**جامپینگ فیتنس**

جامپینگ فیتنس[[1]](#footnote-1) یک برنامه تناسب اندام مهندسی شده علمی است که برای نتایج مطلوب سلامت و تناسب اندام طراحی شده است. این سیستم اصلی ریباندینگ ایروبیک است که در سال 2010 توسط جانا اسپوودوا[[2]](#footnote-2)و توماس بوریانک[[3]](#footnote-3) از جمهوری چک تأسیس شده است. این دو مربی ایروبیک و اسپینیگ که در حال بحث و مطالعه برای رویکرد جدید جهت حل و فصل اعتقادات فعالیت­های ورزشی شان بودند، نگرش آن­ها روی آوردن به ورزشی که لذت بخش، موثر و مناسب برای هرشخصی باشد، بود. موفقیت آن­ها با این شانس آغاز شد هنگامی که در مقابل یک ترامپولین گرد فنری رو به رو شدند آن­ها به مدت طولانی سخت فکر کردند که چگونه ترامپولین[[4]](#footnote-4) می تواند شامل تناسب اندام با ترکیب گام­های ایروبیک با جامپ روی ریباندر باشد. تا درنهایت تمریناتی را برای آن طراحی کردند که با گام­های شدتی و نوعی اینتروال انجام می­شد و دارای گواهینامه جهانی TUV SUD برای ایمنی، قابلیت اطمینان و تضمین کیفیت بود.

جامپینگ فیتنس در ایران در سال 1390 به دلیل مشابهت دستگاه آن به ترامپولین و مینی ترامپولین در ژیمناستیک توسط یونس ضیغمی عضو تیم ملی ژیمناستیک شناخته و توسعه داده شد. ایشان با توجه به فعالیت شان در حیطه مربی گری ژیمناستیک و نیاز بسیار زیاد ژیمناست­های مبتدی به جهش­های ترامپولین که علاقه بسیار زیاد کودکان را به همراه داشت تصمیم به گسترش تحقیقات خود در این زمینه نمود. با توجه به کسب اطلاعات، مزایا و تاریخچه آن و تجربه تمرینات و تجهیزات آن این رشته را به فدراسیون همگانی معرفی نمود که با توجه به تحقیقات به عمل آمده از این فدراسیون در سال 1394 توسط فدراسیون همگانی زیر مجموعه انجمن آمادگی جسمانی ثبت شد. جامپینگ فیتنس ورزشی نوین در ایران است که توسط وسیله­ای به نام  ترامپولین انجام می­شود و می­تواند در اشکال و ابعاد مختلفی باشد.

 در خارج از ایران به خصوص در اروپا کمپین­ها و گروه­های ورزشی  تخصصی مرتبط با جامپینگ فیتنس مدت هاست که راه اندازی شده است و با هدف افزایش تحرک روزمره و فاصله گرفتن از زندگی کم تحرک مدرن امروزی فعالیت می­کنند. کمیته­های مرتبط با این رشته ورزشی در کشور­های مخلف نظیر آلمان و سوئد با آموزش مربیان متخصص و اعطای گواهینامه­های مرتبط در نشر این ورزش تلاش می­کنند. جامپینگ فیتنس بر اساس ترکیب  احساس سرخوشی ناشی از پرش و انجام حرکات موزون با موسیقی، ورزش را از حالت تکراری و ملال آور به حرکاتی لذت بخش و موزون با آهنگ تبدیل کند و کمترین آسیب را به مفاصل کاربران وارد کند. جامپینگ فیتنس انجام حرکات ورزشی را برای تمام سنین  امکان پذیر می­کند. امروزه ورزشکاران فراوانی در سراسر نقاط دنیا به صورت تخصصی این رشته ورزشی را دنبال می­کنند و حتی مسابقات جامپینگ فیتنس در برخی کشورهای آسیایی برگذار می­شود.

همان گونه که در بالا نیز اشاره شد جامپینگ فیتنس، تلفیقی از پرش های سریع و کوتاه ، سرعت بالا و برخی حرکات قدرتی در ترکیب با عناصر متعادل و موزون کننده است . مراکز جامپینگ فیتنس توسط مربیان آموزش دیده­ی دارنده گواهینامه­ی اصلی این رشته ورزشی در سراسر جهان کار می­شود. جامپینگ فیتنس هیچ اساس و قانون ثابتی برای استفاده ندارد و هر کس با هر سنی می­تواند از آن استفاده نماید. چه درون منزل و چه در باشگاه و چه کودک ۵ ساله برای تخلیه­ی انرژی و یا چه فرد سالمند  از ترامپولین می­توانند به راحتی استفاده کنند. اخیرا با  همکاری شهرداری شهر­های بزگ اروپایی از جمله لندن و برلین دسته­های ورزشکاران جامپینگ فیتنس این ورزش را درون شهر و حتی درون خیابان­ها انجام می­دهند و انرژی خود را به همه منتقل می­کنند.

