



عبدالرحمن (نط الحبل)

مدرب لياقة بدنية وخبير نط الحبل

سعودي - المملكة العربية السعودية

اقرأ المزيد

من هو عبدالرحمن (نط الحبل)

عبدالرحمن هو مدرب لياقة بدنية، وأخصائي تغذية، ورائد أعمال سعودي، يُعرف على نطاق واسع بخبرته العميقة في رياضة نط الحبل. اكتسب شهرته من خلال منصات التواصل الاجتماعي تحت اسم "عبدالرحمن || نط الحبل" (abdulrhman_jump)، حيث يقدم محتوى تعليمياً وتحفيزياً يركز على الفوائد الصحية والتقنيات المتقدمة لنط الحبل. أسس عبدالرحمن علامته التجارية ومتجره الإلكتروني "A to Z Ropes" المتخصص في توفير حبال القفز الاحترافية، بما في ذلك حبال الخرز التي يوصي بها للمبتدئين والفريستايل. يقدم من خلال متجره أيضاً دورات تدريبية متكاملة، أبرزها "كورس نط الحبل من الصفر للاحتراف"، وهو برنامج شامل مصمم لتعليم المشاركين 65 حركة مختلفة، بدءاً من الأساسيات وصولاً إلى المهارات المعقدة. يهدف من خلال عمله إلى نشر ثقافة هذه الرياضة، مؤكداً على فعاليتها العالية في حرق السعرات الحرارية وتعزيز اللياقة القلبية والتناسق العضلي العصبي.

إنجازات عبدالرحمن (نط الحبل)

أسس عبدالرحمن متجر "A to Z Ropes" الإلكتروني، الذي أصبح وجهة معروفة للمحترفين والمبتدئين في رياضة نط الحبل في المنطقة، ويوفر من خلاله معدات عالية الجودة وبرامج تدريبية متخصصة. صمم وأطلق برنامجاً تدريبياً إلكترونياً شاملاً بعنوان "كورس نط الحبل من الصفر للاحتراف". يغطي هذا الكورس 65 حركة مختلفة، ويقدم منهجاً متكاملاً للمتدربين لإتقان رياضة نط الحبل، مما يعكس خبرته الواسعة في هذا المجال.