Witam!
Skakanka to ponadczasowy i wyjątkowy przedmiot, który używany jest zarówno przez dzieci w szkole podstawowej jak i przez najlepszych sportowców na świecie, niemal w każdej dyscyplinie sportowej. Jest to niedrogi i wygodny sposób na intensywny trening cardio, praktycznie w każdych warunkach. A oto kilka trików na skakance.
https://www.youtube.com/watch?v=HcR-oabwA5U

Dzisiaj zapraszam Cię do treningu ze skakanką, który nie tylko poprawi Twoją kondycję, ale wzmocni mięśnie, przyspieszy metabolizm i spali tkankę tłuszczową. Wykonaj 2 lub 3 razy zaproponowane obwody. Powodzenia☺

OBWÓD #1

Skoki do przodu
Czas: 60 sekund
Klasyczny rodzaj skoków, w których przeskakujesz nad skakanką obiema nogami obracając linkę w przód.
Skoki na bok
Czas: 60 sekund
Z każdym obrotem linki skocz lekko raz w lewą, raz w prawą stronę.
Skoki do tyłu
Czas: 60 sekund
W tej odmianie skoków, skacz obunóż wykonując obroty skakanką do tyłu.
Skoki na lewej nodze
Czas: 60 sekund
Prawą nogę trzymaj w powietrzu. Skacz na lewej, za każdym razem miękko lądując na lewej stopie.
Skoki na prawej nodze
Czas: 60 sekund
Lewą nogę trzymaj w powietrzu. Skacz na prawej, za każdym razem miękko lądując na prawej stopie.
2 minuty przerwy

OBWÓD #2

Skoki do przodu
Czas: 60 sekund
Skoki przemienne
Czas: 60 sekund
Z każdym skokiem zmieniaj nogę odbicia raz lądując na prawej, raz na lewej stopie. Jedna noga zawsze jest w powietrzu
Skoki przeplatane
Czas: 60 sekund
Prawa stopa znajduje się z przodu a lewa z tyłu. Z każdym skokiem zmieniaj położenie stóp tak, by prawa stopa była z przodu co drugie powtórzenie.
Skoki na lewej nodze
Czas: 60 sekund
Skoki na prawej nodze
Czas: 60 sekund