

صعود الدرج يغنيك عن صالات اللياقة البدنية



تاريخ الخبر: 0001--11-30

برلين - الإمارات 71

أكد الخبير الرياضي إنغو فروبوزه أن صعود الدرج يمثل بديلاً جيداً لصالات اللياقة البدنية، إذ يكفي صعود ستة طوابق في اليوم أو أربعين طابقاً في الأسبوع لزيادة قوة تحمل الجسم وتحسين وظائف الجهاز القلبي الوعائي.

وأوضح البروفيسور فروبوزه من الجامعة الرياضية الألمانية بمدينة كولونيا أن التدريب البدني الذي تتم ممارسته أثناء صعود الدرج يعمل على تحفيز القلب على العمل بشكل أقوى، وبالتالي يزيد معدل ضربات القلب.

وأردف الخبير، بحسب ما نقلت عنه وكالة الأنباء الألمانية- أن التدريب على الدرج يسهم أيضاً في تدريب العضلات، إذ تتم تقوية كل من عضلات الساق وكذلك عضلات المقعدة من خلال صعود الدرج.

ولزيادة فاعلية التدريب ينصح فروبوزه بزيادة سرعة صعود الدرج من وقت لآخر أو صعود درجتين في الوقت نفسه، أو بالصعود بساق واحدة، مشدداً على أن هذا الأمر يحتاج لقدر كبير من التركيز لتجنب السقوط والتعرض لإصابات.





UAE71NEWS