



المبته لازم به ذکر است که بهترین راه لاغری محدود کردن مواد غذایی دریافتی بوده و ورزش تنها به عنوان مکمل در کنار رژیم غذایی توصیه می شود.

این ورزش باعث افزایش ظرفیت قلبی تنفسی شده و به دلیل فشاری که بر استخوان های اندام تحتانی وارد می کند، خاصیت ضد [پوکی استخوان](#) دارد و موجب تقویت عضلات و تاندون ها می شود.

بسیاری از افرادی که دچار مشکلات طبی ناشی از بی تحرکی هستند، می توانند ناراحتی خود را به کمک طناب زدن درمان یا از بروز آن پیشگیری کنند. طناب زدن برای افراد سالم ضرری نداشته اما توصیه می شود کسانی که مشکل ارتوپدی اندام تحتانی دارند، [خانم های باردار](#) و دارندگان پروتزهای پزشکی مختلف که امکان جابه جایی شان وجود دارد، بدون مشورت پزشک معالج شان طناب بازی نکنند.

درضمن، تصور این که طناب زدن باعث شل شدن اندام هایی مانند سینه می شود درست نیست اما پوشیدن تاپ های چسبان می تواند تأثیرات احتمالی تروماهای وارده را در خانم ها کمتر کند.

هر کس متناسب با توانایی هوازی اش می تواند برای خود برنامه ای را در نظر بگیرد اما در غیر ورزشکاران 5 دقیقه پیاده روی و 1 دقیقه طناب زدن به دنبال آن مناسب است و فرد می تواند این مجموعه (5 دقیقه پیاده روی و 1 دقیقه طناب زدن) را به هر تعداد که می تواند تکرار کند. اصولاً این ورزش را می توان یک روز در میان انجام داد و رعایت تعادل در شدت، مدت و دفعه های ورزش متناسب با وضع آمادگی جسمانی فرد ضروری است.