به طور خلاصه می­توان گفت، جامپینگ فیتنس ورزشی است که باعث افزایش انعطاف پذیری و تناسب اندام شده و توانایی حفظ تعادل  را در سنین مختلف تقویت می­کند. برای کسانی که از تمرین  با وزنه در باشگاه­های ورزشی خسته شده اند ، این ورزش  یک گزینه­ی عالی محسوب می شود .این ورزش ایده آل برای  کاهش وزن سریع در مدت زمان کم بوده و  مزایای فراوانی برای سلامتی دارد که در ادامه به برسی بیشتر آن می­پردازیم.

**نکاتی که باید قبل از انجام تمرینات جامپینگ فیتنس رعایت کرد**

مانند هر ورزش دیگری، بهتر است قبل از شروع تمرینات جامپینگ فیتنس با پزشک خود مشورت کرد، چرا که که به دلیل کار با ترامپولین، اگر شخصی قبلاً جراحی کرده ‌باشد یا نگرانی‌های پزشکی دیگری داشته باشد، ممکن است این نوع ورزش برای شخص مناسب نباشد. هنگام استفاده از ترامپولین باید به نکات زیر توجه کرد:

1. قبل از هر تمرین باید مطمئن شد که ترامپولین روی یک سطح پایدار قرار دارد تا خطر سقوط یا آسیب‌دیدگی‌های دیگر وجود نداشته باشد.
2. ترامپولین باید در یک فضای باز و در فاصله‌ای دور از دیوار یا اشیا دیگر قرار گیرد.
3. حتماً انواع مختلف حرکت روی ترامپولین انجام شود تا هر بار که تمرین می‌کنید بیش از حد از عضلات یکسان استفاده نکنید.
4. برای پایداری و تعادل بیشتر، بهتر است نوعی از ترامپولین که دارای دسته کنترل است خریداری شود.
5. ترامپولین نباید در معرض دید کودک خردسال قرار بگیرد و اگر امکان آن وجود ندارد، حتماً یک ترامپولین مخصوص کودکان نیز خریداری شود.
6. در صورت مشاهده تنگی نفس، درد یا سایر علائم هشداردهنده حین انجام تمرینات جامپینگ فیتنس، سریعاً ادامه ورزش را بایستی متوقف کرد.

برای اولین بار بعد از گذشت چند دقیقه از انجام تمرینات با ترامپولین، ممکن است شخص کمی احساس گیجی یا سبکی سر داشته باشد، زیرا بدن به کمی زمان نیاز دارد تا بتواند خود را با این نوع حرکت جدید سازگار کند. اما اگر این احساس ضعف یا سرگیجه به صورت مداوم وجود داشت و برطرف نشد بایستی تمرینات را متوقف کرد. در صورتی که این مشکلات در جلسات بعدی نیز مشاهده شد، حتما با پزشک تماس گرفته شود.

**تمرینات جامپینگ فیتنس را چگونه باید شروع کرد؟**

در ابتدا باید یک ترامپولین برای استفاده در منزل خریداری کرد و یا به باشگاهی رفت که این تشک فلزی مخصوص پرش را داشته باشد. انواع مختلف ترامپولین در بازار وجود دارد و اگر قصد خرید دارید، حتماً یک مدل مخصوص بزرگسال انتخاب کنید که به اندازه کافی کوچک باشد و در گوشه‌ای از خانه شما جای بگیرد. اندازه سطح اکثر آن‌ها بین 90 تا 120 سانتی‌متر است و معمولا وزن بین 100 تا 115 کیلوگرم را تحمل می‌کنند. دقت کنید که فنرهای آن به قدری باکیفیت باشد که سر و صدای زیادی ایجاد نکند و اگر فضای زیادی در منزل وجود ندارد می‌توان یک مدل تاشو تهیه کرد. مدل‌های جدید آن دارای ردیاب‌های داخلی برای نظارت بر تعداد پرش در دقیقه و میزان کالری سوزانده شده هستند. با توجه به این که در کلاس‌های گروهی جامپینگ فیتنس تعداد مشخصی ترامپولین وجود دارد، پس حتما پیش از شرکت در آن‌ها باید تماس گرفته شود و یا به صورت آنلاین ثبت نام کرد. برای اشخاصی که رفتن به سالن­های ورزشی را دوست ندارند و کلاس‌های تناسب اندام گروهی علاقه‌مند هستند؛ رشته ورزشی جامپینگ فیتنس یکی از بهترین گزینه‌ها برای آن­ها است.

