

# ما هي فوائد القفز بالحبل؟

تعتبر تمارين قفز الحبل من أكثر التمارين التي تساعد على حرق سعرات حرارية بشكل سريع وبالتالي تساعد على خسارة الوزن.

وفي هذا المقال، سنتعرف معا على فوائد القفز بالحبل

## 1- فقدان الوزن

لكل شخص يحاول خسارة الوزن ولا يحب ممارسة التمارين الرياضية بشكل كبير ننصحه بممارسة رياضة القفز بالحبل، لمد 30 دقيقة يوميا لانها تعمل على احراق ما يوازي 400 سعرة حرارية.

## 2- الحفاظ على صحة القلب

يساعد القفز بالحبل على حماية القلب من الإصابة بتصلب الأوعية والشرايين الدموية، فينظم مستوى دخول الأوكسيجين الى الدم. كما وان ممارسة القفز على الحبل يساهم في تقوية العضلات خاصة في الجزء السفلي من الجسم.

## 3- التخلص من الكرش

يعتبر بروز الكرش من الأمور التي تسبب الإحباط للعديد من الاشخاص الذي يلجؤون الى العددي من الطرق للتخلص منه. ويلعب القفز على الحبل دورا في التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن لانه يقوم بتحريكها. كما يساعد في التخلص من مشكلة النفخة التي يمكن ان يصاب بها الشخص.

## 4- شد العضلات

القفز بواسطة الحبل يعمل على شد عضلات الجسم ومنع بروز الترهلات نتيجة لفقدان هذه الدهون الزائدة. كما وانه مفيد جدا في عملية شد الصدر وجعل مظهره يبدو أجمل، اضافة الى تقوية عضلات الظهر.

أخيرا، لا بد من الإشارة الى ان الابحاث التي تناولت اهمية ممارسة رياضة القفز على الحبل اظهرت ان 15 دقيقة من القفز تعادل 30 دقيقة من الجري، وساعة من المشي، كما وان ساعة كاملة تساعد على احراق أكثر من 1300 سعرة حرارية.

إذا، للقفز على الحبل فوائد كثيرة يمكن ان تغني عن ممارسة مجموعة

كبيرة من التمارين الرياضية التي تتطلب جهدا كبيرا مقابل حرق  
سعات حرارية محدودة، فلا تترددوا بممارستها!