พกเชือก 1 เส้น กระโดดออกกำลังกาย รูปร่างกระชับยิ่งกว่าเข้าฟิตเนส

สำหรับคนไม่มีเวลาว่างออกกำลังกาย เงินทุนจำกัดไม่อยากเข้าฟิตเนส เรามีไอเท็มพิเศษ “การกระโดดเชือก” ดีต่อสุขภาพขาและกล้ามเนื้อต่างๆ ทั้งยังช่วยลดน้ำหนัก ดีต่อหัวใจ ปอด และสมองอีกด้วย

ถ้าอยากรู้ว่าเชือก 1 เส้นมีประโยชน์อย่างไรบ้าง มาอ่านกัน! อ่านเสร็จเชื่อว่าคุณต้องรีบไปหาเชือกมากระโดดแน่นอน

1. กล้ามเนื้อ กระดูกแข็งแรง
ขณะที่คุณกระโดดและลงพื้น น้ำหนักจะลงไปที่กระดูกมากขึ้น ซึ่งการออกกำลังกายที่ใช้น้ำหนักตัวจะดีต่อกระดูกและข้อต่อเนื่องจากการเจริญเติบโตของกระดูกนั้นไม่แตกต่างจากกล้ามเนื้อ ยิ่งคุณออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวมากเท่าไหร่ กระดูกก็ยิ่งมีมวลกระดูกมากขึ้น กระดูกหนาแน่นและแข็งแรง ป้องกันโรคกระดูกเสื่อม โรคกระดูกพรุนได้ด้วย

2. ทำให้ปอดดีขึ้น
ออกกำลังกายกระโดดเชือกช่วยในเรื่องการบริหารหลอดเลือดและหัวใจ แล้วยังทำให้ปอดแข็งแรงด้วย เมื่อคุณ

หายใจเหนื่อยหอบ ปอดก็จะค่อยๆ เพิ่มความสามารถในการดึงออกซิเจนเข้าไปและเริ่มต้นการทำงานให้ดีขึ้น

3. ลดอาการบาดเจ็บที่เท้า ข้อเท้า และขาท่อนล่าง

กระโดดเชือกช่วยลดโอกาสเสี่ยงในการเจ็บเท้าและข้อเท้า รวมถึงดีต่อผู้ที่มีอาการบาดเจ็บที่เท้าหรือข้อเท้ามาก่อนหน้านี้ด้วย เพราะการกระโดดเชือกจะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อเท้ากับข้อเท้าให้แข็งแรง เนื่องจากมันจะบังคับให้คุณต้องลงน้ำหนักบริเวณหน้าเท้าแทนส้นเท้า

4. กระโดดเชือกได้ทุกที่

เหมาะกับคนที่ไม่มีเวลาว่างออกกำลังกายมาก เพราะคุณสามารถกระโดดเชือกได้ทุกที่ ทุกเวลา ไม่ว่าจะเป็นในห้องนอน ห้องนั่งเล่น ริมทางเดิน ในสนามหลังบ้าน หรือในสวนสาธารณะก็สามารถทำได้เช่นกัน ที่สำคัญคุณยังสามารถพกเชือกไปที่กระโดดได้ที่ออฟฟิศกับเพื่อนร่วมงานตอนพักเที่ยงได้

5. สุขภาพหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น

การกระโดดเชือกช่วยบริหารหัวใจให้มีสุขภาพดีและแข็งแรงขึ้นกว่าเดิม ผลประโยชน์ที่ตามมาคือความดันโลหิตต่ำลง อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักต่ำลง โอกาสในการเป็นโรคหัวใจและหัวใจวายลดลง รวมถึงระดับคอเลสเตอรอลลดลงด้วย เมื่อหัวใจแข็งแรงก็จะยิ่งสูบฉีดเลือดและออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อได้มากขึ้น และเมื่อมีเลือดกับออกซิเจนในกล้ามเนื้อมากขึ้นก็หมายความว่าการทำงานของพวกมันก็จะยิ่งทนและนานมากขึ้นไปอีก

6. เผาผลาญแคลอรี่และลดน้ำหนัก

เชื่อไหมว่า กระโดดเชือกเผาผลาญแคลอรี่ได้มากกว่าการจ๊อกกิ้ง การวิ่ง การปั่นจักรยาน หรือการออกกำลังกายรูปแบบอื่นเสียอีก เพราะกระโดดเชือก 1 ชั่วโมงช่วยเผาผลาญแคลอรี่ได้มากถึง 1,300 แคลอรี่และการกระโดดเชือก 10 นาทีจะเทียบเท่ากับการวิ่งระยะทาง 8 ไมล์ (หรือราว 12 กิโลเมตร)

7. ขับสารพิษในร่างกาย

กระโดดเชือกจะทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็งตั้งแต่ต้นจรดปลาย ช่วยขับสารพิษออกจากผิวหนังและร่างกายผ่านระบบน้ำเหลืองของคุณ ที่สำคัญทำให้คุณเหงื่อออก ซึ่งดีต่อผิวหนังเพราะมันจะขับสารพิษและเชื้อแบคทีเรียออกไปทำให้ป้องกันการเกิดสิวและผิวพรรณมีสุขภาพดี

8. สร้างกล้ามเนื้อ

เมื่อคุณกระโดดเชือกกล้ามเนื้อขาเกือบทุกส่วนจะทำงานขณะที่แขนก็ต้องเหวี่ยงเชือก แผ่นหลังของคุณต้องตั้งตรงแม้แต่กล้ามเนื้อหน้าท้องก็ยังต้องเกร็ง การกระโดดเชือกช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ ทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น

9. พัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา

การออกกำลังกายนี้จะพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างมือและตา เนื่องจากคุณต้องใช้มือในการเหวี่ยงเชือกและใช้ตามองเชือกไปด้วย รวมไปถึงสายตาต้องกะจังหวะในการกระโดดให้แม่นยำ ดังนั้น กระโดดเชือกจำเป็นต้องบังคับให้

สมองประมวลการเคลื่อนไหวหลายอย่างและทำงานประสานกันอย่างกลมเกลียว แรกๆ อาจกระโดดเชือกไม่เก่ง แต่ไม่นานคุณจะควบคุมจังหวะต่างๆ ได้แน่นอน

10. ลดความตึงเครียด

ข้อสุดท้าย การกระโดดเชือกทำให้คุณผ่อนคลาย ลดความเครียดลดภาวะโรคซึมเศร้าได้ เนื่องจากมีสารเคสำคัญ 2 ชนิดที่สมองจะหลั่งออกมาขณะออกกำลังกาย นั่นก็คือ สารเซโรโทนินและสารเอนโดแคนนาบินอยด์ สารเซโรโทนินจะให้ความรู้สึกสนุกและมีความสุข ส่วนสารเอนโดแคนนาบินอยด์จะให้ความรู้สึกผ่อนคลายและช่วยบรรเทาความเจ็บปวด

เป็นอย่างไรบ้างกับข้อดีของการออกกำลังกาย ได้ทั้งการลดน้ำหนัก เสริมสร้างกล้ามเนื้อ สุขภาพแข็งแรง บรรเทาโรคต่างๆ ได้ อีกอย่างคือการกระโดดเชือกจะทำให้คุณคล่องแคล่วว่องไว และทำให้คุณทรงตัวได้ดีขึ้นกว่าเดิม มีผลต่อรูปร่างที่ดี ดูดี มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงด้วย

สนใจติดตามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่
Facebook : WHEYWWL
Instagram : wheywwl
Youtube : WheyWWL Official