

Jak skakać na skakance, by odniosło to pozytywny skutek?

Na początek zadbajmy o właściwą przestrzeń. Jeśli będziemy ćwiczyć w domu, to poodsuwajmy meble, o które moglibyśmy zahaczyć. Szczególną uwagę zwróćmy na żyrandol ;) Podłóżę - najpewniejsze będą maty treningowe. Posiadają bezpieczną, antypoślizgową powierzchnię i dodatkowo amortyzują skoki. Warto się w nie zaopatrzyć zwłaszcza w mieszkaniu, gdy pod nami ktoś mieszka. Dywanowykładzina albo duży dywan, który na pewno się nie przesunie również spełni zadanie. Odpadają wszelkiego rodzaju dywaniki czy chodniki

Przystąpmy do treningu. Najpierw obierzmy odpowiednią drogę. Skakać na skakance możemy w ramach rozgrzewki lub treningu właściwego, którym może być trening cardio (długotrwały, jednostajny) bądź interwałowy (o różnej intensywności) .

Przed skakaniem rozgrzejmy stawy skokowe i nadgarstkowe. Zróbmy kilkanaście krążeń ramionami i kilkanaście przysiadów. Uzupełnieniem będą krążenia głową i biodrami.

Technika to podstawa

Napnijmy brzuch i wyprostujmy plecy. Barki muszą być nieruchomo. Ramiona zgięte w łokciach trzymajmy blisko tułowia. Nadgarstki odchyłmy na boki. Pamiętajmy, że skoki wykonujemy na palcach. Stosując te zasady, uchronimy się przed kontuzjami i zwiększymy efektywność treningu.

Praktyczne ćwiczenia

Skakanie na skakance w głównej mierze opiera się na przeskakiwaniu przez nią.

Zacznijmy jednak od podskoków obunóż. Gdy dojdziemy do wprawy i będziemy mieli pewność, że ćwiczenia wykonujemy poprawnie, przejdźmy na wyższy poziom.

Ósemki - stopy rozstawione na szerokość ramion. Ręce przed siebie. Obracamy skakanką tak, jakbyśmy chcieli narysować nią ósemkę. Nie przeskakujemy przez skakankę, ale wykonujemy step. Zależy nam na tym, by osiągnąć jak najwyższą prędkość.

Przód-tył - stopy razem. Skakanka w ruch i zaczynamy skakać. Na początek w miejscu, po chwili wykonujemy skok mniej więcej na 20 cm do przodu, a potem do tyłu.

Ślalom - technika jak wyżej, tylko wykonujemy skoki po skosie raz w prawo i powrót, potem lewo i powrót.

Krzyżyk - zaczynamy od skoków ze złączonymi nogami. Kolejny skok robimy w lekkim rozkroku a następny kończymy ze skrzyżowanymi nogami. To ćwiczenie dla bardziej zaawansowanych.

"Pajacyk" - skaczemy, ale na przemian łączymy nogi i rozchylamy, jak przy pajacykach.

Wysokie skoki - w czasie skoków staramy się podwinąć nogi jak najwyżej. Idealne uzupełnienie ćwiczeń mięśni brzucha.

Powidzenia, zaanagżu rodzinę , będzie raźniej i weselej :)

I.L.