فرم بدنی خود را اصلاح کنیم

ترجمه: عباسعلی فاریابی (۱۴۰۰/۱/۱۵)

اگرچه حرکت لانج می تواند یک تمرین عالی برای بدنسازی باشد، اما بسیاری از نکته های آن را می توان به اشتباه انجام داد و به این وسیله می توان مشکلاتی را برای خود ایجاد کرد. من قبلاً در مورد نکات مهم در مورد فرم لانج از وضعیت زانو گرفته، تا زاویه لگن، و وضعیت مناسب ران و زانو و غیره بحث کرده ام. اینها مواردی هستند که بسیاری از متخصصان واجد شرایط بطور مرتب در مورد آنها صحبت می کنند.

عیب دیگری که در **لانج معکوس** زیاد می بینم - و حتی بیشتر در **اسکوات اسپلیت**، که اساساً لانج ثابت هستند - توزیع نامناسب وزن بین پاهای جلو و عقب می باشد.

توضیح مترجم: لانج معکوس از حالت ایستاده شروع می شود و پا برای استقرار روی زمین به عقب برده می شود، اما در اسکوات اسپلیت حرکت از حالت چمباتمه (مانند تصویر) آغاز می شود.



۲

اسکوات اسپلیت

۱

هنگام اجرای لانج یا اسکوات اسپلیت، پای جلوی شما باید محور کانونی و اصلی ترین عمل کننده تمرین باشد. پای پشتی شما تنها برای حمایت عمل می کند. با این حال، وقتی در حال آموزش هستم، با بسیاری از افرادی روبرو می شوم که فکر می کنند پای عقب آنها "عملکرد" اصلی را انجام می دهد. با اینکه برای من پر واضح است که پای لانج / اسکوات کننده، همان پای "عمل کننده" است، اما متأسفانه برای دیگران، به خصوص برای کسانی که کمتر تمرین و ورزش مناسب می کنند، واضح نیست.

بنابراین اشکال در فرم اجرای لانج چیست که باعث می شود برخی افراد فکر کنند که پای عقب آنها "عمل کننده" است؟ در اجرای اسکوات اسپلیت به عنوان مثال، هنگام حرکت به سمت پایین و بالا، ممکن است مقدار بیش از حد از وزن بدن خود را به سمت عقب بباندازید. بویژه اگر پای جلوی شما از ثبات و قدرت کافی برخوردار نباشد، تمایل طبیعی حرکت به این است که بگذارید پای عقبتان فشار بیشتری را تحمل کند تا تمرین قابل کنترل باشد.

البته مقداری وزن روی پای عقب شما خواهد بود و باید وجود داشته باشد. شما احساس خواهید کرد که فلکسورها و عضله چهارسر شما کشیده شده و روی آن پا تثبیت می شود. یکی از نکات مهم در اجرای اسکوات اسپلیت کمک و پشتیبانی گرفتن از پای عقب است تا بتوانید روی پای جلو حرکت و کارایی بیشتری داشته باشید. بنابراین، شما چنین چیزی را احساس خواهید کرد. با این حال، این کار باید تنها در همین حد باشد - یعنی **مساعدت و پشتیبانی**، نه اینکه اجرا کننده اصلی تمرین باشد. پای جلو نقطه کانونی شماست و باید کار اصلی را از طریق آن با قدرت اجرا شود.

در لانج معکوس، همین مشکل در مسیر پایین نیز ممکن است بیش از حد باشد، گرچه معمولاً خیلی بد هم نیست، زیرا در تمام مدت تمرین پای عقب پایین نیست. آنچه اغلب در لانج معکوس اتفاق می افتد این است که موقع بالا آمدن روی پا و پنجه پای عقب فشار زیادی وارد می شود تا به پای جلو کمک کند. این کار نیز مطلوب نیست.

بنابراین چگونه باید این مشکلات را برطرف کنیم؟

در **اسکوات اسپلیت** چند کار وجود دارد که می توانید انجام دهید.

- وقتی در وضعیت اسپلیت قرار می گیرید، بدنتان را به سمت جلو حرکت دهید، سپس آن را به عقب ببرید و تقسیم وزن را احساس کنید. همین که آن را احساس کردید، بیشتر وزن خود را به پای جلو منتقل کنید. قوس کف پای خود را پیدا کنید و برای بالا رفتن به پاشنه پای جلوی خود فشار بیاورید. این کار باعث می شود که عضلات سرینی، چهارسرها و همسترینگ ها بهتر درگیر شوند و به شما این امکان را می دهد که وزن بیشتری روی پای جلو احساس کنید.
- هنگامی که بلند شدن تمام شد، پای عقب خود را از زمین بلند کرده و بر پایان دادن فشار روی پای جلو تأکید کنید. این کار شما را مجبور می کند که تمام وزن خود را روی پای جلو قرار دهید. پس از پایان کار، پای عقب را به راحتی پایین بیاورید و برای تکرار بعدی آماده شوید.



۱ لانج معکوس ۲

در لانج معکوس می توانید این موارد را امتحان کنید:

- وقتی به بخش پایین حرکت رسیدید، وزن بدن خود را بین پاها به جلو و عقب جابجا کنید تا آن نقطه مناسب را پیدا کنید که در آن یک وضعیت قوی و اهرمی برای پای جلو داشته باشید.
- درست قبل از بالا آمدن، وزن خود را کمی به جلو منتقل کنید. در حالی که پای عقب را به سمت بالا حرکت می دهید، قوس کف پای جلوی خود را پیدا کرده و از طریق پاشنه پای جلو به زمین فشار بیاورید. به پای عقب اجازه ندهید که فشار بیاورد. پنجه پای عقب را بلند نگه دارید تا یک حرکت محکم با پای جلو به سمت بالا داشته باشید.

لگن شما باید از دو طرف هم سطح باشد و نباید چرخش بیش از حد یا جابجایی به پهلو داشته باشید. **زانوی لانج کننده باید با لگن و پا در یک راستا باشد.** در وضعیت پایین لانج، باید بین ساق و ران پا یک **زاویه نزدیک به ۹۰ درجه** داشته باشید. **تنه شما در طول حرکت باید صاف و راست بماند.**