**نحوه انجام تمرینات جامپینگ فیتنس**

برای انجام تمرینات جامپینگ فیتنس باید به صورت مرحله به مرحله پیش رفت، این مراحل عبارتند از:

1. گرم کردن بدن: با گرم شدن چند دقیقه‌ای ماهیچه‌های خود می­توان شروع کرد، سپس به آرامی روی ترامپولین در ارتفاعات کوتاه شروع به در جا زدن کردو
2. جلو و عقب رفتن: روی ترامپولین باید سعی شود به جهت‌های مختلف جلو و عقب رفت و حتی می‌توان در این حین بازوهای خود را بالای سر خود حرکت داد.
3. پرش رو به بالا: پرش یا جهش روی ترامپولین مانند پرش معمولی نیست، چرا که باید سعی شود هنگام هر پرش دست و پاهای خود را نیز به سمت داخل و خارج حرکت داد و تنه باید کمی به جلو خم شود. این حرکت را 2 تا 3 دقیقه باید به طول بینجامد.
4. نرمش دیافراگم لگن با توپ: برای انجام این تمرین، یک توپ تمرینی نرم را باید بین زانوهای خود قرار داد و حال دوباره شروع به پرش کرد. بهتر است دستان خود را روی باسن قرار داده تا تمرکز بر روی عضلات ناحیه لگن بیشتر شود. مطلوب است این حرکت را بین 2 تا 5 دقیقه داد.
5. فاصله‌گذاری: برای نتیجه‌گیری بهتر و کالری‌سوزی بیشتر، بهتر است سعی شود برای مدت 20 ثانیه هر تمرین پرشی را با تمام قدرت انجام داد و سپس 10 ثانیه استراحت کرد. و این شکل فاصله‌گذاری را برای هر تمرین تا 7 بار دیگر تکرار کرد.
6. افزودن وزنه‌ها: زمانی که مهارت شخص در پرش افزایش یافته، می‌تواند با افزودن وزنه‌های مختلف، قدرت بیشتری به تمرینات داد. ابتدا بایستی با نگه‌داشتن چند دقیقه‌ای وزنه‌های سبک‌تر (1 تا 2 کیلوگرمی) شروع کرد و به مرور، مدت زمان نگهداری و میزان وزن آن‌ها را افزایش داد. مطلوبست هر بار بر روی کشش و پویایی یک گروه عضلانی تمرکز کرد. با یک حرکت کششی آهسته و ثابت روی ترامپولین تمرینات پایان می­یابد.

هیچ دستورالعمل مشخصی برای این که تمرینات جامپینگ فیتنس را هر چند وقت یکبار باید تکرار کرد وجود ندارد. مطالعه‌ای در سال 2018 نشان داد که شرکت‌کنندگانی که به مدت حداقل سه روز در هفته با ترامپولین ورزش می‌کردند، مزایای سلامتی زیادی مانند افزایش سرعت دویدن در آن‌ها مشاهده شد. در واقع این که هر جلسه تمرین چقدر باید طول بکشد، به خود شخص و سطح تناسب اندام بستگی دارد. معمولا با 15 تا 20 دقیقه ورزش روزانه، به نتیجه مطلوب هر فردی خواهید رسید. این نکته حائز اهمیت است که با 30 دقیقه دویدن می‌توان از 200 تا 300 کالری سوزاند، در حالی که در همین مدت زمان با انجام تمرینات جامپینگ فیتنس، تا دو برابر کالری سوزانده می­شود.

امروزه ثابت شده است کارهایی که یک شخص در دوران کودکی عاشق انجام آنها بوده است مانند دویدن، پریدن و ساکت نبودن، برای انسان بالغ هم مفید هست،  حالا پریدن بر روی یک ترامپولین نیز به لیست آن­ها اضافه می­شود . یک بررسی جدید توسط شورای آمریکا (ACE) به این نتیجه دست یافته است که پریدن روی یک ترامپولین کوچک برای کمتر از ۲۰ دقیقه نه تنها به اندازه دویدن برای انسان خوب است ، بلکه احساس بهتری نیز در فرد ایجاد می­کند.

