

طناب زدن چقدر در کاهش وزن موثر است؟

در این گزارش فواید طناب زدن و نکات مهم مربوط به آن را بخوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، طناب زدن یک روش موثر برای کاهش وزن است که می توانید با آن در خانه تمرین کنید. در اینجا توضیح می دهیم که چگونه طناب مناسب را انتخاب کنید و روی آن بپرید، چرا این تمرینات مفید هستند و چقدر زود به کاهش وزن کمک می کنند.

فواید طناب زدن

طناب زدن، زمانی که به درستی انجام شود، تاثیر مثبت و سریعی دارد. حتی ۱۵ دقیقه ورزش کافی است تا بدن شما تاثیر آن را حفظ کند. از آنجایی که تمرینات طناب زنی تمریناتی هستند که بیشتر روی قلب تاثیر دارد، به تقویت سیستم قلب و عروق کمک می کنند.

چنین تمریناتی به افزایش استقامت بدن کمک می کند. اگر در حین دویدن معمولی از تنگی نفس رنج می برید، طناب زدن کاملاً قادر است شرایط شما را بهبود ببخشد طناب زدن یک روش قابل اعتماد برای کاهش وزن است. در نیم ساعت طناب زدن، حدود ۳۰۰ کیلو کالری می سوزانید که می توان آن را یک نتیجه عالی نامید.

چه ماهیچه هایی درگیر هستند

بار اصلی هنگام طناب زدن روی عضلات ساق پا، چهارسر ران و همسترینگ است. همچنین باسن، عضلات شکم، عضلات دوسر بازو، ساعد، و ستون فقرات درگیر هستند.

مواردی که نباید طناب زد

تقریباً مانند هر نوع فعالیت بدنی، تمرینات طناب زنی برای همه مناسب نیست. موارد منع مصرف طناب زدن عبارتند از:

۱. بیماری قلبی عروقی
۲. زنان باردار و زنانی که اخیراً زایمان داشتند
۳. افرادی که دچار آسم و سایر مشکلات تنفسی هستند
۴. افرادی که دچار بیماری های مزمن مفاصل هستند
۵. افرادی که دچار واریس و مشکلات عروقی هستند
۶. افرادی که وزن بیش از ۱۰۰ کیلوگرم دارند
۷. افرادی که فشار خون بالا دارند

نحوه انتخاب طناب پرش

در فروشگاه ها می توانید طناب های پرش را پیدا کنید که کابل های آن از چرم، طناب، سیلیکون، نایلون، پی وی سی، لاستیک و یا فولاد ساخته شده است. آخرین گزینه بهتر است به حرفه ای ها سپرده شود، برای مبتدیان یک طناب سبک از نایلون یا پی وی سی مناسب تر است.

نحوه پرش صحیح

این چند نکته به شما کمک می کند تا از تمرین طناب زنی خود نهایت استفاده را ببرید:

- پشت و گردن به صورت مستقیم باشد
- مستقیم به جلو نگاه کنید
- شانه ها صاف و پایین باشند
- آرنج نزدیک به بدن باشد
- منحصراً با مچ دست خود کار کنید
- دسته را محکم اما ریلکس نگه دارید
- پاهای خود را ۲ سانتی متر از زمین بلند کنید.

چقدر به طناب زدن برای کاهش وزن نیاز دارید؟

به مبتدیان توصیه می شود دو یا سه بار در روز به مدت ۱۰-۱۵ دقیقه بپرند - با این روش کالری زیادی نمی سوزانید، اما روند چربی سوزی آغاز می شود.

دو هفته بعد، با تمرکز بر وضعیت خود، می توانید ۷-۱۰ دقیقه به هر بخش اضافه کنید.

شما می توانید تأثیر طناب زدن روزانه را در چند هفته ببینید. پاهای شما سفت می شود و وزن شما کاهش می یابد (با تغذیه مناسب و تعادل "ما کالری بیشتری از آنچه دریافت می کنیم خرج می کنیم").

منبع: ایسنا