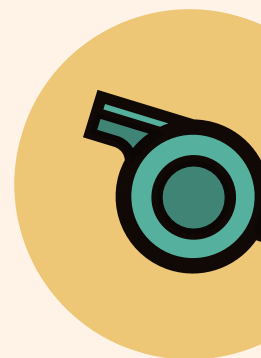


GIMNASTYKA

na co dzień!



Ćwiczenia na skakance wpływają na wzrost tętna, poprawę pracy serca i układu krążenia. Dzięki regularnym treningom nie tylko poprawisz swoją kondycję, równowagę i koordynację, lecz także zauważalnie wzmocnisz ciało i wpłyniesz na zwiększenie elastyczności stawów.

Przyspieszysz także przemianę materii, co pozwoli ci zauważyć efekty na wadze. Dodatkowe zalety skakania na skakance to także niski koszt sprzętu, szybkie efekty treningu i możliwość gimnastyki zarówno w domu, jak i na świeżym powietrzu.

Jak często skakać na skakance?

Powszechnie wiadomo, że najważniejsze w treningu są odpowiednie przygotowanie i regularność. Najlepiej skakać codziennie po pół godziny.

Oczywiście, jeśli wcześniej nie uprawiałeś żadnego sportu, zacznij od krótszych treningów: np. 30 sekund skakania, 10 sekund przerwy, potem znowu 30 sekund skakania i tak dalej, aż do 10 minut. Z czasem stopniowo wydłużaj treningi. Na początek możesz zacząć ćwiczyć 3-4 razy w tygodniu. Dobre efekty osiągniesz, jeśli ćwiczenia ze skakanką połączysz z treningami siłowymi.

Jak dobrać skakankę? Jak skakać na skakance?

<https://www.youtube.com/watch?v=iWjLIKmkvNI>



Ćwiczenia ze skakanką:

<https://www.youtube.com/watch?v=UkgeLia0goE>

