

ما هي فوائد القفز بالحبال؟

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

وفي هذا المقال، سنتعرف معاً على فوائد القفز بالحبال

1- فقدان الوزن

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

2- الحفاظ على صحة القلب

يساعد القفز بالحبال على حماية القلب من الإصابة بتصلب الأوعية والشرايين الدموية، فينظم مستوى دخول الأوكسيجين إلى 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 الأشخاص الذي يلجؤون إلى العددي من الطرق للتخلص منه. ويلعب القفز على الحبل دوراً في التخلص من الدهون المتراكمة في منطقة البطن لأنها يقوم بتحريكها. كما يساعد في التخلص من مشكلة النفخة التي يمكن أن يصاب بها الشخص.

4- شد العضلات

القفز بواسطة الحبل يعمل على شد عضلات الجسم ومنع بروز الترهلات نتيجة لفقدان هذه الدهون الزائدة. كما وأنه مفيد جداً في عملية شد الصدر وجعل مظهره يبدو أجمل، إضافة إلى تقوية عضلات الظهر.

أخيراً، لا بد من الإشارة إلى أن الابحاث التي تناولت أهمية ممارسة رياضة القفز على الحبل أظهرت أن 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 تغنى عن ممارسة مجموعة

كبيرة من التمارين الرياضية التي تتطلب جهداً كبيراً مقابل حرق سعرات حرارية محدودة، فلا تترددوا بمارسها !