

Prosty sposób na świetną formę - skakanie na skakance. Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 05, październik 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odśrody: 4730

Skakanie na skakance jest tanim, prostym i świetnym sposobem na to, by pozostać w formie przez cały rok. Ćwiczenia na skakance to zabawa, która przyniesie wiele korzyści figurze i zdrowiu.

Dlaczego jeszcze warto skorzystać z tej przyjemnej aktywności i na czym polega właściwa technika skakania?

Pełno zalet...

Regularne skakanie na skakance to sprawne spalanie tłuszczu (tracimy 300-400 kcal przez pół godziny ćwiczeń) oraz rozgrzewanie i ćwiczenie całego ciała.

Dzięki ćwiczeniom ze skakanką poprawia się ogólna koordynacja ruchów, kondycja i gibkość ciała. Lepsza jest także szybkość ruchów, szczególnie, jeśli staramy się podczas ćwiczeń zwiększać tempo.

Regularny trening na skakance powoduje wzmocnienie mięśni nóg, szczególnie łydek, a także mięśni ramion, pośladków, brzucha. Zwiększa się elastyczność i sprawność stawów – wyjątkowo dobrze trening działa na staw skokowy, często kontuzjowany u osób uprawiających sporty.

Ogólnie trening na skakance poprawia naszą:

- Skoczność
- Gibkość
- Koordynację
- Zwinność
- Szybkość
- Sprawność
- Wytrzymałość

Gdzie możemy trenować?

Można trenować zarówno w domu jak i na świeżym powietrzu (na podwórku, w parku, lesie, itp.) Ważne jest podłoże, należy unikać skakania na bardzo twardych nawierzchniach (np. na betonie). Najlepsze jest podłoże stabilnie, płaskie i względnie miękkie.

Jeśli zdecydujemy się na trening w domu, wybierzmy duży pokój, uważajmy na żyrandol i miejmy na uwadze ewentualnych sąsiadów. Najlepiej skakać na podłożu amortyzującym takim jak drewniana lub syntetyczna nawierzchnia. Jeśli chcemy ćwiczyć na dworze, pamiętajmy o dobrym, sportowym i amortyzującym obuwiu.

Pamiętajmy też, aby stosować rozgrzewkę stawów dłoni i ramion oraz ćwiczenia kolan i kostek przed rozpoczęciem skakania.

Prawidłowa technika skakania na skakance – należy pamiętać o:

- wyprostowanej postawie
- wciągnięciu brzucha
- ugięciu łokci i trzymaniu ich blisko tułowia
- odchyleniu dłoni na bok
- cofnięciu barków

Prosty sposób na świetną formę - skakanie na skakance. Z cyklu: "W zdrowym ciele zdrowy duch"

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: niedziela, 05, październik 2014 00:00

Dawid Kulpa

Odsłony: 4730

- wykonywaniu obrotów linką nadgarstkami i dłońmi
- unikaniu ruchów barkami
- skakaniu na niewielką wysokość
- skakaniu na palcach

Przeciwwskazania

Osoby posiadające sporą nadwagę lub otyłość nie powinny rozpoczynać odchudzania od treningów ze skakanką, ponieważ istnieje duże prawdopodobieństwo, że zaszkodzą swoim stawom. Jeżeli mamy problemy ze stawami lub boli nas kręgosłup, to skakanie również należy odradzić. Przeciwwskazaniem są także problemy układu krążenia.

Ciekawostka

Światowy rekord ilości oddanych skoków na skakance to aż 188 skoków w czasie 30 sekund!

Zaczniemy od zaraz!

Już dziś sięgnijmy po skakanki. Po miesiącu systematycznego treningu odczujemy zwyżkę formy i zobaczymy oznaki poprawy sylwetki!

Źródło: zdrowo.info.pl, namaksie.pl oraz fitwithme.com