محققان به یک گروه ۲۴ نفره یک ترامپولین کوچک داده و تمرین ترامپولینی ۱۹ دقیقه­ای را فیلمبرداری کردند. آنها ضربان قلب و میزان مصرف اکسیژن افراد شرکت کننده را در هر دقیقه اندازه گیری کردند .پریدن روی ترامپولین به عنوان ورزش متوسط تا شدید شناخته شده است. با تأثیرات فیزیکی مشابه دویدن با سرعت ۶ مایل بر ساعت، دوچرخه سواری، یا بازی کردن فوتبال و بسکتبال است . با این حال هنگامی که از مردم درخواست شد که راجع به احساسشان در این مورد نظر بدهند ، بیشتر نظراتی شامل سبک تا متوسط بودن شدت این ورزش داده و این که تمرین از آنچه که باید ، آسان تر بوده است.

**فواید ورزش جامپینگ فیتنس**

1-تناسب اندام و کالری سوزی بسیار بالا

۲- شادی و نشاط با افزایش ترشح هورمون های شادی آور و ضد افسردگی

۳- تقویت عضلات مرکزی و نگهدارنده بدن

۴- افزایش تراکم استخوان ها

۵- مناسب برای افراد با درد کمر، زانو درد یا گردن درد

۶- کمک به افزایش رشد قدی در کودکان و نوجوانان

۷- کاهش و از بین بردن سلولیت ها با چربی سوزی بالا

۸- بهبود عملکرد دستگاه قلبی عروقی و افزایش ظرفیت هوازی ریوی

۹- بالا بردن سیستم ایمنی بدن با افزایش جریان لنفی

۱۰- تقویت تعادل و گیرنده های حسی عمقی مفاصل

۱۱- جذب ۸۵ درصد ضربه های وارد شده به مفاصل در اثر راه رفتن، دویدن و پریدن

۱۲- بهبود تمرکز و حافظه

۱۳- مناسب برای دوران نقاهت

۱۴- تقویت سلولی و پاکسازی بدندرباره جامپینگ

**مضرات جامپینگ فیتنس**

شاید بتوان مضرات و مصدومیت های این ورزش را چنین عنوان کرد که اکثریت افرادی که به جهت آسیب دیدگی در تمرینات جامپینگ فیتنس به کلینیک های درمانی مراجعه می­کنند عمومأ کودکان و نوجوانان هستند که دچار پیچ خوردگی پاها، دستان و گاهأ شکستگی و کشیدگی عضله در اندام­های خود شده اند که در اثر انجام حرکات خطرناکی مانند پشتک زدن، پرش غیر اصولی و گاهأ در اثر برخورد با یکدیگر به خارج از تشک ترامپولین پرت شده و دچار مصدومیت شده اند.

 با رعایت چند نکته می­توان از بروز مصدومیت و مضرات این ورزش کاست.

* همواره به طور انفرادی از وسایل جامپینگ فیتنس (ترامپولین) استفاده کرد و از تمرین به صورت گروهی بر روی این وسیله جدأ خودداری به عمل آورد چون اکثر اتفاقات و حوادث این ورزش در اثر برخورد افراد با یکدیگر بروز می­کند.
* هیچگاه تا هنگامی که فردی به مهارت کامل در انجام حرکات تمرینی این ورزش دست نیافته است از اجرای حرکات نمایشی مانند پشتک زدن بایستی پرهیز کند.
* افراد مبتدی همواره در هنگام تمرین با وسایل جامپینگ بایستی پیرامون خود را با لوازم حمایتی مانند تشک نرم و .. تجهیز نمایند تا از بروز آسیب احتمالی ایمن باشند.

با رعایت موارد ایمنی هیچگاه در هنگام تمرینات این ورزش دچار آسیب دیدگی نخواهید شد و اثرات مثبت این ورزش را بر روی بدن خود احساس خواهید کرد.

<https://parmisskate.com/jumping-fitness>

<http://sport.um.ac.ir>

<https://jumpingsingapore.com>

https://kalavarzesh.com//

1. JUMPING FITNESS [↑](#footnote-ref-1)
2. JANA SVOBODOVÁ  [↑](#footnote-ref-2)
3. TOMÁŠ BURIÁNEK [↑](#footnote-ref-3)
4. [TRAMPOLINE](https://en.wikipedia.org/wiki/Trampoline) [↑](#footnote-ref-4)